

Gamificación y salud

Los cuidadores de la "generación sándwich", quienes están a cargo de sus padres y sus hijos al mismo tiempo, enfrentan diversos desafíos al momento de cubrir las necesidades de su familia. Uno de ellos es lograr que las personas que están a su cargo adhieran a los tratamientos médicos, porque cerca de la mitad de los pacientes no toma sus tratamientos según las indicaciones. Esto tiene un impacto significativo en la salud de las personas y de la sociedad. Se cree que la falta de adherencia a los medicamentos, contribuye a 200.000 muertes prematuras en Europa cada año.

Las enfermedades no transmisibles como el cáncer, las cardiovasculares, las condiciones respiratorias crónicas y la diabetes, representan la mayor amenaza para la salud en todo el mundo hoy en día, responsable de tres de cada cuatro muertes a nivel mundial. Debido a que muchas personas generalmente viven con una enfermedad no transmisible durante mucho tiempo, a menudo requieren tratamiento a largo plazo. Por esta razón, ceñirse a los tratamientos nunca ha sido más importante. Hay muchas razones por las que a algunas personas les resulta difícil seguir su tratamiento: preocupaciones sobre posibles efectos secundarios, la creencia de que no necesitan el medicamento en primer lugar, o la influencia de factores sociales, culturales y eco-



DR. ÁLVARO ROJAS
Director Médico
Abbott Latam

ma a:care, desarrollado por Abbott, ha ayudado a fomentar un ecosistema de profesionales de la salud en todo el mundo, enfocados en mejorar la adherencia a la medicación. Este programa entrega herramientas basadas en ciencias del comportamiento, para ayudar a las personas a recibir apoyo personalizado que funcione para ellos y les oriente de la manera correcta. Por ejemplo, a través de Gamificación,

Las enfermedades no transmisibles como el cáncer, las cardiovasculares, las condiciones respiratorias crónicas y la diabetes, representan la mayor amenaza para la salud en todo el mundo hoy en día, responsable de tres de cada cuatro muertes a nivel mundial.

la aplicación My a:care permite tener un calendario de hábitos de salud y gestionar diferentes tratamientos. La app ofrece recompensas para la correcta adherencia, mediante un sistema que registra los logros y permite subir de nivel. También envía notificaciones, mensajes motivantes y consejos, para reorientar los hábitos según sea necesario.

Incluir a personas c comunicación en la

Desde la Fonoaudiología se pueden brindar consejos, para hacer que personas con trastornos del habla o lenguaje, o sordera, se sientan incluidas y comprendidas en las fiestas de fin de año.

Hay algunos pasos que son importantes, como preparar a los asistentes antes de la reunión, informándoles sobre la importancia de incluirlos a todos. En primer lugar, se debe hablar lento o a una intensidad adecuada, según las personas que van a estar en este encuentro. También se recomienda tener mucha paciencia y si es necesario recurrir a gestos bien marcados.

Asimismo, se aconseja crear un ambiente accesible. Minimizar ruidos de fondo, como música muy alta o conversaciones simultáneas. Esto último para facilitar la comprensión auditiva de los invitados.

Usar la comunicación visual y no verbal es una buena opción. Sería ideal proporcionar algunos materiales visuales como tarjetas con mensajes simples, símbolos o dibujos que estén relacionados con la Navidad en este caso. Hay que recordar que

el lenguaje corporal, los gestos y las expresiones faciales también son útiles para complementar todo tipo de comunicación. Asimismo, un miembro de la familia puede actuar como facilitador o moderador, para que apoye la interacción, asegurándose de que nadie quede excluido. Puede incluir juegos o actividades que no dependen exclusivamente de hablar, sino que también haya juegos de mímica, manualidades, etcétera. Debe dar tiempo suficiente a las personas para que puedan comen-

Para las personas con pérdida de audición, es importante incluirlos en la conversación. Usar lenguaje claro y hablar despacio. Es muy importante para ellos, que se vea el rostro y labios