

¡DESPEGAMOS!



"Los niños gestionan su diabetes con Xugarhero, app planteada como un juego"

ENTREVISTA A
ÓSCAR LÓPEZ DE BRIÑAS ORTEGA,
RESPONSABLE DE DIFUSIÓN DE XUGARHERO

Entrevistamos al responsable de Difusión de Xugarhero para que nos explique las ventajas de la app de gestión de la diabetes Xugarhero, diseñada para niños. "Los más pequeños son quienes van a convivir más tiempo con la enfermedad. Por tanto, trabajar sobre ellos es invertir en calidad de vida y salud a futuro".

¿Qué es y cómo funciona Xugarhero?

Xugarhero es una app gratuita de gestión de la diabetes pensada y diseñada específicamente para los menores. Se trata de la única app enfocada a los más pequeños. Es una herramienta divertida, creada con sus códigos: los del juego.

Gamificada y diseñada para conseguir básicamente tres objetivos: el primero, que el menor añada datos de su día a día con diabetes que, cruzados con los de glucemia/insulina/actividad, son fundamentales para el endocrino pediatra. El segundo, enseñarle sobre su diabetes; empoderarle de una ma-



nera lúdica y hacerle entender qué sucede. Y el tercero, implicarle un poco más con su diabetes; ir haciendo del niño/a un futuro paciente adherente, autogestionado y capaz. Si tenemos hoy día tantos recursos tecnológicos, ¿por qué nunca se ha centrado nadie en la diabetes infantil cuando son precisamente ellos quienes tienen una relación más intensa y directa con la tecnología que tanto les apasiona? En Xugarhero acertaron al centrarse en este colectivo tan importante dentro de la diabetes. Porque son quienes van a convivir más tiempo con la enfermedad. Y, por tanto, trabajar sobre ellos es invertir en calidad de vida y salud a futuro.

¿De qué forma responde esta app a las necesidades de las familias con niños con diabetes?

Eso nos lo dirá el tiempo. Yo estoy presentando esta propuesta de una herramienta útil como Xugarhero, y ahora ya está ahí disponible y además es gratuita. Pero no existía ninguna app pensada para los más pequeños, por lo que entendemos que Xugarhero puede ser una buena herramienta para las familias en las que hay un pequeño héroe, como nosotros les llamamos. Creemos que es una gran ayuda y que puede servir para algo que no hacen otras apps: implicar y enseñar. Y, además, hacerlo jugando mediante la *gamificación*. Y todo ello sin tener que dejar de utilizar las plataformas de los sensores que estás utilizando actualmente, porque Xugarhero es un complemento, una ayuda. Además, acabamos de crear un servicio de asesoramiento que va a ayudar a muchas familias y que cubre una carencia en nuestro sistema sanitario: la nutrición.

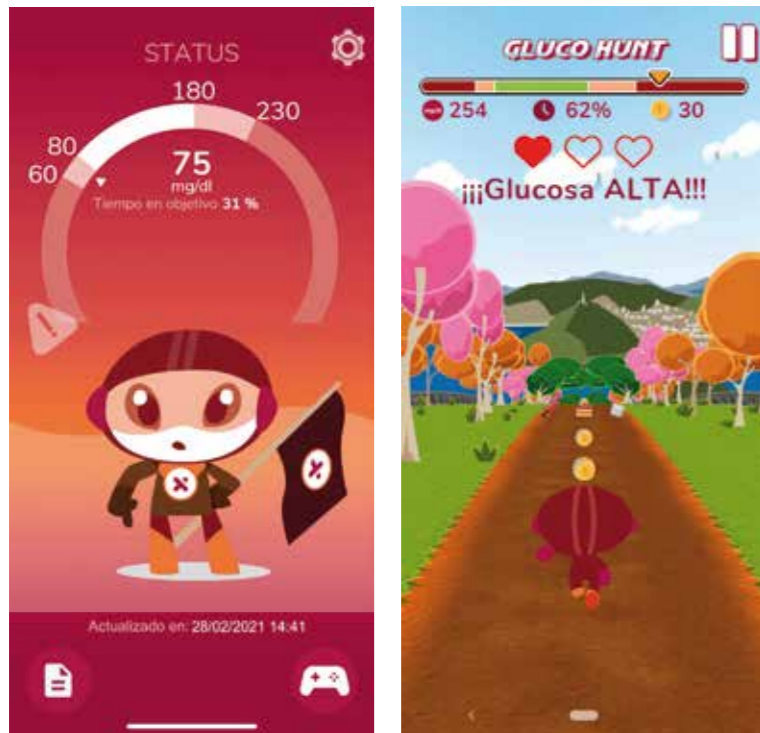
Explícanos un poco más este servicio de asistencia nutricional. ¿Qué es y para qué sirve?

