



**Healthy
Cities**

10
aniversario



Manual de usuario

Índice

1) ¡Estrenamos app!

2) Información importante

3) Cómo registrarse

4) Vincula tu dispositivo

5) Permisos

6) Experiencia en la app

7) Reto ‘Healthy Cities’

8) Reto ‘Deja tu coche en casa’

9) Calendario

10) Conecta con tus amigos

11) Privacidad del perfil

12) Asistencia técnica

13) FAQs - Preguntas Frecuentes

14) ¿En qué consiste el legado?



¡Estrenamos app!



Una app totalmente nueva

Por eso, necesitas crear una cuenta **desde cero**, aunque ya hayas participado en ediciones anteriores.



Tu cuenta antigua ya no funciona

Te recomendamos eliminar la app antigua para evitar confusiones, aunque verás un icono distinto en tu pantalla principal.



¡**Descárgala** ya en App Store
o Google Play Store!

Información importante



Usuarios Android

Recomendamos **usar Health Connect**. Google Fit dejará de funcionar en 2025.

No olvides dar permisos de acceso a la app de salud de tu móvil para que pueda contar tus pasos correctamente.



Notificaciones activas

Te iremos avisando de todo lo importante por **notificación push**.

Asegúrate de tener activadas las notificaciones desde los ajustes de tu móvil y de la app.
¡Así no te pierdes nada!



¿Cuándo empieza el reto?

El reto **comienza el 1 de mayo**, aunque podrás usar la app desde que la descargues.

Unos días antes del inicio recibirás una notificación para apuntarte al reto. Así, también podrás ver quién forma parte de tu equipo y comentar con ellos antes de que arranque el reto.

¿Cómo registrarme?

¡Tus primeros pasos en Healthy Cities 2025! (1/2)

1

Escanea el código QR

Descarga la app y pulsa en
‘Regístrate’.
Introduce el **código
geográfico ESP** para unirte
al reto en España.



2

Elige tu equipo

Selecciona la categoría en la que
participas: **Gran Empresa, PyME o
Individual**.
Después, elige tu equipo de la lista. Si
participas a nivel individual, únete al
equipo de tu CC.AA.



3

Cuestionario inicial

Debes responder a todas las
pregunta para terminar tu registro.
Utilizaremos tu información para
mejorar tu experiencia como usuario.



¿Cómo registrarme?

¡Tus primeros pasos en Healthy Cities 2025! (2/2)

1

Completa tus datos

Nombre, apellido, email, contraseña y unas preguntas para personalizar tu experiencia.



Puedes usar tu email personal o corporativo. **¡Debe ser el mismo correo que tienes en tu app de actividad física!**

5

Verifica tu correo

Introduce el código de verificación que recibirás por mail para activar tu cuenta.



¿No lo ves?

Revisa tu carpeta de spam o vuelve a solicitarlo a través de la app.

6

Elige tu apodo

Puedes aceptar el sugerido por la app o crear uno propio. Podrás editarlo más adelante en tu perfil si lo necesitas.



¡Importante!

Este será tu **nombre público visible** en la app y en los rankings.



¿Dudas o incidencias?

Haz clic el botón de **Asistencia Técnica** dentro de la app

¡Ya lo tienes!

Vincula tu dispositivo para empezar a usar la app

Para que tus pasos cuenten **es imprescindible** vincular Healthy Cities con una app de actividad física. Puedes hacerlo desde el botón de configuración dentro la app (disponible en tu perfil o en el menú lateral).

¿Qué apps son compatibles con Healthy Cities?



WITHINGS

Android



Apple



Si tu app habitual no es compatible con Healthy Cities, te recomendamos usar Health Connect. Más info [aquí](#).

Verifica que todo funciona correctamente

¡Asegúrate de que tus pasos están contando!

Es muy importante que la cuenta que estás usando en Healthy Cities **sea la misma** que la que tienes conectada a tu app de actividad física.

Permisos

¡Revisa estos tres permisos antes de comenzar!

