



Uso de plataformas digitales de autocuidado basadas en evidencia científica para la prevención de enfermedades en comunidades rurales

Use of evidence-based digital self-care platforms for disease prevention in rural communities

Uso de plataformas digitais de autocuidado baseadas em evidências para prevenção de doenças em comunidades rurais

Alexander Mauricio Ortega-Álvarez ^I
amortegaa_est@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-0604-4434>

Elida Yesica Reyes-Rueda ^{III}
ereyes@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-2466-2063>

Correspondencia: amortegaa_est@utmachala.edu.ec

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 07 de abril de 2025 * **Aceptado:** 15 de mayo de 2025 * **Publicado:** 30 de junio de 2025

- I. Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- II. Universidad Técnica de Machala, Ecuador.

Resumen

El presente artículo tiene como objetivo analizar la evidencia científica sobre el uso de plataformas digitales de autocuidado en la prevención de enfermedades en comunidades rurales, a través de una revisión sistemática de la literatura. Estas plataformas, compuestas por aplicaciones móviles y sitios web basados en evidencia, permiten a los usuarios gestionar su salud mediante el acceso a información confiable, el monitoreo de hábitos y la interacción con profesionales. Se resalta su relevancia en contextos rurales con limitaciones en el acceso a servicios sanitarios, donde constituyen una herramienta de apoyo fundamental para la promoción de la salud, especialmente en poblaciones vulnerables como adultos mayores. Mediante una revisión sistemática de la literatura basada en los lineamientos PRISMA. Se utilizó una estrategia de búsqueda estructurada en bases de datos científicas, la revisión incluyó artículos publicados entre 2020 y 2025, seleccionados en bases de datos científicas reconocidas. Los hallazgos evidencian que estas tecnologías han demostrado efectividad, aceptabilidad y accesibilidad en entornos rurales, al promover la adherencia al tratamiento, fortalecer el autocuidado y facilitar la labor de enfermería comunitaria. Se concluye que la integración de plataformas digitales, contextualizadas a la realidad local, puede ser una estrategia clave para fortalecer los sistemas de salud comunitaria en zonas rurales.

Palabras clave: Autocuidado; plataformas digitales; salud rural; tecnologías en salud; acceso sanitario.

Abstract

This article analyzes the scientific evidence on the use of digital self-care platforms for disease prevention in rural communities through a systematic literature review. These platforms, comprised of mobile applications and evidence-based websites, allow users to manage their health through access to reliable information, habit monitoring, and interaction with professionals. Their relevance is highlighted in rural contexts with limited access to health services, where they constitute a fundamental support tool for health promotion, especially among vulnerable populations such as older adults. This article is conducted through a systematic literature review based on PRISMA guidelines. A structured search strategy was used in scientific databases. The review included articles published between 2020 and 2025, selected from recognized scientific databases. The findings show that these technologies have demonstrated effectiveness, acceptability, and

accessibility in rural settings, promoting treatment adherence, strengthening self-care, and facilitating community nursing work. It is concluded that the integration of digital platforms, contextualized to local reality, can be a key strategy to strengthen community health systems in rural areas.

Keywords: Self-care; digital platforms; rural health; health technologies; healthcare access.

Resumo

Este artigo analisa as evidências científicas sobre o uso de plataformas digitais de autocuidado para prevenção de doenças em comunidades rurais por meio de uma revisão sistemática da literatura. Essas plataformas, compostas por aplicativos móveis e sites baseados em evidências, permitem que os usuários gerenciem sua saúde por meio do acesso a informações confiáveis, monitoramento de hábitos e interação com profissionais. Sua relevância é destacada em contextos rurais com acesso limitado a serviços de saúde, onde constituem uma ferramenta de apoio fundamental para a promoção da saúde, especialmente entre populações vulneráveis, como idosos. Este artigo é conduzido por meio de uma revisão sistemática da literatura baseada nas diretrizes PRISMA. Foi utilizada uma estratégia de busca estruturada em bases de dados científicas. A revisão incluiu artigos publicados entre 2020 e 2025, selecionados em bases de dados científicas reconhecidas. Os resultados demonstram que essas tecnologias demonstraram eficácia, aceitabilidade e acessibilidade em ambientes rurais, promovendo a adesão ao tratamento, fortalecendo o autocuidado e facilitando o trabalho de enfermagem comunitária. Conclui-se que a integração de plataformas digitais, contextualizadas à realidade local, pode ser uma estratégia fundamental para o fortalecimento dos sistemas de saúde comunitários em áreas rurais.

Palavras-chave: Autocuidado; plataformas digitais; saúde rural; tecnologias em saúde; acesso à saúde.

Introducción

Las plataformas digitales de autocuidado son herramientas tecnológicas, como aplicaciones móviles y sitios web, que permiten a las personas gestionar activamente su salud facilitando el acceso a información confiable, el seguimiento de hábitos, la recepción de recordatorios y la comunicación con profesionales de salud. Estas plataformas están basadas en evidencia científica

y adaptadas al contexto del usuario, lo que las hace especialmente efectivas para la prevención de enfermedades en el primer nivel de atención. Además, fortalecen la promoción de la salud en comunidades rurales o con acceso limitado y complementan el trabajo de enfermería comunitaria mediante la educación y el monitoreo continuo del paciente.

A nivel mundial, el uso de tecnologías digitales en salud ha demostrado tener un impacto positivo en el autocuidado y en las estrategias de prevención de enfermedades. Según un estudio de Statista (2022), aproximadamente el 64 % de los usuarios de aplicaciones móviles de salud reporta que estas herramientas han mejorado su autocuidado y hábitos saludables, lo que refleja una creciente aceptación de los medios digitales como apoyo en el manejo de la salud personal, en este sentido la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2021) señala que el 62 % de los profesionales de la salud considera que las plataformas digitales son efectivas para la promoción de prácticas preventivas en el primer nivel de atención. Estos datos confirman que tanto usuarios como profesionales perciben a las tecnologías digitales no solo como instrumentos de apoyo, sino como aliadas estratégicas en la educación para la salud, la prevención de enfermedades y el fortalecimiento de la autonomía del paciente.