Xugarhero nació con la intención de cubrir necesidades que no existieran y poder así aportar utilidad. Además de su app infantil, tiene otra pata en su propuesta, y es la de utilizar los sensores de medición de glucosa para mejorar la salud. Un equipo médico y de nutrición analiza la glucemia y otras variables que el usuario mete con su móvil en una app llamada GLUCOVIBES (

vibes.com). Y está dirigida a quienes quieren mejorar sus hábitos de vida, optimizar su alimentación en el deporte, cuidar de su embarazo o también a quienes tienen diabetes tipo 2. Y aprovechando el equipo científico de Glucovibes, queremos ayudar también a las familias con diabetes infantil con un servicio innovador y específicamente dirigido a los menores.

En nuestro país, a las personas con diabetes se les proporciona una formación de inicio cuando son diagnosticados de diabetes tipo 1. Cómo apañarse en el día a día con su enfermedad. Nociones básicas para comenzar a vivir con la patología. Sin embargo, uno de los pilares fundamentales de la diabetes y para el que no se forma adecuadamente, es la nutrición. Se nos explican cuatro conceptos básicos sobre los hidratos de carbono y poco más.

"XUGARHERO ES LA ÚNICA APP DE GESTIÓN DE LA DIABETES PARA NIÑOS. ES UNA HERRAMIENTA DIVERTIDA, CREADA CON LOS CÓDIGOS DE LOS MÁS PEQUEÑOS, QUE LO QUE QUIEREN SOBRE TODO ES JUGAR"



"ES UNA GRAN AYUDA Y PUEDE SERVIR PARA ALGO QUE NO HACEN OTRAS APPS: IMPLICAR Y ENSEÑAR. ADEMÁS, SIN TENER QUE DEJAR DE UTILIZAR LAS PLATAFORMAS DE LOS SENSORES QUE ESTÉS UTILIZANDO ACTUALMENTE, PORQUE XUGARHERO ES UN COMPLEMENTO"

¿Cómo se compensa esa falta de información y de formación con Xugarhero?

Hay una falta de formación en algo tan clave como la gestión de la alimentación. En ese punto es donde queremos aportar desde Xugarhero. ¿Qué le doy de comer a mi hijo/a? ¿Cómo repartir las comidas? ¿Qué cantidad de hidratos de carbono necesita? ¿Por qué la dieta que me han dado es genérica y no está personalizada a su vida? ¿Este alimento será adecuado para mi hijo/a? Son demasiadas las dudas, y acudir a internet no es la solución. Por eso ofrecemos la posibilidad de contratar un acompañamiento en todo lo relacionado con la nutrición del menor. El equipo de nutricionistas de Xugarhero/Glucovibes te crea un plan personalizado, monitoriza tu alimentación, te asesora, analiza tus gráficas de glucemia y te dice qué haces bien y qué no debes hacer, mejora tus hábitos alimentarios... En definitiva, va a gestionar tu dieta para que, al final, el control de la diabetes del menor sea óptimo. Para más información, pueden escribirnos a info@xugarhero.com y les daremos todos los detalles que necesiten.

¿De qué manera pueden las apps, en general, y Xugarhero, en particular, mejorar el control de la diabetes?

