



TENDENCIAS

PATRICIA LÓPEZ
DIRECTORA DEL ÁREA DE SALUD
Y BIENESTAR CORPORATIVO



ALEJANDRO BACHILLER
JUNIOR CONSULTANT
SALUD Y BIENESTAR CORPORATIVO



Las herramientas digitales de salud están transformando la forma en la que los expatriados acceden a la atención médica y cuidado de su salud mental.

GESTIÓN DE LA SALUD Y EL BIENESTAR A TRAVÉS DE LAS SOLUCIONES DIGITALES: *ACCESIBILIDAD TOTAL PARA EXPATRIADOS EN LOS MOMENTOS QUE IMPORTAN. EXPERIENCIAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA.*

La globalización ha llevado a un aumento significativo en el número de personas que viven y trabajan en el extranjero.

Los expatriados enfrentan toda una serie de desafíos relacionados con su **Bienestar Total**, esto incluye en muchos casos el acceso a servicios médicos de calidad, así como apoyo en materia de salud mental.

Sin embargo, en la era digital, la telemedicina junto con otra gran variedad de herramientas digitales de salud está eliminando las barreras de acceso y desempeñan por lo tanto, un papel cada vez más importante en el cuidado de la salud de los expatriados.

La **telemedicina** ha revolucionado la forma en que las personas desplazadas pueden acceder a una atención médica de calidad, este hecho es especialmente relevante en áreas geográficas remotas o con recursos limitados. A través de la videoconsulta, los expatriados pueden comunicarse con médicos y especialistas en su país de origen o en cualquier lugar del mundo. Ésto les brinda la oportunidad de recibir diagnósticos, recomendaciones de tratamiento y seguimiento médico sin tener que viajar largas distancias o enfrentar barreras lingüísticas y culturales.



Otro valor añadido de la telemedicina es el acceso a servicios de salud especializados que pueden no estar disponibles en su lugar de residencia.

Un ejemplo de ello, podría ser una consulta con un especialista en oncología, con el que se podría establecer la atención remota con un médico experto. Esto no solo tiene una **repercusión en el ahorro de costes y agilidad en el acceso**, sino que también garantiza a los expatriados el recibir la mejor atención posible, pudiendo ser de su país de origen incluso cuando están lejos de casa, lo que genera un **gran impacto en la seguridad psicológica** de las personas que se encuentran lejos de su hogar.

Otra forma en la que la tecnología está mejorando la gestión de la salud de las personas son **las herramientas digitales de salud y el monitoreo remoto**. Estas herramientas, por lo tanto, al poder usarse desde cualquier punto del planeta en tiempo real, permiten a los expatriados controlar su salud y bienestar desde la comodidad de su hogar o lugar de trabajo. Por ejemplo, los dispositivos portátiles, como los **relojes inteligentes y las pulseras de actividad**, pueden rastrear la frecuencia cardíaca, la calidad del sueño y los niveles de actividad física. Esto proporciona información en tiempo real sobre los parámetros de salud y permite tomar medidas preventivas para que ésta no se deteriore.



La salud mental de los expatriados es un aspecto crucial que a menudo no se le pone foco de forma adecuada. Vivir en un país extranjero tiene gran impacto en el Bienestar emocional, debido a la falta de redes de apoyo y la adaptación a una nueva cultura y entorno, que además incluye al núcleo familiar completo y la nueva dinámica familiar que se genera. **La telemedicina y las herramientas digitales de salud también están desempeñando un papel fundamental en el cuidado de la salud mental de los expatriados**, así como las aplicaciones móviles de salud mental, que están ganando cada vez más popularidad. Estas aplicaciones ofrecen programas de terapia en línea, meditación guiada y técnicas de manejo del estrés, entre otros tipos de asistencia.

La terapia en línea y las aplicaciones de salud mental ofrecen a los expatriados la oportunidad de recibir apoyo profesional sin importar dónde se encuentren. Pueden programar sesiones de terapia en línea con psicólogos y consejeros que hablan su idioma y comprenden las complejidades de vivir en el extranjero. Esto les ayuda a abordar problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y el estrés relacionado con la adaptación cultural.

Vivir en un país extranjero tiene gran impacto en el Bienestar Emocional debido a la falta de redes de apoyo y la adaptación a una nueva cultura y entorno.



Pero las herramientas digitales no se circunscriben únicamente al ámbito del bienestar físico y mental, sino que se puede generar un ecosistema integrador de soluciones que apoyen también el **bienestar social y financiero**, aportando de esta manera a las personas soluciones y herramientas holísticas de gestión del bienestar. Por ejemplo, las comunidades en línea y los grupos de apoyo específicos para expatriados brindan **un espacio seguro para compartir experiencias y obtener apoyo mutuo, incidiendo directamente sobre el pilar del Bienestar social**. Estas plataformas digitales permiten a los expatriados conectarse con personas que están pasando por situaciones similares y encontrar el apoyo que necesitan.



De la misma manera, **el acceso digital a la gestión de los aspectos financieros vinculados al proceso de expatriación aporta sencillez y claridad a un proceso que de por sí es complicado**, impactando de nuevo esto directamente sobre el bienestar emocional y la seguridad psicológica de las personas en proceso de expatriación.

Como conclusión, **las herramientas digitales de salud están transformando la forma en la que los expatriados acceden no solo a la atención médica y cuidado de su salud mental**, sino que pueden ser ecosistemas integrados de acceso a una serie de soluciones que impactan en el Bienestar Total. Estas tecnologías brindan a los expatriados la oportunidad de recibir atención médica especializada y apoyo emocional sin importar dónde se encuentren en el mundo, mejoran el acceso a la atención médica y a los servicios en salud mental, además de acceso a grupos de apoyo y herramientas de gestión financiera entre otros. De esta manera están contribuyendo a mejorar de manera significativa la calidad de vida de dichas personas, además de garantizar que reciban el acceso y la atención cuando y como lo necesitan, especialmente en momentos de mayor vulnerabilidad al encontrarse lejos de sus hogares.



Patricia López Bayo
Directora del área de Salud
y Bienestar Corporativo.

Alejandro Bachiller
Junior Consultant Salud
y Bienestar Corporativo.