

Gamificación en salud: una herramienta innovadora para promover el bienestar en todas las edades

Los expertos de Cigna Healthcare analizan los beneficios de utilizar la gamificación para transmitir conceptos relacionados con la salud

La gamificación ha llegado a todos los ámbitos profesionales, incluido el de la salud. Aprender jugando no solo resulta más entretenido y divertido, sino que mejora los resultados, ayuda a fijar conceptos y mejora el compromiso. Por este motivo, resulta una herramienta muy valiosa para involucrar, tanto a jóvenes como a adultos, en actividades relacionadas con la salud de una manera diferente y atractiva.

Según el estudio Cigna 360-Vitality, el 44% de los españoles ha usado servicios de salud virtual y el 40% los recomendarían. Este estudio también muestra que las generaciones de menor edad, como la generación Z o los millennials, son más propensas a utilizar este tipo de servicios y a recomendarlos a otras personas. Por este motivo, las aplicaciones móviles, los juegos online y las plataformas interactivas se presentan como herramientas clave para promover hábitos saludables y llegar de una manera efectiva a la población. Y es que, al convertir el cuidado de la salud en una experiencia lúdica y motivadora, la gamificación aumenta significativamente la participación y el compromiso en la gestión de su bienestar.

Por su parte, en el sector de la salud, ya se está implementando la gamificación para acompañar a los pacientes en sus tratamientos y permitir un seguimiento cercano por parte de los profesionales. Entre las herramientas utilizadas se incluyen tecnologías inmersivas como el vídeo interactivo, la realidad virtual, la realidad aumentada, o las aplicaciones móviles. La utilización de estas herramientas no solo familiariza a los trabajadores de la salud con las nuevas tecnologías del sector, sino que también anima a los pacientes, convirtiendo actividades rutinarias en experiencias lúdicas y atractivas. Esta estrategia es eficaz porque aborda tanto aspectos cognitivos como emocionales, ya que mediante elementos de juego como desafíos, premios y recompensas, se fomenta la adherencia al tratamiento, observándose un mayor esfuerzo, concentración y progreso por parte de los pacientes. Además, permiten el monitoreo del estrés y las emociones del paciente, lo que resulta en una mayor voluntad y resistencia frente a la enfermedad.

"En un mundo dominado por la tecnología y el entretenimiento digital, es fundamental adaptarse a las preferencias y comportamientos de la población. La gamificación en salud nos permite hacer precisamente eso al ofrecer una experiencia de aprendizaje divertida y envolvente. Y es que, al convertir el cuidado de la salud en una experiencia amena, es posible inspirar y capacitar a la sociedad para que tome decisiones más saludables y conscientes a largo plazo, fomentando comportamientos saludables y trabajando para trazar el camino hacia un futuro más consciente para todos. Además, gracias a la aplicación de la gamificación en salud, los pacientes encuentran en sí mismos la confianza necesaria para superar los desafíos del juego, lo que les ofrece una recompensa a su esfuerzo y los impulsa a alcanzar sus objetivos terapéuticos", así como indica Elena Luengo, directora de Innovación de Cigna Healthcare España.

Así, a medida que la gamificación en salud continúa ganando popularidad, es fundamental crear herramientas efectivas para promover la salud y el bienestar de las generaciones presentes y futuras. Desde Cigna Healthcare, como expertos en salud, analizan los beneficios de utilizar la gamificación para transmitir conceptos relacionados con la salud:

Llega a todos los públicos. La adaptabilidad a diferentes dispositivos y formatos es fundamental para alcanzar a una audiencia diversa en el ámbito de la salud. Estas plataformas tecnológicas pueden ser accesibles a través de dispositivos móviles como teléfonos, tablets o portátiles. Esta flexibilidad asegura que tanto los profesionales sanitarios como los pacientes puedan acceder al contenido relevante en cualquier momento y desde cualquier lugar, lo que facilita la difusión de información crucial y el acceso a recursos de salud. Bajo esta premisa, Cigna Healthcare puso en marcha "Cigna Well-being Challenge", una propuesta de gamificación en formato "escape room online" con la que la aseguradora de salud pretende visibilizar aquellos elementos y situaciones que pueden aumentar el estrés en el trabajo con el fin de concienciar sobre la importancia de saber manejarlos adecuadamente y, por tanto, motivar a la población a tomar medidas para reducir y gestionar ese estrés laboral.

Permite que los usuarios tengan un papel activo, lo que aumenta el compromiso y, en el caso de los pacientes, potencia el autocuidado y el empoderamiento. Los pacientes pueden monitorear su progreso, establecer metas de salud y acceder a recursos educativos para mejorar su bienestar. Un ejemplo de esto es la aplicación de la realidad aumentada para el tratamiento para problemas de salud mental, como fobias, trastorno de estrés postraumático, ansiedad o trastorno obsesivo-compulsivo, entre otros.

Maximiza la difusión al tener un contenido atractivo y divertido que se comparte con más personas. Esto se logra mediante el uso de elementos visuales llamativos, narrativas convincentes a cargo de profesionales cualificados, y formatos interactivos que captan la atención del público. Además, se fomenta la participación activa de los usuarios a través de funciones de compartir en diferentes canales digitales. Esta estrategia de difusión orgánica amplifica el impacto del mensaje de salud y aumenta la conciencia sobre temas relevantes para la comunidad. Según el estudio Cigna 360-Vitality, a escala mundial, la salud virtual muestra un impulso positivo: el 49% de la población mundial asegura haber utilizado servicios de salud virtual y, de ellos, el 23% haber repetido.

Fomenta el aprendizaje y la educación en salud. Estas plataformas sirven como herramientas educativas en salud al proporcionar información precisa, actualizada y fácilmente comprensible sobre una amplia gama de temas médicos y de bienestar. A través de vídeos instructivos, artículos informativos, cursos online y recursos descargables, los usuarios pueden aprender sobre enfermedades, tratamientos, hábitos de vida saludables y estrategias de prevención. Sin olvidar el contrastar la información con profesionales médicos, estas plataformas pueden capacitar a los individuos para que tomen decisiones informadas sobre su bienestar y que adopten así comportamientos más saludables que mejoren su calidad de vida a largo plazo.

Datos de contacto:

Redacción
Comunicación
609601048

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Gaming](#) [Bienestar](#) [Servicios médicos](#) [Digital](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>