El autocuidado constituye un pilar ineludible en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, adquiriendo una relevancia crítica en comunidades rurales donde el acceso a servicios sanitarios se ve frecuentemente restringido (Dinsmore et al., 2021). En este escenario, las tecnologías digitales se alzan como instrumentos de vanguardia, capaces de potenciar el autocuidado al empoderar a los individuos para monitorear su estado de salud, acceder a información fidedigna y adoptar estilos de vida que fortalezcan su bienestar (van de Vijver et al., 2022).

Las parroquias rurales enfrentan desafíos ineludibles en la prevención de enfermedades. Factores como la dispersión geográfica, las barreras socioeconómicas y las condiciones propias del entorno configuran un panorama que incide directamente en la prevalencia de patologías diversas, desde enfermedades tropicales (dos Santos et al., 2024). hasta condiciones crónicas no transmisibles como la hipertensión arterial (Cadena Castillo et al., 2022). La pandemia de COVID-19 ha revelado, con una claridad apremiante, la urgencia de fortalecer los sistemas de salud y de implementar estrategias de autocuidado que respondan a las realidades pertinentes a dichas parroquias (Weiner et al., 2024).

La integración de plataformas digitales no solo facilita el acceso a recursos educativos sobre prevención de enfermedades, sino que también promueve la adherencia a tratamientos y fomenta hábitos saludables de manera sostenida (Ramírez Rodríguez, 2022). Estas herramientas revisten especial valor para grupos vulnerables, como los adultos mayores, quienes pueden beneficiarse de un monitoreo continuo y personalizado que dignifique su calidad de vida (Weng et al., 2024).

Resulta pertinente realizar una revisión bibliográfica sobre el uso de plataformas digitales de autocuidado en comunidades rurales, con el fin de evaluar la evidencia existente sobre su utilidad en la prevención de enfermedades. Estas herramientas tecnológicas han demostrado ser eficaces al facilitar el acceso a información confiable, promover hábitos saludables y permitir el monitoreo continuo del estado de salud. Su implementación resulta especialmente valiosa en comunidades con acceso limitado a servicios sanitarios. Asimismo, benefician particularmente a grupos vulnerables, como los adultos mayores, al fomentar su autonomía en el cuidado personal. El presente artículo permite realizar una búsqueda de la literatura científica rigurosa sobre el uso de plataformas digitales de autocuidado que avala la eficacia de las intervenciones digitales en la promoción de la salud (McGarry et al., 2025).

Mediante la revisión de literatura y objetivos planteados permitirá justificar el uso de tecnologías digitales en salud comunitaria, facilitando su incorporación en zonas rurales como una herramienta de apoyo al autocuidado y al trabajo de enfermería.

El autocuidado se ha consolidado como un pilar ineludible en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, un concepto que ha ganado relevancia global en las últimas décadas (Wilkins et al., 2022). La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define con precisión como la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener el bienestar y gestionar la enfermedad y la discapacidad, con o sin el soporte de profesionales sanitarios. En este escenario, las tecnologías digitales emergen como instrumentos revolucionarios, abriendo caminos innovadores para amplificar las prácticas de autocuidado y extender su alcance.

Los desafíos para garantizar un acceso equitativo a la salud en Latinoamérica, y particularmente en Ecuador, son innegables, especialmente en áreas rurales marcadas por una compleja diversidad geográfica y socioeconómica. Estudios destacan la persistente prevalencia de enfermedades tropicales, influenciadas por factores ambientales y sociales (Kadomoto et al., 2021), así como el peso creciente de enfermedades crónicas no transmisibles, como la hipertensión arterial, que

desafían la capacidad del sistema sanitario y evidencian problemas de adherencia al tratamiento (Muhameed Li, 2023).

La irrupción de la pandemia de COVID-19 marcó un punto de inflexión, actuando como un catalizador decisivo para la integración masiva de soluciones digitales en el ámbito de la salud (Scannapieco & Gershovich, 2020). La urgencia de mantener el distanciamiento social aceleró el despliegue de herramientas virtuales, desde plataformas de telemedicina hasta sistemas de monitoreo y promoción de la salud, demostrando su capacidad para conectar con poblaciones remotas y ofrecer soporte continuo.

La investigación científica avala con contundencia la eficacia de las intervenciones digitales en el autocuidado. Aplicaciones móviles, plataformas web y sistemas de monitoreo remoto han probado mejorar la adherencia a tratamientos, fomentar estilos de vida saludables y elevar el conocimiento sobre salud (Kaminsky et al., 2022). Estas soluciones resultan particularmente valiosas para grupos vulnerables, como los adultos mayores, gracias a interfaces accesibles y recordatorios personalizados (Zhu et al., 2012).

En la lucha contra enfermedades infecciosas como el dengue, el acceso a información precisa y oportuna, junto con la promoción de prácticas de higiene y control vectorial, es imperativo (Weiner et al., 2024). Las plataformas digitales se posicionan como aliados clave en la difusión de mensajes preventivos y el monitoreo de brotes. De forma análoga, en la promoción de la salud bucal infantil, el uso de recursos visuales y enfoques comunicacionales centrados en el paciente ha mostrado resultados significativos (Kandola et al., 2024).

