Presentación Sanidade Mediaverso

El pasado 12 de enero, la Dirección Xeral de Saúde Pública presentó la plataforma **Sanidade Mediaverso** en la Ciudad de la Cultura, en Santiago de Compostela. Al acto acudieron representantes de la Consellería de Sanidad, personalidades de las diferentes administraciones, así como personal técnico y colaboradores clave que contribuyeron en el desarrollo de este proyecto integral

Se trata de una **plataforma multitecnológica** que utiliza las nuevas tecnologías para promover un estilo de vida saludable y que se estructura alrededor de **cuatro grandes ejes: la alimentación saludable, la actividad física, el cuidado del bienestar emocional y la prevención de conductas adictivas**.

Siguiendo los objetivos del **Plan Obesidade Zero**, Sanidade Mediaverso nace con el fin de consolidar la intención de promocionar hábitos de vida saludables en la población y de proveer, con las nuevas tecnologías, formación y herramientas de educación para la salud relacionadas con la alimentación, el ejercicio físico, el bienestar emocional y la prevención de conductas adictivas.

El **contenido web** de Sanidad Mediaverso incluye una serie de **vídeos instructivos con expertos en actividad física, nutrición y bienestar emocional** que proporcionan consejos prácticos y de utilidad relacionados con estos aspectos. Además, esta plataforma incluye diversos cursos de formación y recursos enfocados en la prevención de conductas adictivas, con fin de integrar hábitos saludables en la vida diaria de las personas.

En cuanto a herramientas digitales, Sanidad Mediaverso incorpora un **planificador de comidas para 8 semanas con recetas saludables** que permite elaborar la lista de la compra para todos los miembros de la unidad familiar.

Asimismo, dentro de la plataforma podemos encontrar **herramientas interactivas de realidad aumentada** que fomentan la actividad física para todas las edades, juegos para aprender las diferencias entre los alimentos y sus combinaciones para conseguir una alimentación equilibrada o una aplicación que cuenta los pasos diarios y que permite realizar las distintas etapas del Camino de Santiago de forma virtual, entre otras.

Además, la plataforma también incorpora experiencias mediante lo uso de realidad virtual para la **prevención de conductas adictivas en adolescentes** y para **incentivar el ejercicio físico entre las personas mayores**, adaptado al estado de salud.

En definitiva, Sanidade Mediaverso emplea **herramientas digitales** diseñadas **para motivar, educar y guiar** a las personas con el fin de adoptar un estilo de vida saludable y alcanzar el bienestar integral.

Puede acceder a todo el contenido de Sanidade Mediaverso en el siguiente enlace: https://sanidademediaverso.sergas.gal/