

Presentación Sanidade Mediaverso

Imaxe Sergas presentación sanidade mediaverso

O pasado 12 de xaneiro, a Dirección Xeral de Saúde Pública presentou a plataforma **Sanidade Mediaverso** na Cidade da Cultura, en Santiago de Compostela. Ao acto acudiron representantes da Consellería de Sanidade, personalidades das diferentes administracións, así como persoal técnico e colaboradores clave que contribuíron no desenvolvemento deste proxecto integral.

Trátase dunha **plataforma multitecnolóxica** que utiliza as novas tecnoloxías para **promover un estilo de vida saudable** e que se estrutura ao redor de **catro grandes eixos: a alimentación saudable, a actividade física, o coidado do benestar emocional e a prevención de condutas aditivas**.

Seguindo os obxectivos do **Plan Obesidade Zero**, Sanidade Mediaverso nace co fin de consolidar a intención de promocionar hábitos de vida saudables na poboación e de prover, coas novas tecnoloxías, formación e ferramentas de educación para a saúde relacionadas coa alimentación, o exercicio físico, o benestar emocional e a prevención de condutas aditivas.

O **contido web** de Sanidade Mediaverso inclúe unha serie de **vídeos instrutivos con expertos en actividade física, nutrición e benestar emocional** que proporcionan consellos prácticos e de utilidade relacionados con estes aspectos. Ademais, esta plataforma inclúe diversos cursos de formación e recursos enfocados na prevención de condutas aditivas, con fin de integrar hábitos saudables na vida diaria das persoas.

Imaxe presentacion sanidade mediaverso decoracion

En canto a ferramentas dixitais, Sanidade Mediaverso incorpora un **planificador de comidas para 8 semanas con receitas saudables** que permite elaborar a lista da compra para todos os membros da unidade familiar.

Así mesmo, dentro da plataforma podemos atopar **ferramentas interactivas de realidade aumentada** que fomentan a actividade física para todas as idades, xogos para aprender as diferenzas entre os alimentos e as súas combinacións para conseguir unha alimentación equilibrada ou unha aplicación que conta os pasos diarios e que permite realizar as distintas etapas do Camiño de Santiago de forma virtual, entre outras.

Ademais, a plataforma tamén incorpora experiencias mediante o uso de realidade virtual para a **prevención de condutas aditivas en adolescentes** e para **incentivar o exercicio físico entre as persoas maiores**, adaptado ao estado de saúde.

En definitiva, Sanidade Mediaverso emprega **ferramentas dixitais** deseñadas **para motivar, educar e guiar** ás persoas co fin de adoptar un estilo de vida saudable e alcanzar o benestar integral.

Pode acceder a todo o contido de Sanidade Mediaverso na seguinte ligazón:
<https://sanidademediaverso.sergas.gal/>