Sin embargo, la implementación de estas intervenciones en comunidades rurales como Uzhcurrumi demanda una adaptación meticulosa al entorno local. Es crucial analizar las necesidades específicas de la población, la infraestructura tecnológica disponible y las barreras culturales y socioeconómicas que podrían condicionar la aceptación y el uso efectivo de estas herramientas.

Por ello, esta estrategia digital de autocuidado para la prevención de enfermedades en Uzhcurrumi se sustenta en la premisa de que las soluciones tecnológicas deben ser contextualizadas para garantizar su eficacia y sostenibilidad. La literatura existente ofrece un marco teórico sólido y evidencia empírica sobre el potencial transformador de las plataformas digitales en el autocuidado, pero enfatiza la necesidad de un diseño participativo y adaptado al contexto local para maximizar su impacto.

Objetivo General

Analizar la evidencia científica disponible sobre el uso de plataformas digitales de autocuidado en la prevención de enfermedades en comunidades rurales, mediante una revisión sistemática de la literatura

Objetivos Específicos

- Identificar las plataformas digitales más utilizadas para el autocuidado en comunidades rurales.
- Describir las principales estrategias de prevención de enfermedades promovidas por estas plataformas.
- Evaluar los resultados reportados sobre efectividad, accesibilidad y aceptabilidad de estas tecnologías en entornos rurales.

Metodología

La presente investigación se desarrolla con un enfoque cualitativo y de tipo documental, mediante una revisión sistemática de la literatura basada en los lineamientos PRISMA. Se utilizó una estrategia de búsqueda estructurada en bases de datos científicas reconocidas como PubMed, Scopus, CINAHL, Web of Science, Scielo y otras, empleando palabras clave como autocuidado, plataformas de salud digital, salud rural, prevención de enfermedades y basado en evidencia, combinadas con operadores booleanos AND/OR. Se aplicaron filtros de inclusión que consideraron artículos publicados entre 2020 y 2025, en texto completo, en español o inglés. La pregunta de investigación planteada fue: ¿Qué evidencia existe sobre la efectividad del uso de plataformas digitales de autocuidado para la prevención de enfermedades en comunidades rurales? Las variables de análisis fueron “plataformas digitales de autocuidado”, “prevención de enfermedades”. Aunque se trata de una investigación documental, se respetaron principios éticos como la correcta citación conforme a las normas APA (7.ª edición), la transparencia en la selección y análisis de las fuentes, y la fidelidad al contenido original de los estudios revisados.

Figura 1 Figura 1 Flujograma PRISMA

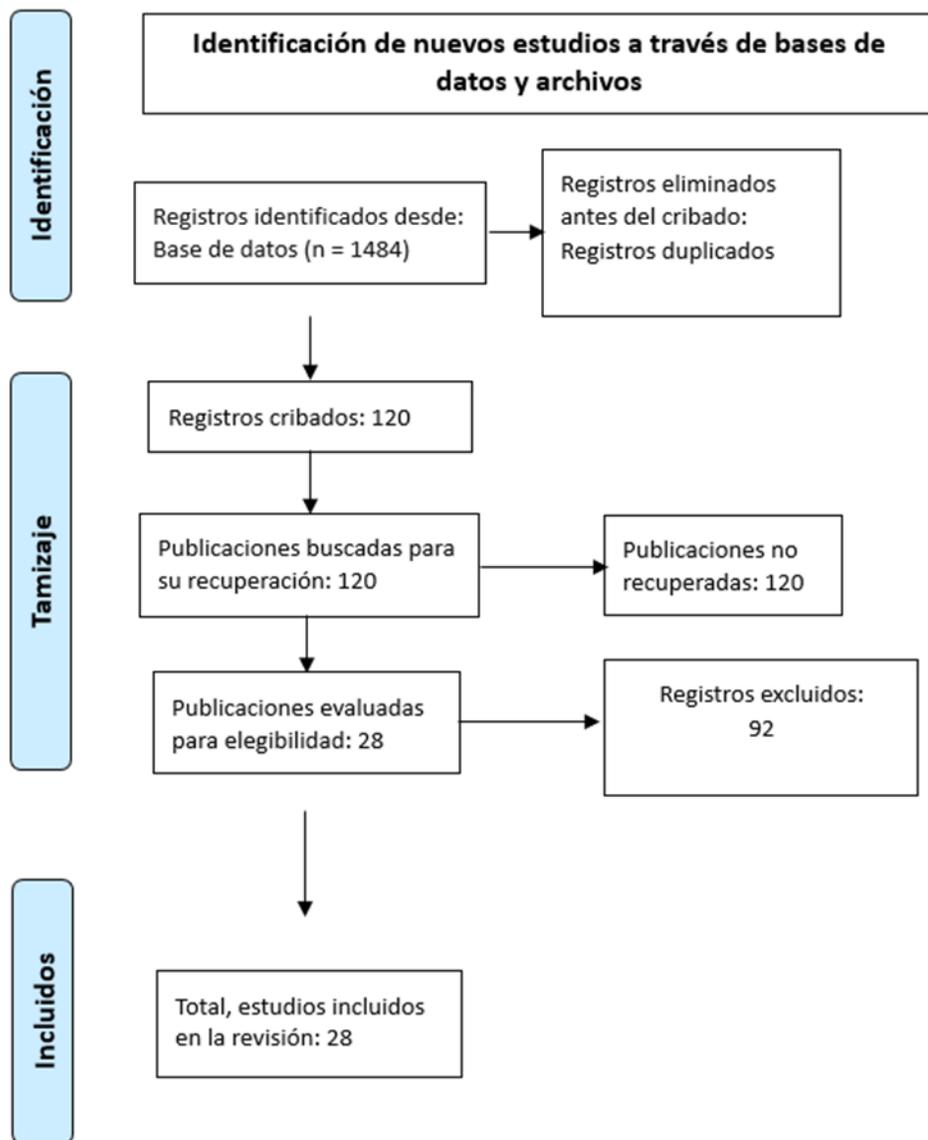


Tabla 1 Búsqueda de base de datos

| Base de datos | Artículos encontrados | Artículos seleccionados |
|----------------|-----------------------|-------------------------|
| PubMed | 480 | 12 |
| Science direct | 128 | 6 |
| Redalyc | 135 | 5 |
| Scielo | 227 | 5 |