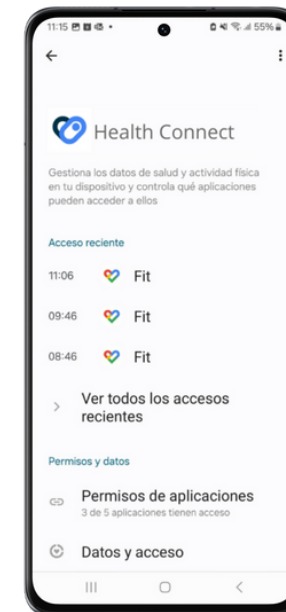
Permiso entre **Healthy Cities** y tu dispositivo

Permiso activo en tu **app de actividad física** (Recomendamos Health Connect)

Permisos habilitados en los **ajustes de tu móvil**

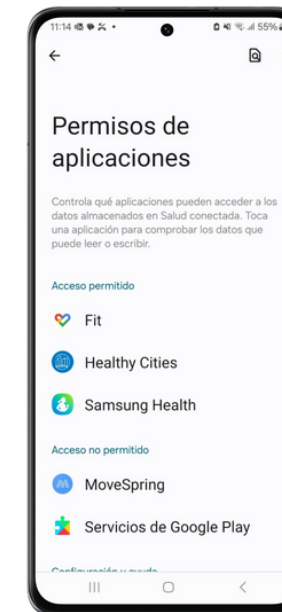
①

Acceso a
Health
Connect



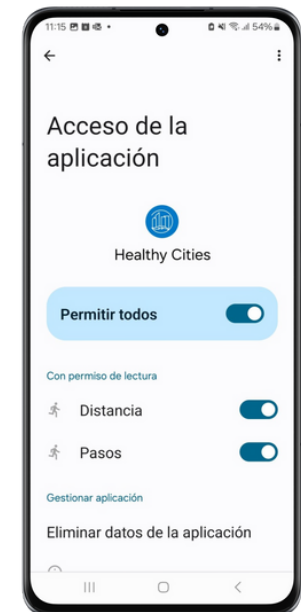
②

Permisos de
apps



③

Acceso a
Healthy
Cities



Todos los permisos deben estar **activos** para que podamos registrar correctamente los pasos.

Experiencia en la app

¡Accede ya a la app y descubre todo lo que puedes hacer!



Seguimiento de pasos

Visualiza tus pasos diarios y tu evolución semanal

Retos activos

Consulta tus retos actuales y mide tu avance en tiempo real.



Rankings

Accede al ranking y compite junto a tu equipo para alcanzar los primeros puestos.

Contenido y calendario

Infórmate sobre eventos y actividades especiales durante el reto y consulta todo tipo de contenidos relacionados.





Healthy
Cities

Reto Healthy Cities 2025

Del 1 de mayo al 30 de junio

¿En qué consiste?



Camina al menos **6.000 pasos al día** durante los **61 días** que dura el reto. **Cuanto más días lo consigas, mayor será tu impacto.**

Premiamos tu constancia con medallas según los días que cumplas el reto de los 6.000 pasos

Bronce → 30 días

Plata → 40 días

Oro → 55 días

*No es necesario que el cumplimiento sea en días consecutivos.

Rankings: Individual y de equipo



Consulta tu posición y la de tu equipo en el ranking general, calculado según la **media diaria de pasos** de todos los miembros.

Cuanto más caminéis, mejor posición tendréis ¡Anima a tu equipo a seguir caminando!

Además, puedes **liderar el ranking individual** dentro de tu equipo si eres la persona que más pasos acumula durante el reto.

*También podrás filtrar el ranking por el número total de pasos.

¿Qué consigues con tus pasos?



Tus pasos se transforman en **proyectos reales** de regeneración urbana y **reforestación**.

Durante el reto, podrás votar por uno de los proyectos verdes que te presentaremos para elegir las ciudades ganadoras de los Espacios Sanitas Healthy Cities.

Se sorteará un gran viaje para dos personas entre quienes obtengan la medalla de oro. Además, durante el reto se anunciarán sorteos adicionales con grandes premios.

Reto 'Deja tu coche en casa'

Un día sin coche, ¡un respiro para el planeta!

1 Muévete sin coche un día a la semana

Debes unirte al reto cada semana.

Camina, ve en bici o usa transporte público. ¡Tú decides cuándo y cómo hacerlo!



2 Registra en la app tu 'día sin coche'

Es muy fácil: cada semana, entra en el reto y selecciona el día que lo lograste.



3 ¡Descubre cómo has aportado al planeta!

Al final del reto semanal, podrás llenar un formulario que te permitirá calcular cuánto CO₂ has evitado al dejar tu coche en casa

¡Indícalo aquí! ➡➡



¡Busca el reto en la app y apúntate al cambio!

