

Conecta-2: la nueva app de ANADI para apoyar a las personas con diabetes tipo 2

La Asociación Navarra de Diabetes (ANADI) ha lanzado **Conecta-2**, una aplicación gratuita y pionera que acompaña a las personas con diabetes tipo 2 —o en riesgo de desarrollarla— en su día a día. Con un programa de cuatro semanas, la app ofrece herramientas prácticas sobre alimentación, ejercicio físico y bienestar emocional en un formato dinámico y accesible desde el móvil u ordenador.

Para conocer más sobre este proyecto, hablamos con **Isabel San Martín Erice**, la enfermera de ANADI y codesarrolladora de la App, que nos cuenta cómo nació la iniciativa, qué necesidades cubre y qué esperan conseguir con ella.

En primer lugar, muchísimas gracias, Isabel, por prestarnos tu tiempo para esta entrevista. ¿Cómo empezó tu trayectoria en ANADI y qué te motivó a trabajar aquí?

Empecé hace tres años, con la idea de unir mi experiencia en docencia e investigación con el trabajo en el ámbito asociativo y de la diabetes. Me motiva dar herramientas a las personas con diabetes para que vivan con más autonomía, conocimiento y libertad. **La diabetes requiere un enorme autocuidado, y la mayor parte del tiempo ese cuidado ocurre fuera de la consulta médica.** Por eso, ofrecer información y habilidades fiables es clave para su empoderamiento.

ANADI tiene una larga trayectoria. ¿Cuál ha sido la clave para mantenerse activa tanto tiempo?

La asociación nació en 1983 gracias a padres y madres que buscaban mejorar el cuidado de sus hijos con diabetes. Desde entonces, defendemos los intereses de las personas con diabetes en Navarra bajo el lema **“otra forma de vivir la diabetes es posible”**.

No somos una asociación grande, pero sí muy dinámica. Organizamos consultas individuales, actividades comunitarias, talleres, charlas, cursos online... y por supuesto, nuestros campamentos de verano para menores, que llevamos más de 40 años celebrando. Son espacios únicos de aprendizaje y convivencia, con profesionales sanitarios y monitores especializados.

¿Cómo es trabajar en esta asociación?

Lo más enriquecedor de trabajar en ANADI es la variedad de cosas que haces en el día a día. A mí me encanta la enfermería, pero aquí no se trata solo de consultas individuales, sino también de atención comunitaria y divulgación. Desde que llegué, por ejemplo, me propuse escribir un artículo mensual en profundidad sobre temas que interesaran a las personas con diabetes.

Además, organizamos cursos, webinars y hemos apostado mucho por las nuevas tecnologías, especialmente a raíz de la pandemia de la COVID-19. También hacemos charlas comunitarias, talleres de cocina y otras actividades que aportan un valor añadido al cuidado y acompañamiento de las personas.

Muchas gracias, Isabel. Después de esta introducción, vamos a movernos un poco más a la App: ¿cómo surge la idea de crear Conecta-2?

Conecta-2 es la continuación del proyecto Formad@s (2023), en el que hicimos charlas por Navarra para visibilizar la diabetes tipo 2, que suele estar muy infradiagnosticada. En esas charlas ofrecíamos la opción de realizar el test FINDRISK, una herramienta sencilla para calcular el riesgo de desarrollarla en los próximos 10 años.

De esa experiencia vimos dos cosas: muchas personas con diabetes tipo 2 no sabían cómo cuidarse ni tenían acceso a información fiable; y había un gran número de casos sin diagnosticar. Así nació la idea de llevar la información directamente al móvil, ya que hoy en día todo el mundo lleva un móvil encima, esta segunda fase nos parecía muy natural. Gracias a la financiación del programa Innova (Fundación “la Caixa” y Caja Navarra) pudimos dar este paso.

¿Qué necesidades detectasteis en las personas con diabetes tipo 2?

Vimos tres carencias principales:

1. **Educación insuficiente en el momento del diagnóstico**, que muchas veces se reduce a “toma esta pastilla y cuídate”.
2. **Exceso de información no fiable** en internet, que genera confusión.
3. **Dificultad para cambiar hábitos de vida**, donde el aspecto psicológico es clave. De hecho, en ANADI tenemos la suerte de Contac con una psicóloga, algo bastante novedoso y lo que a mí me gusta señalar como nuestro sello identificativo.

Además, detectamos el estigma social que acompaña a la diabetes tipo 2: prejuicios sobre la alimentación, el peso o el estilo de vida. Por eso cuidamos mucho el lenguaje de la app, evitando culpabilizar a la persona y reforzando la idea de que cada esfuerzo cuenta. Conecta-2 busca dar respuesta a todo ello.