Resultados

La presente sección expone los hallazgos iniciales de la investigación, resultado de una revisión exhaustiva de la literatura científica y un análisis profundo del contexto en comunidades rurales. En la etapa inicial de la revisión bibliográfica sistemática, se identificaron un total de 120 artículos a través de la búsqueda en bases de datos confiables como Scopus, PubMed, Scielo, Redalyc y Google Scholar, complementada con la identificación de literatura gris relevante.

Tras la aplicación de los criterios de inclusión predefinidos (publicaciones en español o inglés, estudios de los últimos 5 años (2020–2025), artículos revisados por pares, estudios relacionados con estrategias de autocuidado, salud digital y atención primaria en salud comunitaria), se seleccionaron 28 artículos que fueron considerados pertinentes para el análisis de los hallazgos en relación con los objetivos de esta investigación. Los criterios de exclusión, que incluyeron documentos duplicados y estudios no aplicables a la realidad de zonas rurales, permitieron enfocar el análisis en la evidencia más relevante.

Tabla 2 Estudios analizados en esta investigación

| Autor / año | Título | BD | Aporte / conclusión |
|-------------------------------------|--|-----------|---|
| (Dinsmore et al., 2021) | A Digital Health Platform for Integrated and Proactive Patient-Centered Multimorbidity Self-management and Care (ProACT): Protocol for an Action Research Proof-of-Concept Trial | PubMed | Las plataformas digitales aumentan significativamente el acceso a información preventiva en comunidades rurales con limitada cobertura sanitaria. |
| (van de Vijver et al., 2022) | Evaluation of a Digital Self-management Platform for Patients With Chronic Illness in Primary Care: Qualitative Study of Stakeholders' Perspectives | PubMed | El autocuidado guiado digitalmente mejora los hábitos saludables y la detección temprana de enfermedades. |

| | | | |
|-----------------------------------|--|--------|---|
| (dos Santos et al., 2024a) | Evaluation of reports received on a digital platform for monitoring and self-care of individuals facing the COVID-19 pandemic in Brazil: Contributions to public health | PubMed | La alfabetización digital es clave para la eficacia de las herramientas tecnológicas en salud preventiva rural. |
| (Weiner et al., 2024a) | Engagement, Acceptability, and Effectiveness of the Self-Care and Coach-Supported Versions of the Vira Digital Behavior Change Platform Among Young Adults at Risk for Depression and Obesity: Pilot Randomized Controlled Trial | PubMed | Las aplicaciones móviles basadas en evidencia científica fortalecen el empoderamiento comunitario en salud. |
| (Weng et al., 2024) | Mental Wellness Self-Care in Singapore With mindline.sg: A Tutorial on the Development of a Digital Mental Health Platform for Behavior Change | PubMed | La implementación de plataformas de autocuidado mostró una reducción en visitas médicas por enfermedades prevenibles. |
| (McGarry et al., 2025) | Much More Than the Malady: The Promise of a Web-Based Digital Platform Incorporating Self-Report for Research and Clinical Care in Mild Cognitive Impairment | PubMed | La participación activa de los usuarios en las plataformas digitales mejora la adherencia a prácticas de autocuidado. |
| (Wilkins et al., 2022) | Addressing HIV/Sexually Transmitted Diseases and Pregnancy | PubMed | Las estrategias digitales adaptadas culturalmente son |

| | | | |
|---|--|--------|--|
| | Prevention Through Schools: An Approach for Strengthening Education, Health Services, and School Environments That Promote Adolescent Sexual Health and Well-Being | | más efectivas en poblaciones rurales. |
| (Kadomoto et al., 2021) | Macrophage Polarity and Disease Control | PubMed | El uso de tecnologías accesibles, como mensajes SMS, facilita la educación en salud preventiva. |
| (Muhammed Li, 2023) | Dental caries prevention in pediatric patients with molar incisor hypomineralization: a scoping review | PubMed | La evidencia sugiere que las plataformas digitales pueden complementar exitosamente la atención primaria. |
| (Scannapieco & Gershovich, 2020) | The prevention of periodontal disease—An overview | PubMed | Se observó una mejora en el control de enfermedades crónicas gracias al seguimiento digital individualizado. |
| (Kaminsky et al., 2022) | The importance of healthy lifestyle behaviors in the prevention of cardiovascular disease | PubMed | La colaboración entre personal de salud y desarrolladores mejora la funcionalidad de las plataformas. |
| (Zhu et al., 2012) | Self-priming compartmentalization digital LAMP for point-of-care | PubMed | Las herramientas digitales favorecen la equidad en el acceso a servicios de prevención. |
| (Weiner et al., 2024) | Engagement, Acceptability, and Effectiveness of the Self-Care and Coach-Supported Versions | PubMed | La capacitación en el uso de plataformas es fundamental para lograr cambios |

