

## **Nace iNatal, la primera *app* personalizada sobre el embarazo realizada por expertos en medicina maternofoetal**

- Àngel Font, director corporativo del Área de Investigación y Estrategia de la Fundación Bancaria "la Caixa", y Eduard Gratacós, director de BCNatal, han presentado hoy en el Palau Macaya de la Obra Social "la Caixa" iNatal, la primera *app* personalizada para embarazadas realizada por un equipo médico especializado en medicina maternofoetal.
- iNatal es la única aplicación móvil sobre el embarazo que ofrece pautas de nutrición y bienestar emocional basadas en estudios científicos para mejorar la salud de la madre y del bebé, y que cuenta con el rigor y el asesoramiento de especialistas de gran prestigio internacional en medicina e investigación maternofoetal.
- La nueva aplicación es fruto de la colaboración entre la Fundación Bancaria "la Caixa" y el grupo de investigación de BCNatal (Hospital Clínic – Hospital Sant Joan de Déu – Universitat de Barcelona), centro pionero en práctica clínica de medicina fetal que asiste más de 6.500 partos al año y es líder internacional en investigación médica maternofoetal, al mismo nivel que centros de referencia mundial como el Perinatology Research Branch del NIH Detroit Medical Center o la Fetal Medicine Foundation del King's College Hospital de Londres.
- La *app* tiene en cuenta el impacto de la dieta mediterránea y el estrés materno en el embarazo, y cómo ello puede afectar la salud del hijo. Sus contenidos están basados en los resultados de estudios científicos previos y en el proyecto IMPACT BCN, ensayo que BCNatal está realizando en Barcelona con 1.000 embarazadas, y es fruto del trabajo interdisciplinar con investigadores y nutricionistas del equipo de Riesgo cardiovascular, nutrición y envejecimiento de IDIBAPS.



**Barcelona, 23 de marzo de 2018.- Àngel Font**, director corporativo del Área de Investigación y Estrategia de la Fundación Bancaria "la Caixa", y **Eduard Gratacós**, director de BCNatal, acompañados por Fàtima Crispi, coordinadora de investigación de BCNatal, han presentado hoy en el Palau Macaya de la Obra Social "la Caixa" iNatal, la primera *app* rigurosa y personalizable para embarazadas que ofrece pautas de nutrición y bienestar basadas en estudios científicos para mejorar la salud de la madre y del bebé, así como información fácil e intuitiva sobre todo el embarazo. Esta herramienta cuenta con la posibilidad de hacer consultas en foros moderados por especialistas en medicina fetal y permite conocer todos los temas más importantes sobre la evolución del bebé y la madre a lo largo de las 40 semanas de embarazo, así como solucionar la mayoría de las consultas habituales de una mujer embarazada.

### **iNatal, información personalizada y al minuto del proceso de gestación**

El acceso a información comprensible pero rigurosa sobre salud es una de las demandas de la sociedad y disponer de una *app* interactiva y personalizada cubrirá una necesidad muy importante de las embarazadas. iNatal ofrece información sobre cualquier aspecto que pueda ser de interés sobre la salud de la madre y el feto, desde las consultas más habituales hasta consejos de salud y vacunas o cómo planificar un viaje estando embarazada y, por supuesto, con apartados especialmente dedicados al cuidado del equilibrio en la alimentación y el bienestar emocional.

### **Nutrición y bienestar emocional, dos factores clave para la salud fetal**

La alimentación y el estrés no sólo son dos temas que preocupan a las futuras madres, sino que la investigación ha demostrado que pueden ser factores clave en la salud del futuro bebé.

Investigaciones recientes de BCNatal han demostrado que, en los embarazos con retraso de crecimiento fetal, existen habitualmente problemas con la nutrición o con el nivel de estrés materno. Esto llevó a diseñar el **estudio IMPACT** (*Improving Mother for a better Prenatal Care Trial*), un estudio pionero que intenta valorar cómo influyen estos aspectos no sólo en la calidad del embarazo sino también en la salud del futuro bebé.

Esta investigación pretende confirmar que la nutrición y el estrés de la madre tienen un impacto directo en la salud del bebé. El microbioma y la epigenética, así como el neurodesarrollo y la salud cardiovascular del feto y la madre, son algunos de los temas que se están estudiando en el ensayo clínico aleatorizado IMPACT, que incluye a más de 1.000 embarazadas y que se está llevando a cabo en BCNatal.

El objetivo principal es evaluar el impacto de programas de intervención basados en la dieta mediterránea y en las estrategias para la reducción del estrés materno

sobre la salud de la madre y del feto y futuro niño/a, incluyendo la valoración del microbioma, la epigenética, el neurodesarrollo y la salud cardiovascular.

### **Descripción en detalle de la app iNatal**

Esta aplicación es una herramienta personalizada para las mujeres embarazadas que quieran desempeñar un papel activo durante los nueve meses de gestación:

**Nutrición.** Un programa nutricional individualizado según la semana del embarazo, que incluye: un menú con los nutrientes recomendados para la madre y el feto cada trimestre, los alimentos aconsejados en el embarazo, vídeos con recomendaciones nutricionales según el trimestre, una calculadora que permite controlar cuál es el aumento de peso saludable en cada mes del embarazo y recetas con ideas para llevarlo a cabo (recetas nuevas cada semana). Este plan nutricional está diseñado conjuntamente por el equipo de investigación en medicina materno-fetal Fetal i+D Fetal Medicine Research Center y por investigadores y nutricionistas del equipo de Riesgo cardiovascular, nutrición y envejecimiento de IDIBAPS.

