

Sudokus para tu salud

Temas: Salud

Por : Sonia Latorre Cazaña. Técnico en Salud Laboral

Lectura estimada 4 minutos

Como complementos idóneos a actividades de sensibilización, y basado en el juego tradicional "sudoku", Mutua Universal pone a vuestra disposición el Sudoku de los Hábitos Saludables, el Sudoku de los Agentes Cancerígenos y el Sudoku de los Equipos de Protección Individual.



Mutua Universal, en su compromiso con la mejora continua de la calidad y efectividad de las acciones preventivas, y en línea con la innovación y la transformación digital, ha diseñado una serie de aplicaciones, para dispositivos móviles, para aprender jugando en entornos no lúdicos.

El diseño de las mismas, incluye las probadas ventajas que ofrece la gamificación como método de aprendizaje para, de una forma fácil y divertida, poder interiorizar conocimientos y reforzar la conducta sobre hábitos más seguros y saludables.

Como complementos idóneos a actividades de sensibilización, Mutua Universal pone a vuestra



Aplicación para promover el conocimiento y utilización de equipos de protección individual. Los iconos simbolizan: casco, botas, protectores auditivos, cinturón de seguridad, gafas, guantes, máscara, pantalla y ropa de protección.

Sudoku de Agentes Cancerígenos



Aplicación destinada a la identificación y sensibilización sobre los principales agentes cancerígenos para prevenir la exposición a los mismos y evitar las consecuencias negativas para nuestra salud. Está representado por: humos diésel, radiación solar UV, rayos X, amianto, serrines de maderas duras, sílice cristalina, productos cancerígenos y humo de tabaco.

Accesibilidad

Para empezar a jugar necesitarás ser trabajador de una empresa asociada o autónomo adherido a Mutua Universal, y podrás acceder introduciendo:

Usuario: tu NIF particular o CIF de empresa (letras en mayúsculas)

Contraseña: MUPrev

¿Qué encontrarás en los tres Sudokus?

- Identificación: Usuario
- Guía usuario
- Descripción detallada de cada icono
- Tres niveles de dificultad
- Tablero de juego
- Ayudas y recomendaciones

Funcionalidad

Cuando el usuario accede, el aplicativo le ofrece la personalización de su perfil.

Antes de empezar aparecen las instrucciones del juego y los distintos comandos de aplicación.

Existen tres niveles de dificultad con distintos Sudokus por nivel, que se desbloquean a medida que se alcanza el nivel anterior. En cualquier momento puedes dejar el juego y reanudarlo en otro momento en el mismo lugar donde lo has dejado.

El juego permite la opción de pistas, cuando nos ponemos encima de una casilla vacía nos da una pista para escoger el icono correcto, nos da una recomendación sobre el hábito saludable que representa el icono o nos anima cuando acertamos.

El tablero de juego consta de las casillas para rellenar, y los iconos correspondientes de cada Sudoku para seleccionar y colocar en las casillas pertinentes, siguiendo las mismas reglas que un Sudoku numérico.

Descárgate los Sudokus

En Play Store

<https://play.google.com/store/apps/developer?id=Mutua+Universal>

En App Store

<https://itunes.apple.com/es/developer/mutua-universal/id648858415?mt=8>