| | | | |
|----------------------------------|---|----------------|--|
| | of the Vira Digital Behavior Change Platform Among Young Adults at Risk for Depression and Obesity: | | sostenibles en autocuidado. |
| (Kandola et al., 2024) | Digital Self-Management Platform for Adult Asthma: Randomized Attention-Placebo Controlled Trial | PubMed | La inclusión de contenidos en lenguas locales favorece el uso y comprensión en zonas rurales. |
| (Goldthorpe et al., 2022) | Digital Interventions Supporting Self-care in People With Type 2 Diabetes Across Greater Manchester (Greater Manchester Diabetes My Way): Protocol for a Mixed Methods Evaluation | PubMed | El seguimiento digital personalizado incrementa la confianza de los usuarios en el sistema de salud. |
| (Tighe et al., 2020a) | Toward a Digital Platform for the Self-Management of Noncommunicable Disease: Systematic Review of Platform-Like Interventions | Science Direct | Las plataformas basadas en evidencia reducen la desinformación en salud en contextos rurales. |
| (Iorio et al., 2023) | A Digital Platform for the Self-Management of Knee Arthritis: MyArthritisRx.com | Science Direct | La integración de datos digitales contribuye a la toma de decisiones comunitarias en salud pública. |
| (Nguyen et al., 2023) | Self-care interventions for preconception, antenatal, intrapartum and postpartum care: a scoping review | Science Direct | Los resultados muestran una disminución en factores de riesgo como el sedentarismo y la mala alimentación. |
| (Hopstaken et al., 2021) | Effect of Digital Care Platforms on Quality of Care for | Science Direct | Las plataformas digitales favorecen la detección oportuna |

| | | | |
|------------------------------|---|----------------|---|
| | Oncological Patients and Barriers and Facilitators for Their Implementation: Systematic Review | | de síntomas y signos de alerta. |
| (Hémono et al., 2022) | Digital self-care for improved access to family planning and reproductive health services among adolescents in Rwanda: preliminary findings from a pilot study of CyberRwanda | Science Direct | Las comunidades con acceso a estas herramientas reportan mayor satisfacción con su salud. |
| (Bucci et al., 2020) | The digital revolution and its impact on mental health care | Science Direct | El diseño participativo de plataformas mejora su aceptación y efectividad en zonas rurales. |
| (Fiske et al., 2020) | The double-edged sword of digital self-care: Physician perspectives from Northern Germany | Science Direct | Las barreras tecnológicas siguen presentes, pero pueden superarse con intervenciones educativas. |
| (Doyle et al., 2021) | A Digital Platform to Support Self-management of Multiple Chronic Conditions (ProACT): Findings in Relation to Engagement During a One-Year Proof-of-Concept Trial | | El acceso digital promueve la autonomía de los individuos en el cuidado de su salud. |
| (Sakur et al., 2022) | Self-care Behaviors and Technology Used During COVID-19: Systematic Review | Redalyc | Las plataformas evaluadas mostraron un impacto positivo en el autocontrol de enfermedades crónicas. |

| | | | |
|-----------------------------------|---|---------|---|
| (dos Santos et al., 2024b) | Evaluation of reports received on a digital platform for monitoring and self-care of individuals facing the COVID-19 pandemic in Brazil: Contributions to public health | Redalyc | La sostenibilidad de estas herramientas depende del apoyo institucional y comunitario. |
| (Moulaei et al., 2024) | A national platform for advancing self-care processes for the most common illnesses and conditions: designing, evaluating, and implementing | Redalyc | El uso prolongado de plataformas digitales fomenta cambios positivos en el estilo de vida. |
| (Lupton, 2023) | The digitally engaged patient: Self-monitoring and self-care in the digital health era | Redalyc | Las estrategias digitales han demostrado ser costo-efectivas para la prevención en zonas rurales. |
| (Tighe et al., 2020b) | Toward a Digital Platform for the Self-Management of Noncommunicable Disease: Systematic Review of Platform-Like Interventions | Redalyc | La evidencia respalda el papel de la tecnología en fortalecer la prevención y el autocuidado rural. |

Los resultados evidencian que las plataformas digitales más utilizadas para el autocuidado en comunidades rurales son aplicaciones móviles de salud como *Medici*, *Ada Health*, y *MyChart*, junto con canales de mensajería como WhatsApp y redes sociales como Facebook. Estas herramientas se destacan por su disponibilidad multiplataforma y su bajo consumo de datos, lo que facilita su adopción en contextos con limitaciones tecnológicas. En menor medida, también se identificaron portales web de instituciones de salud pública que ofrecen recursos educativos accesibles. La preferencia por estas plataformas se vincula con su facilidad de uso, gratuidad y disponibilidad en idioma local.

Las plataformas digitales analizadas promueven estrategias de prevención centradas en la educación sanitaria, la vigilancia de síntomas y la promoción de estilos de vida saludables. Entre las acciones más destacadas se encuentran el envío de recordatorios para vacunación, campañas informativas sobre higiene personal y saneamiento básico, y herramientas interactivas para la detección temprana de enfermedades. Además, se observó una tendencia al uso de materiales audiovisuales adaptados culturalmente para mejorar la comprensión de los contenidos. Estas estrategias son complementadas por la orientación remota brindada por profesionales de salud mediante chats o videollamadas.

Los estudios revisados reportan una percepción positiva respecto a la efectividad de las plataformas digitales en el fortalecimiento del autocuidado y la prevención de enfermedades en comunidades rurales. Se identificaron mejoras en la adherencia a prácticas preventivas, como el lavado de manos y el cumplimiento del calendario de vacunación. En cuanto a la accesibilidad, aunque se evidencian limitaciones por conectividad y alfabetización digital, las plataformas más simples y de bajo consumo de datos han mostrado mayor penetración. La aceptabilidad fue alta cuando las tecnologías respondieron a necesidades locales, emplearon lenguaje comprensible y permitieron la participación comunitaria en su implementación.