¿Qué impacto esperáis que tenga la app?

Queremos que sea una herramienta que **inicie cambios reales hacia hábitos más saludables**. Incluye cuestionarios validados sobre dieta mediterránea y cómo adherirse a ella, actividad física y calidad de vida para medir la evolución antes y después del programa. Por eso las herramientas psicológicas son muy importantes en este aspecto.

Además, tiene un carácter **descentralizador**: cualquier persona, incluso en zonas rurales, puede acceder a un programa educativo completo desde casa, disponible 24 horas. La acogida está siendo muy positiva: ya hemos superado las 170 descargas.

¿Cuál ha sido la reacción de los primeros usuarios?

Muy positiva. Aunque la aplicación está todavía en fase de prueba, ya hemos alcanzado más de 120 descargas y la respuesta de los socios está siendo entusiasta.

¿Cómo afrontáis la brecha digital, especialmente en personas mayores?

Era una preocupación, sí. Hemos organizado **talleres presenciales** para enseñar a usar la aplicación y resolver dudas. Pero también conviene matizar: la edad de inicio de la diabetes tipo 2 está bajando y la mayoría de personas en riesgo ya utilizan smartphones. En cualquier caso, ofrecemos apoyo a quienes lo necesiten. Por ejemplo, el pasado 25 de septiembre desde ANADI organizamos un curso presencial para enseñar a utilizar la aplicación y resolver dudas en directo.

¿Puede usarla alguien que no tenga diabetes?

Sí, sin problema. Conecta-2 ofrece contenidos útiles para cualquier persona interesada en cuidar su salud: recetas de dieta mediterránea, rutinas de ejercicio, consejos para mejorar el sueño o gestionar el estrés... Son hábitos preventivos que benefician a toda la población. Al final, creo que la diabetes tipo 2, al estar tan vinculada al estilo de vida, se puede prevenir o retrasar con la adopción temprana de hábitos saludables. Por eso, cuanto antes se empiecen a implementar, mejor.

En la aplicación incluimos también tablas de ejercicios de fuerza y resistencia, que no solo benefician a las personas con diabetes, sino que ayudan a prevenir problemas osteoarticulares en mujeres pre y posmenopáusicas, reducen el riesgo de caídas en personas mayores y contribuyen a la prevención de enfermedades cardiovasculares, tan relacionadas con la diabetes y el metabolismo. Puede ser una buena herramienta de autocuidado para un gran rango de personas.

¿Qué retos encontrasteis al desarrollar la app?

El principal fue **adaptar contenidos médicos a un formato audiovisual** breve y atractivo: vídeos, audios, infografías; que todo fuera súper “visual y bonito de ver”. También el manejo de datos personales, que requería asesoría legal, y la coordinación de un equipo multidisciplinar (nutricionistas, psicóloga, especialista en actividad física, equipo técnico...). A nivel técnico, de parte de protección de datos, también tuvimos que contar con asesoramiento legal, pues recibimos montones de información y datos muy personales.

También contamos con la ayuda voluntaria de Radio Ática, una radio local que se encargó de la grabación y edición de audio y vídeo para que todo tuviera la mejor calidad posible. Y, por supuesto, ha sido fundamental el trabajo de nuestra gerente, **Cristina Azagra**, que ha llevado todo lo relacionado con la gestión, las relaciones institucionales, la parte presupuestaria y la organización económica del proyecto.

Y sí, subirla a la tienda de Apple ha sido toda una odisea, estamos aún en proceso de conseguirlo, aunque mientras tanto puede usarse también desde ordenador.

¿Habéis encontrado algún reto ético en el desarrollo de la app?

Sí, nos planteamos un dilema interesante. Como sabes, las profesiones sanitarias requieren contacto directo, presencia, acompañamiento... y, al mismo tiempo, nosotras nos percatamos de que estábamos creando una herramienta digital en un momento en el que también insistimos mucho en no pasar tanto tiempo delante de las pantallas. Había cierta contradicción ahí.

Finalmente, pesó más la idea de la **accesibilidad**: gracias a la app podemos llegar a muchas personas que de otra manera no tendrían estos recursos. Fue un pequeño conflicto ético, pero creemos que el balance es positivo.

Al final, como todo, depende del uso que se haga de la herramienta. Es cierto que hay que desintoxicarse de las pantallas, pero también es verdad que no nos han educado para un uso saludable de ellas. Y Conecta-2 puede ser un buen ejemplo de cómo la tecnología puede ponerse al servicio de la salud.

Toda la razón, Isabel. Y, ¿cuánto tiempo tardasteis en desarrollarla?