Calendario

Tu herramienta esencial para disfrutar al máximo Healthy Cities



Consulta eventos y fechas clave

En el calendario podrás ver todas las actividades y fechas de interés durante el reto. Revisa esta sección a menudo: ¡la vamos **actualizando constantemente!**



Apúntate

A marchas solidarias, caminatas y otras actividades cerca de ti. Recibirás un correo de confirmación cuando te apuntes a alguna actividad. Para participar, ¡confirma que lo has recibido!



Comparte tu experiencia

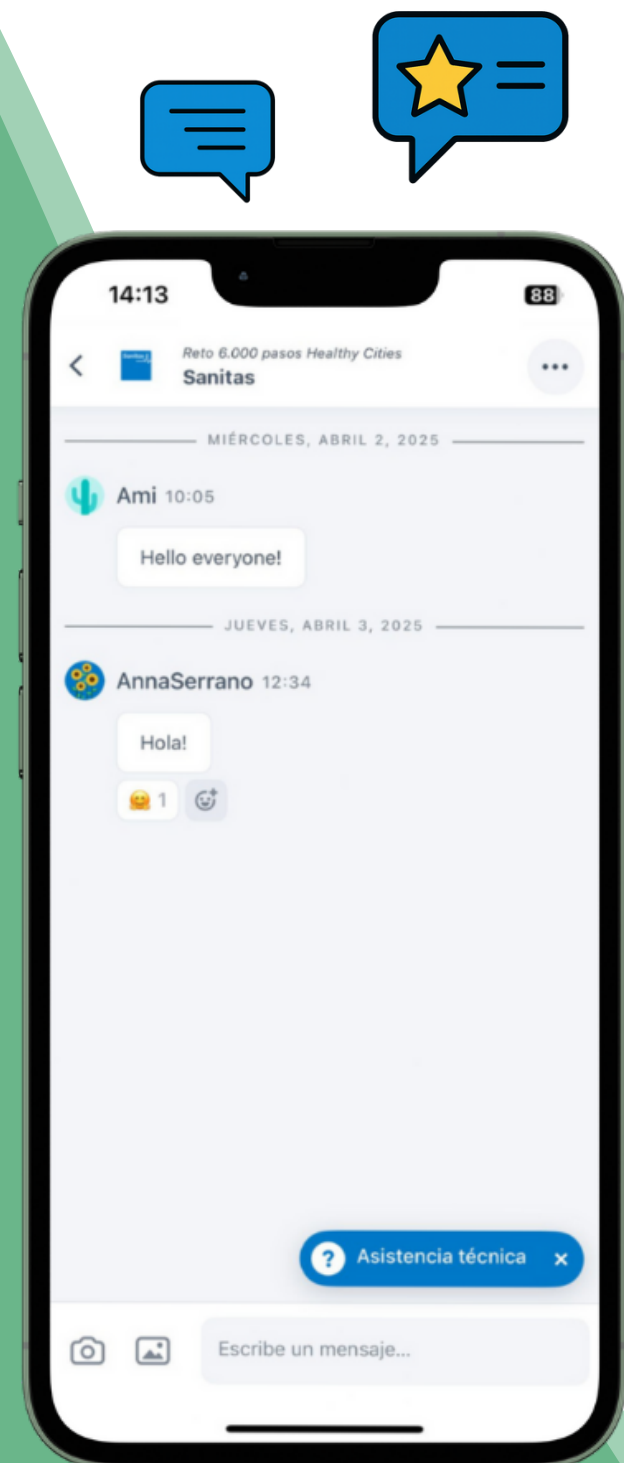
Comparte tus experiencias en redes con el hashtag **#HealthyCities**



Accede al calendario desde el tablero de control ¡a mano, para que no te pierdas nada!

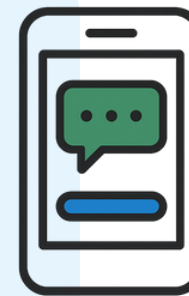
Conecta con tus amigos

Camina en equipo y suma en pasos para tu ciudad



Chatea desde la app

Habla con tu equipo o CC.AA. en tiempo real.
También puedes iniciar conversaciones privadas desde el perfil de tus amigos.



Comparte y motiva

Comparte tus logros, anima a tus compañeros y avanza acompañado.
¡La motivación se multiplica en grupo!



Consulta el ranking de amigos

Sigue el avance de tu equipo y reta a tus amigos en los rankings.



¿Qué pueden ver tus amigos?

Si decides compartir tu perfil, tus amigos podrán ver:

Tu nombre y tu foto

Tu actividad y tus pasos

Tu evolución en el reto

Y tú también verás su avance.