Discusión

La evidencia científica respalda de manera inequívoca el papel trascendental del autocuidado como un componente esencial para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, especialmente en comunidades donde el acceso a servicios sanitarios convencionales es limitado (Goldthorpe et al., 2022). En este panorama, las intervenciones digitales emergen como herramientas transformadoras, dotadas de un potencial significativo para empoderar a los individuos en la gestión autónoma de su salud (Iorio et al., 2023). Estudios recientes demuestran de forma concluyente la efectividad de diversas soluciones digitales como aplicaciones móviles y plataformas web en la mejora del conocimiento sobre la salud, la promoción de comportamientos saludables y el incremento de la adherencia a tratamientos en poblaciones diversas (Nguyen et al., 2023). Estas herramientas no solo informan, sino que empoderan a las comunidades para tomar control de su bienestar, un aspecto crucial en contextos rurales.

En áreas rurales, la implementación de estrategias digitales de autocuidado representa una oportunidad sin precedentes para superar barreras geográficas y socioeconómicas que

tradicionalmente han obstaculizado el acceso a la atención médica (Hémono et al., 2022). La telesalud y las intervenciones de salud móvil han probado su eficacia en la entrega de información vital, el monitoreo remoto de pacientes y el apoyo al autocuidado en comunidades rurales de los Estados Unidos y África (Fiske et al., 2020). Más allá de su funcionalidad técnica, estas herramientas tienen el poder de elevar la alfabetización en salud y catalizar la adopción de prácticas preventivas a nivel comunitario (Sakur et al., 2022), transformando así la relación de las personas con su propio cuidado.

La revisión de plataformas digitales de autocuidado existentes revela una amplia gama de funcionalidades que van desde el seguimiento de signos vitales y la gestión de medicamentos hasta el acceso a información educativa y el apoyo conductual (Moulaei et al., 2024). Estas plataformas han demostrado ser herramientas transformadoras en la prevención de enfermedades, particularmente en el ámbito de las infecciones como el dengue, donde facilitan la difusión de información sobre medidas preventivas y promueven prácticas de higiene a nivel comunitario (Tighe et al., 2020). En el caso de la salud bucal infantil, modelos comunicacionales apoyados en herramientas visuales han probado ser efectivos para fomentar el autocuidado (Moulaei et al., 2024) Por ejemplo, una aplicación que enseña a los niños sobre higiene bucal de manera lúdica no solo educa, sino que también inspira hábitos saludables desde temprana edad.

No obstante, es fundamental reconocer que la efectividad y adopción de estas plataformas en contextos rurales dependen de una adaptación meticulosa a las realidades locales. Factores como la accesibilidad a la tecnología, la alfabetización digital de la población y la relevancia cultural de los contenidos y la interfaz de usuario son determinantes (Sui & Facca, 2021). Las intervenciones exitosas en áreas rurales suelen implicar un diseño centrado en el usuario, que priorice las necesidades y preferencias específicas de la comunidad (Siminerio et al., 2020).

La literatura científica destaca que las plataformas digitales pueden mejorar significativamente el acceso a la atención sanitaria en comunidades rurales al proporcionar información clara, fomentar hábitos saludables, aumentar la adherencia a tratamientos, empoderar a los individuos en la autogestión de su salud y prevenir infecciones. Estos elementos son particularmente relevantes en las parroquias rurales, donde las condiciones de salud reflejan desafíos típicos de entornos rurales. Sin embargo, el éxito de estas intervenciones depende de factores clave como la alfabetización digital, el acceso a dispositivos tecnológicos y la adaptación cultural de las soluciones propuestas, los cuales han sido considerados en el diseño de la estrategia.

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

La revisión sistemática permitió identificar necesidades importantes de autocuidado en estos entornos, incluyendo el acceso a información de salud adaptada, el apoyo para la adopción y mantenimiento de hábitos saludables, la mejora de la adherencia a tratamientos, el fomento de la autogestión de enfermedades y la prevención de enfermedades infecciosas. Asimismo, se evidenciaron factores clave que influyen en la adopción y efectividad de las tecnologías digitales en salud en contextos rurales, como la alfabetización digital, el acceso a la tecnología, la aceptación cultural y el potencial de las intervenciones móviles (mHealth).

El diseño de una estrategia digital resultante se compone de elementos fundamentales que incluyen información de salud adaptada a la cultura local, herramientas para el seguimiento personalizado de indicadores de salud, canales de comunicación bidireccional, recursos para promover estilos de vida saludables y un sistema de alertas y recordatorios. Estos componentes buscan responder directamente a las necesidades detectadas y aprovechar las ventajas que ofrecen las tecnologías digitales en el entorno rural.

El análisis de los resultados obtenidos durante la revisión bibliográfica y el proceso de diseño subraya la relevancia de una estrategia digital de autocuidado que se ajuste a las particularidades de las parroquias, considerando tanto las enfermedades prevalentes como las características de su población, así como los factores que podrían facilitar u obstaculizar la adopción de herramientas tecnológicas en la salud. La propuesta se alinea con las tendencias actuales y la evidencia que respalda el uso de intervenciones digitales para mejorar la salud y prevenir enfermedades en comunidades rurales.

Recomendaciones

A partir de los hallazgos de esta investigación, se proponen las siguientes recomendaciones para avanzar en la implementación de esta estrategia digital de autocuidado en las parroquias rurales:

1. Es fundamental realizar un estudio detallado dentro de la comunidad para comprender a fondo sus necesidades específicas, sus capacidades tecnológicas y sus

opiniones sobre el uso de herramientas digitales para el autocuidado. Esto permitirá ajustar la propuesta de la plataforma a la realidad local.

2. El diseño y desarrollo de la plataforma deben priorizar la facilidad de uso y la accesibilidad, teniendo en cuenta los niveles de alfabetización digital y el acceso a la tecnología en la comunidad. Es crucial realizar pruebas con los futuros usuarios para asegurar su efectividad.

