

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 económicos. Con todo, los motivos para la no adherencia pueden ser tan complejos como lo es la realidad de cada persona.

Hoy se están desarrollando herramientas, basadas en las ciencias del comportamiento, para alentar y empoderar a las personas en la adherencia a sus tratamientos. En esta línea, el programa 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, la aplicación My a:care permite tener un calendario de hábitos de salud y gestionar diferentes tratamientos. La app ofrece recomendaciones 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.

La combinación de las ciencias del comportamiento y las herramientas digitales está conduciendo a soluciones que están beneficiando la vida de las personas. Para la generación sándwich que cuida de sus seres queridos, puede brindar algo de alivio, a medida que sus familiares aumentan su potencial de vivir vidas más largas y saludables.

Alvaro Rojas