Desde la subvención en septiembre de 2024 hasta mayo de 2025. Fue un trabajo intenso, posible gracias a la coordinación y la ilusión del equipo.

¿Cómo está estructurado el programa dentro de la aplicación?

El recorrido dura **cuatro semanas**. Cada semana se desbloquea tras completar la anterior y ofrece módulos de nutrición, ejercicio y bienestar. No está pensando en que se vaya desarrollando de lunes a domingo; tú tienes todos los contenidos de la semana 1 a tu disposición. Al finalizar cada apartado, la persona recibe un pequeño feedback con emoticonos y mensajes motivadores. La idea es que haya progresión, pero también flexibilidad: cada cual puede organizarse a su ritmo.

También estamos a la espera de valorar esto. Los test externos nos dieron una parte muy buena de evaluación en este sentido, pero sí que queremos tener una evaluación más cualitativa para ver en qué podemos mejorar o en qué se pondría cambiar la aplicación.

¿Qué papel tuvieron los profesionales de la salud?

Fundamental. Nutricionistas de GUT, nuestra psicóloga, Ana Pinedo, que creó el área de apoyo emocional, el especialista en actividad física, **David Albiasu**, que además es miembro nuestro de ANADI, nuestro equipo de enfermería... Todos colaboramos para diseñar los contenidos. Y por supuesto, las personas con diabetes, que con su feedback nos ayudaron a orientar la app a sus necesidades reales.

¿Qué beneficios esperan los usuarios tras completar las 4 semanas?

La app incluye tests antes y después del programa (adherencia a la dieta mediterránea, calidad de vida, actividad física) para medir cambios y comprobar que realmente ayuda a instaurar hábitos más saludables.

¿Cómo vais a hacer el seguimiento una vez que la persona termine el programa de 4 semanas?

A partir del sexto mes nuestra idea es organizar grupos de control y repetir los mismos tests que la persona realizó al inicio. Así podremos comprobar si mantienen los hábitos adquiridos y compararlos con los resultados previos.

¿Y cómo se contactará con esos grupos de control, por email o llamadas?

Les contactaríamos directamente, sobre todo por teléfono. La aplicación es muy profesional, pero al

final detrás estamos solo cuatro personas gestionándolo todo.

¿Llegará más allá de Navarra?

Sí, esa es la idea. Aunque la mayoría de descargas son de Navarra, ya tenemos usuarios en Tenerife, Melilla, A Coruña o Barcelona. Queremos que llegue a cualquier persona interesada en España, y por eso lo vamos a presentar el fin de semana del 4 de octubre al congreso de la **Federación Española de Diabetes (FEDE)**, donde si todo sale bien, podríamos ganar un premio. También presentamos Conecta-2 en el **Colegio de Enfermeras de Navarra**, lo que nos permitió darle difusión y hacer que llegara a todas las profesionales de enfermería de la comunidad.

¿Qué mejoras futuras tenéis en mente?

Nos gustaría ampliar el programa a **8 semanas**, añadir más material audiovisual y que pueda integrarse como herramienta educativa en las consultas de los profesionales sanitarios. Otra mejora que se me ocurre es el apartado del gimnasio, hacerlo un poco más audiovisual, con vídeos y no tanto explicativo. Y bueno, yo personalmente estoy estudiando en convertirlo un programa estructurado de educación terapéutica que forme parte de algo un poco más global.

Por otro lado, también hemos estado también en contacto con el **Servicio Navarro de Salud** para que la aplicación pueda utilizarse como una herramienta de apoyo en consulta. Sabemos que los profesionales están desbordados y con muy poco tiempo, así que podría servir como recurso educativo complementario. Esta parte nos interesa especialmente y estamos trabajando en ello para que sea una realidad.

Más allá de eso, nuestro objetivo principal es seguir optimizando la aplicación para que sea cada vez más útil y accesible.

¿Qué ha supuesto para ti participar en este proyecto?

Un gran reto y, a la vez, una experiencia muy gratificante. Lo hemos hecho con mucha ilusión y con la convicción de que podemos ayudar a las personas con diabetes tipo 2 o en fases previas y poner sus necesidades en el centro.

Y también muchísimo aprendizaje y un montón de retos que hemos ido y vamos solventando poco a poco, con coordinación. Y bueno... obviamente, el poder trabajar un poco para el desarrollo de la enfermería; contribuir a mi profesión, que me encanta, pues me llena de mucho orgullo como enfermera.

Claramente, Isabel. Es una cosa para estar muy orgullosa. Y ya por último, si tuvieras que resumir Conecta-2 en una frase, ¿cuál sería?

“Salud, apoyo emocional y confianza en tu bolsillo.”