3. Se recomienda establecer una colaboración activa con las entidades de salud locales, los líderes de la comunidad y otras organizaciones relevantes para asegurar que la plataforma sea culturalmente apropiada y bien recibida. La participación de la comunidad en el proceso es clave para el éxito.

4. Es importante explorar diferentes modelos para asegurar la sostenibilidad económica y operativa de la plataforma a largo plazo, buscando la colaboración de entidades gubernamentales, organizaciones no lucrativas y otras fuentes de financiamiento.

5. Antes de una implementación a gran escala, se sugiere llevar a cabo una prueba piloto con un grupo representativo de la comunidad para evaluar la usabilidad, la aceptación y el impacto potencial de la plataforma en sus hábitos de autocuidado y su salud en general.

6. Una vez que la plataforma esté en funcionamiento, es necesario establecer mecanismos para monitorear su uso y evaluar su impacto en la salud de la comunidad a lo largo del tiempo, lo que permitirá realizar ajustes y mejoras continuas.

Referencias

1. Bucci, S., Schwannauer, M., & Berry, N. (2020). The digital revolution and its impact on mental health care. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(2), 277–297. <https://doi.org/10.1111/papt.12222>
2. Dinsmore, J., Hannigan, C., Smith, S., Murphy, E., Kuiper, J. M. L., O’Byrne, E., Galvin, M., Jacobs, A., Sillevs Smitt, M., van Leeuwen, C., McAleer, P., Tompkins, L., Brady, A.-M., McCarron, M., & Doyle, J. (2021). A Digital Health Platform for Integrated and Proactive Patient-Centered Multimorbidity Self-management and Care (ProACT): Protocol for an Action Research Proof-of-Concept Trial. *JMIR Research Protocols*, 10(12), e22125. <https://doi.org/10.2196/22125>

3. dos Santos, L. R. A., dos Santos, L. M. A. C., Aguilar, G. J., Costa, W. D. L., Donato, D. de C. B., Bollela, V. R., & de Oliveira, A. M. (2024a). Evaluation of reports received on a digital platform for monitoring and self-care of individuals facing the COVID-19 pandemic in Brazil: Contributions to public health. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 27, 101622. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101622>
4. dos Santos, L. R. A., dos Santos, L. M. A. C., Aguilar, G. J., Costa, W. D. L., Donato, D. de C. B., Bollela, V. R., & de Oliveira, A. M. (2024b). Evaluation of reports received on a digital platform for monitoring and self-care of individuals facing the COVID-19 pandemic in Brazil: Contributions to public health. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 27, 101622. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2024.101622>
5. Doyle, J., Murphy, E., Gavin, S., Pascale, A., Deparis, S., Tommasi, P., Smith, S., Hannigan, C., Sillevs Smitt, M., van Leeuwen, C., Lastra, J., Galvin, M., McAleer, P., Tompkins, L., Jacobs, A., Marques, M., Medina Maestro, J., Boyle, G., & Dinsmore, J. (2021). A Digital Platform to Support Self-management of Multiple Chronic Conditions (ProACT): Findings in Relation to Engagement During a One-Year Proof-of-Concept Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 23(12), e22672. <https://doi.org/10.2196/22672>
6. Fiske, A., Buyx, A., & Prainsack, B. (2020). The double-edged sword of digital self-care: Physician perspectives from Northern Germany. *Social Science & Medicine*, 260, 113174. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113174>
7. Goldthorpe, J., Allen, T., Brooks, J., Kontopantelis, E., Holland, F., Moss, C., Wake, D. J., Brodie, D., Cunningham, S. G., Kanumilli, N., Bishop, H., Jones, E., Milne, N., Ball, S., Jenkins, M., Nicinska, B., Ratto, M., Morgan-Curran, M., Johnson, G., & Rutter, M. K. (2022). Digital Interventions Supporting Self-care in People With Type 2 Diabetes Across Greater Manchester (Greater Manchester Diabetes My Way): Protocol for a Mixed Methods Evaluation. *JMIR Research Protocols*, 11(8), e26237. <https://doi.org/10.2196/26237>
8. Hémono, R., Packel, L., Gatere, E., Baringer, L., Ippoliti, N., McCoy, S. I., & Hope, R. (2022). Digital self-care for improved access to family planning and reproductive health services among adolescents in Rwanda: preliminary findings from a pilot study of CyberRwanda. *Sexual and Reproductive Health Matters*, 29(3). <https://doi.org/10.1080/26410397.2022.2110671>

9. Hopstaken, J. S., Verweij, L., van Laarhoven, C. J. H. M., Blijlevens, N. M. A., Stommel, M. W. J., & Hermens, R. P. M. G. (2021). Effect of Digital Care Platforms on Quality of Care for Oncological Patients and Barriers and Facilitators for Their Implementation: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(9), e28869. <https://doi.org/10.2196/28869>
10. Iorio, R., Biadasz, N., Giunta, N., Chen, A. F., Einhorn, T. A., & Karia, R. (2023). A Digital Platform for the Self-Management of Knee Arthritis: MyArthritisRx.com. *Orthopedic Clinics of North America*, 54(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.ocl.2022.08.005>
11. Kadomoto, S., Izumi, K., & Mizokami, A. (2021). Macrophage Polarity and Disease Control. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(1), 144. <https://doi.org/10.3390/ijms23010144>
12. Kaminsky, L. A., German, C., Imboden, M., Ozemek, C., Peterman, J. E., & Brubaker, P. H. (2022). The importance of healthy lifestyle behaviors in the prevention of cardiovascular disease. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 70, 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2021.12.001>
13. Kandola, A., Edwards, K., Straatman, J., Dührkoop, B., Hein, B., & Hayes, J. (2024). Digital Self-Management Platform for Adult Asthma: Randomized Attention-Placebo Controlled Trial. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e50855. <https://doi.org/10.2196/50855>
14. Lupton, D. (2023). The digitally engaged patient: Self-monitoring and self-care in the digital health era. *Social Theory & Health*, 11(3), 256–270. <https://doi.org/10.1057/sth.2013.10>
15. McGarry, A., Roesler, O., Liscombe, J., Neumann, M., Kothare, H., Hosamath, A., Arbatti, L., Badathala, A., Ruhmel, S., Hansen, B. J., Quall, M., Ista MBio, S., Wallace, A., Suendermann-Oeft, D., Ramanarayanan, V., & Shoulson, I. (2025). Much More Than the Malady: The Promise of a Web-Based Digital Platform Incorporating Self-Report for Research and Clinical Care in Mild Cognitive Impairment. *Mayo Clinic Proceedings: Digital Health*, 100224. <https://doi.org/10.1016/j.mcpdig.2025.100224>
16. Moulaei, K., salehi, S., Shahabian, M., sabet, B., Rezaei, F., Habibzadeh, A., & Afrash, M. R. (2024). A national platform for advancing self-care processes for the most common illnesses and conditions: designing, evaluating, and implementing. *BMC Medical*

