



Medirse uno mismo

2025 Vol. 3 No. 1

<https://doi.org/10.22201/fm.medicinaycultura.2025.3.1.1>

Alberto Lifshitz

Resumen

La posibilidad de utilizar la tecnología actual para monitorear nuestros signos vitales y otros parámetros de salud que dan pautas al médico para la adherencia terapéutica y la fármaco-vigilancia, entre otros importantes asuntos, es una conducta que alejada de los excesos y las conductas obsesivas, hace al paciente responsable de su propio cuidado y por tanto resulta una práctica saludable y recomendada.

Palabras clave: biometría, telemedicina.

La Organización Mundial de la Salud considera que el recurso sanitario más importante es el autocuidado, lo que las personas puedan hacer por sí mismos para preservar la salud y lo que los pacientes puedan hacer para mejorarla. Este autocuidado se ha diversificado, pues ya no es sólo tener hábitos saludables, sino automanejos, automonitoreo, autovigilancia y diversas responsabilidades que debieran asumir los pacientes, como adherencia terapéutica, farmacovigilancia y regulación social. Con la telemedicina, que alcanzó un auge en la pandemia de SARS-CoV2, el paciente tiene que ofrecer al distante médico suficiente información para que sustente sus recomendaciones.

Por otro lado, entre los roles que han asumido los médicos contemporáneos, además del de la atención directa de los pacientes, está el de supervisores del autocuidado, vigilantes de indicadores y el de asesores de los pacientes,