¡Así os animáis mutuamente!

Accede al chat
directamente
desde el perfil de
tu amigo



Privacidad del perfil

Elige quién puede ver tu información

En Healthy Cities tú decides con quién compartes tu información de perfil.



Puedes elegir entre estas tres opciones:

Público

Cualquier miembro de tu equipo podrá ver tu perfil y seguir tu progreso en el reto.

Solo amigos

Solo las personas que hayas aceptado como amigos podrán ver toda tu información.

Privado

Tu perfil no se verá. Nadie, ni siquiera tus amigos, podrá ver tu información.



Recuerda

Podrás cambiar esta configuración desde tu perfil en la app.

¡Mantén el control de tu privacidad y vive la experiencia Healthy Cities a tu ritmo!

Soporte técnico

¿Dudas o problemas? ¡Estamos aquí para ayudarte!

Contacta con el equipo de soporte técnico desde la app

Puedes acceder desde el menú lateral, pinchando el botón de **‘Contactar asistencia técnica’**.

¿Sigues con dudas o incidencias?

Consulta la **sección de ayuda** de la app, donde podrás encontrar artículos específicos para cada consulta.

¡Mantente actualizado!

Como te decíamos ¡activa las notificaciones!
Te avisaremos si hay novedades o cuestiones importantes.
¡Actívalas para no perderte nada!

FAQs - Configuración y sincronización

¿Dudas con Healthy Cities? ¡Aquí te lo ponemos fácil!

¿Olvidaste tu contraseña?

Haz clic en ‘¿Olvidaste tu contraseña?’ en la pantalla de inicio y sigue los pasos para crear una nueva.

¿Cómo conecto mi dispositivo?

Desde la app, ve a **Configuración > Conectar dispositivo** y sigue las indicaciones.

¿Por qué no se actualizan mis pasos?

Abre la app regularmente para sincronizar. Si pasan más de 72h sin abrirla, podrían perderse datos.

¿Qué son los minutos activos?

Son momentos de actividad moderada o intensa. Tu dispositivo los registra por el movimiento o aumento del ritmo cardíaco.

¿Puedo registrar manualmente las actividades?

Sí, si está habilitado. En el reto ‘Deja tu coche en casa’ puedes indicar manualmente el día de la semana que no usaste el coche.



Si aún tienes **dudas técnicas**, consulta el apartado de preguntas frecuentes de la app o contacta con Asistencia Técnica.

FAQs - Equipos, verificación y accesibilidad

¿No recibiste el correo de verificación?

Revisa tu carpeta de spam. Si no aparece, solicita que se reenvíe el código o contacta con Asistencia Técnica.

¿Y si viajo a otra zona horaria?

No te preocupes, la app ajusta automáticamente tus datos según tu ubicación.

¿Puedo participar si no pertenezco a ninguna empresa?

Sí, puedes unirte a nivel individual al equipo de tu Comunidad Autónoma y sumar tus pasos.

¿Pueden participar personas en silla de ruedas?

¡Sí! La app permite participar a personas en silla de ruedas, que deberán conectar su app o dispositivo de actividad para que Healthy Cities registre su movimiento. Si tienes dudas, contacta con el equipo de Asistencia Técnica.

¿Cómo contacto con el equipo técnico?

En la app, entra en **Ayuda > Contactar con Asistencia técnica**

FAQs - Compatibilidad de dispositivos

¿Qué dispositivos son compatibles con Healthy Cities?

La app funciona con la mayoría de apps de actividad

Fitbit

Garmin

Apple Watch

Apple Health

Recomendamos **no vincular Healthy Cities con Google Fit**, ya que dejará de operar durante 2025.

Si tienes dudas, consulta en la sección configuración o en el centro de ayuda de la App

¿Cómo contacto con el equipo técnico?

En la app, entra en **Ayuda > Contactar con Asistencia técnica**

¿Qué es el legado de Healthy Cities?

Tus pasos no solo cuentan... transforman ciudades



Cada paso que das deja huella.
Tu esfuerzo se convierte en proyectos reales de regeneración urbana: más árboles, más espacios verdes, más vida para todos.

Caminas por ti, por tu equipo y por el planeta.
Y Sanitas lo convierte en impacto colectivo que mejora nuestras ciudades.



+28.000 árboles plantados
+400.000 personas beneficiadas
Revive el impacto real

Este año, tú también sumas.
¿Hasta dónde llegaremos juntos?