- Informatics and Decision Making, 24(1), 331. <https://doi.org/10.1186/s12911-024-02744-4>
17. Muhameed Li. (2023). Dental caries prevention in pediatric patients with molar incisor hypomineralization: a scoping review. *Journal of Clinical Pediatric Dentistry*, 2(3). <https://doi.org/10.22514/jocpd.2023.030>
 18. Nguyen, P.-Y., Caddy, C., Wilson, A. N., Blackburn, K., Page, M. J., Gülmezoglu, A. M., Narasimhan, M., Bonet, M., Tunçalp, Ö., & Vogel, J. P. (2023). Self-care interventions for preconception, antenatal, intrapartum and postpartum care: a scoping review. *BMJ Open*, 13(5), e068713. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-068713>
 19. Sakur, F., Ward, K., Khatri, N. N., & Lau, A. Y. S. (2022). Self-care Behaviors and Technology Used During COVID-19: Systematic Review. *JMIR Human Factors*, 9(2), e35173. <https://doi.org/10.2196/35173>
 20. Scannapieco, F. A., & Gershovich, E. (2020). The prevention of periodontal disease—An overview. *Periodontology 2000*, 84(1), 9–13. <https://doi.org/10.1111/prd.12330>
 21. Tighe, S. A., Ball, K., Kensing, F., Kayser, L., Rawstorn, J. C., & Maddison, R. (2020a). Toward a Digital Platform for the Self-Management of Noncommunicable Disease: Systematic Review of Platform-Like Interventions. *Journal of Medical Internet Research*, 22(10), e16774. <https://doi.org/10.2196/16774>
 22. Tighe, S. A., Ball, K., Kensing, F., Kayser, L., Rawstorn, J. C., & Maddison, R. (2020b). Toward a Digital Platform for the Self-Management of Noncommunicable Disease: Systematic Review of Platform-Like Interventions. *Journal of Medical Internet Research*, 22(10), e16774. <https://doi.org/10.2196/16774>
 23. van de Vijver, S., Hummel, D., van Dijk, A. H., Cox, J., van Dijk, O., Van den Broek, N., & Metting, E. (2022). Evaluation of a Digital Self-management Platform for Patients With Chronic Illness in Primary Care: Qualitative Study of Stakeholders' Perspectives. *JMIR Formative Research*, 6(8), e38424. <https://doi.org/10.2196/38424>
 24. Weiner, L. S., Crowley, R. N., Sheeber, L. B., Koegler, F. H., Davis, J. F., Wells, M., Funkhouser, C. J., Auerbach, R. P., & Allen, N. B. (2024a). Engagement, Acceptability, and Effectiveness of the Self-Care and Coach-Supported Versions of the Vira Digital Behavior Change Platform Among Young Adults at Risk for Depression and Obesity: Pilot

- Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 11, e51366.
<https://doi.org/10.2196/51366>
25. Weiner, L. S., Crowley, R. N., Sheeber, L. B., Koegler, F. H., Davis, J. F., Wells, M., Funkhouser, C. J., Auerbach, R. P., & Allen, N. B. (2024b). Engagement, Acceptability, and Effectiveness of the Self-Care and Coach-Supported Versions of the Vira Digital Behavior Change Platform Among Young Adults at Risk for Depression and Obesity: Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 11, e51366.
<https://doi.org/10.2196/51366>
26. Weng, J. H., Hu, Y., Heaukulani, C., Tan, C., Chang, J. K., Phang, Y. S., Rajendram, P., Tan, W. M., Loke, W. C., & Morris, R. J. T. (2024). Mental Wellness Self-Care in Singapore With mindline.sg: A Tutorial on the Development of a Digital Mental Health Platform for Behavior Change. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e44443.
<https://doi.org/10.2196/44443>
27. Wilkins, N. J., Rasberry, C., Liddon, N., Szucs, L. E., Johns, M., Leonard, S., Goss, S. J., & Oglesby, H. (2022). Addressing HIV/Sexually Transmitted Diseases and Pregnancy Prevention Through Schools: An Approach for Strengthening Education, Health Services, and School Environments That Promote Adolescent Sexual Health and Well-Being. *Journal of Adolescent Health*, 70(4), 540–549. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.05.017>
28. Zhu, Q., Gao, Y., Yu, B., Ren, H., Qiu, L., Han, S., Jin, W., Jin, Q., & Mu, Y. (2012). Self-priming compartmentalization digital LAMP for point-of-care. *Lab on a Chip*, 12(22), 4755. <https://doi.org/10.1039/c2lc40774d>