Las apps se han demostrado como herramientas fundamentales a día de hoy para que podamos tener un control *full time* de nuestra diabetes. En todo momento y en todo lugar. Y eso es fundamental para controlar la diabetes, que no tiene descanso. Por eso los niños/as también pueden sacar partido a una app de diabetes. Pero solo si está adaptada a ellos. El gran aspecto diferencial de Xugarhero es su diseño. Crear una herramienta específicamente para menores es partir con ventaja, porque usamos el lenguaje de los niños/as: la tecnología y el juego, dos variables que han demostrado ya evidencia científica en salud. Y si funciona en adultos, aún más lo hará en menores. Xugarhero presenta una *interface* sencilla y dominada por un personaje (Xuggy) que, con su aspecto y su expresión facial, está mostrando al niño/a si la glucemia que tiene en ese momento es buena o mala. Esa *interface* emocional, como la llamamos nosotros, es ya por sí sola una potente herramienta formativa que ayudará al menor a entender qué pasa con su diabetes. Y si a eso le sumamos sus menús sencillos, su asistencia a la hora de calcular raciones de hidratos de carbono, su juego integrado con el que debes lograr mantener la glucemia en rango... Todo el conjunto es una divertida y sugerente manera de implicar al niño/a con su diabetes. Implicarle y educarle en su diabetes.

¿Qué valor añadido aportan las apps a las personas con diabetes? ¿Y a los profesionales sanitarios?

Yo llevo 35 años con diabetes y he conocido lo que era vivir con diabetes antes de la irrupción de apps de gestión de la diabetes. Recursos tan potentes como una app nos han permitido implicarnos más en la enfermedad y estar más vigilantes, lo cual redundará en un mejor control. Tener acceso continuo a lo que pasa en nuestra diabetes es fundamental. Nos permite tomar más decisiones y hacerlo en el momento adecuado. Se trata de entender qué pasa, de introducir más información para un mejor análisis posterior. Y todas estas ventajas también lo son para los profesionales sanitarios de

la diabetes. Disponer de más datos es tener un dibujo más definido de nuestra diabetes. Ver únicamente la glucemia de un sensor es tener una visión muy limitada. Una buena app debe ser capaz de estimular e implicar a la persona y ayudarla a introducir información clave: qué come, cuándo, qué actividad física realiza, cuándo se pone la insulina y cuánta... Sé que todo eso hay que hacerlo de forma manual, pero la enorme ventaja viene después cuando luego cruzamos todos esos datos en un programa o app, y nos da una foto en alta resolución de la diabetes. Y así es mucho más fácil tomar decisiones relativas a la terapia y controlar mejor esta complicada enfermedad. Ese es su valor añadido. Y queremos que esa ventaja también la tengan los menores.

¿Cuál es el papel de la 'gamificación' en relación a la educación diabetológica de la gestión de la diabetes por parte de los niños con diabetes?

La literatura científica ya nos ha dado evidencia de que la *gamificación* tan de moda es una herramienta que puede comportar cambios en actitudes, comportamientos y en el estado de salud de la persona. Y, como he dicho antes, si los ensayos clínicos dicen que aplicar técnicas de juego en adultos tiene beneficios, ¿cómo no va a funcionar en menores, que son quienes viven con el juego como eje de sus vidas? En Xugarhero creemos en ello, y por eso estamos empezando un ensayo clínico con Osakidetza en el que se va a testar la eficacia del uso de una app *gamificada* como Xugarhero. *Gamificar* es una manera casi subliminal de inocular enseñanzas, de implicar. Y no utilizarla para la educación en diabetes sería desperdiciar un recurso muy potente. En Xugarhero la hemos utilizado para que los menores aprendan y se impliquen con su enfermedad. Porque ellos tarde o temprano tendrán que tomar las riendas de su diabetes. Y es mejor ir empoderándoles desde mucho antes. ●

"¿POR QUÉ NUNCA SE HABÍA CENTRADO NADIE EN LA DIABETES INFANTIL CUANDO SON PRECISAMENTE LOS NIÑOS QUIENES VIVEN LA TECNOLOGÍA CON MÁS PASIÓN E INTENSIDAD?"