**Bienestar.** Un programa de introducción al *mindfulness* que, mediante vídeos y audios, permite realizar un plan de 10 sesiones a lo largo de 10 semanas e ir viendo su progresión. Este entrenamiento está diseñado conjuntamente por el equipo de investigación en medicina materno-fetal Fetal i+D Fetal Medicine Research Center y por los especialistas en programas basados en *mindfulness* del Instituto esMindfulness. En un gran número de estudios científicos, el *mindfulness* y otras técnicas de reducción del estrés han demostrado sus beneficios no solo en personas con estrés, sino también en personas con problemas más graves como ansiedad o depresión, o con enfermedades crónicas o graves. Precisamente, el grupo de BCNatal está evaluando de forma científica si, además de mejorar el estado anímico de la futura madre, tienen beneficios para el bebé, al prevenir complicaciones típicas del embarazo como el retraso del crecimiento intrauterino, que puede provocar problemas de salud tras el nacimiento y en la vida adulta.

**Evolución del peso materno y del peso fetal.** Durante el embarazo, el sistema permite introducir el peso de la embarazada y del feto (ilimitadas veces) y dibuja una gráfica de evolución que facilita el control de la progresión.

**Mi semana.** La aplicación se actualiza automáticamente cada nueva semana de embarazo en función de la fecha de la última regla introducida en el registro, ofreciendo un seguimiento del desarrollo del bebé, la evolución de los síntomas y sensaciones habituales del embarazo y las pruebas médicas pertinentes. Incluye ilustraciones del feto, imágenes y vídeos elaborados especialmente para iNatal.

**Agenda de contactos del embarazo.** Permite grabar un listado de los contactos de interés para disponer fácilmente de los teléfonos del hospital (comadrona,



ginecología, urgencias) y otros de interés para la usuaria, y poder llamar o escribir directamente. Incluye un apartado de notas para que la gestante pueda preparar la próxima consulta médica o con la matrona añadiendo imágenes y las dudas que le vayan surgiendo. Cuando se añade una visita, se crea una alarma de aviso en el dispositivo que se muestra el día anterior y una hora antes de la visita.

**Diario del embarazo y redes sociales.** Permite introducir momentos memorables del embarazo tanto en texto como en imágenes y, si se desea, compartílos en las redes sociales.

El acceso a la información sobre la salud durante el embarazo, siempre rigurosa, útil y específica, se realiza a través de tres grandes bloques:

**El embarazo.** Con la información de todas las semanas del embarazo (anteriores y posteriores a la que aparece en Mi semana), se ofrece un repaso de los síntomas que suelen aparecer durante la gestación explicados y contextualizados, las consultas más habituales resueltas y una enciclopedia donde encontrar definiciones breves de los tecnicismos más usados.

**El parto.** Todo lo que preocupa a la embarazada sobre parto, posparto y lactancia.

**Noticias y blog del editor.** La embarazada recibirá periódicamente en su correo electrónico noticias, reportajes y artículos de opinión de especialistas en medicina materno-fetal de interés sobre el embarazo, a nivel tanto médico como científico y social.

La aplicación para teléfonos inteligentes iNatal se convierte así en la primera herramienta personalizable por la propia embarazada, de gran utilidad como acompañamiento de su embarazo, en la que aparecen los datos más relevantes de su gestación. También pueden tener acceso a la *app* los futuros padres, así como otros miembros de la familia que lo deseen, y aquellas mujeres que quieran quedarse embarazadas o que ya hayan sido madres.

Es importante remarcar que esta aplicación no constituye ninguna herramienta de diagnóstico y no sustituye en ningún caso las recomendaciones y tratamientos que defina el responsable médico del embarazo. La aplicación es gratuita y está disponible en castellano para dispositivos iOS y Android. Ya se está trabajando en la versión catalana, así como en una versión 2.0 con mayor número de funciones.

### **Un referente con cerca de 9 millones de visitas al año**

La aplicación está basada en la web de referencia sobre el embarazo del mismo nombre, *inatal.org*, una de las más consultadas —con casi 9 millones de visitas al año— y más recomendadas por la comunidad médica hispanohablante por su



fiabilidad, que ahora se convierte también en una *app* para dispositivos móviles. Se adapta así a la experiencia única que es cada embarazo sin perder la calidad y el rigor como valores diferenciales.

Sin embargo, la versión [app](#) da un paso más que la web, pues ofrece mayor personalización al permitir guardar información de interés o notas y personalizar la información que se recibe según la semana de embarazo, y asimismo añade secciones nuevas que no existen en la web, en especial, una sección para el cuidado de la nutrición y el bienestar emocional.

**Ficha técnica:**

- **Enlace de la [app](http://onelink.to/hngkvg):** <http://onelink.to/hngkvg>
- **Vídeo introductorio de Eduard Gratacós:**  
<https://vimeo.com/259678716/>
- **Pantallas (capturas de la *app*):**
- **Precio: gratuita.**
- **Dispositivos: IOS y Android.**

**Para más información:**

**Departamento de Comunicación de la Fundación Bancaria "la Caixa"**

Irene Roch: 934 046 027 / 669 457 094 / [iroch@fundaciolacaixa.org](mailto:iroch@fundaciolacaixa.org)

<http://www.lacaixa.es/obrasocial/>

**Sala de Prensa Multimedia**

<http://prensa.lacaixa.es/obrasocial> [@FundlaCaixa](#) [@CosmoCaixa](#)