



# Feel Good Play Better **GAMERS**

Hábitos saludables para mejorar el bienestar  
y disfrutar más de los videojuegos

Fundación **MAPFRE**

El mundo de los videojuegos está al alza, con **eventos multitudinarios como son los eSports: competiciones de videojuegos multijugador**, en las que participan profesionales. Los amantes de los eSports son generalmente jóvenes (el 64% de los seguidores tienen entre 17 y 25 años) y mayoritariamente de sexo masculino (un 71%), aunque en los últimos años está subiendo el porcentaje de mujeres que participan en estas competiciones.

Los grandes encuentros cuentan ya con audiencias, tanto en formato presencial como en línea, que superan a las de algunos deportes tradicionales, y con canales propios como *Twitch*.

Si eres aficionado a los videojuegos y te gustan las competiciones de eSports, esta campaña, realizada en colaboración con la **Liga de Videojuegos Profesional (LVP)**, es para ti.

**Cuidándote conseguirás ser mejor jugador.** De nada sirve el mejor equipo gamer si no prestas atención a lo más importante: tu cuerpo y tu mente. No solo conseguirás sentirte mejor, sino que además podrás potenciar tu rendimiento. Estando en forma y descansando adecuadamente mejorarán tus funciones cognitivas, la coordinación ojo-mano y tus reflejos. Además, podrás evitar problemas de salud a largo plazo o estar fuera de juego una temporada por problemas como las lesiones musculoesqueléticas, comunes en los gamer.

En **Feel good – play better**, en español *siéntete bien – juega mejor*, encontrarás diversos contenidos que te ayudarán a cuidarte a la vez que disfrutas de tu afición. En esta sección puedes acceder a videos con entrevistas y consejos de profesionales de la salud vinculados al mundo Gamer en los que se tratan materias como nutrición, descanso, actividad física, fisioterapia, salud ocular y gestión del estrés y de la ansiedad.



Hablamos de la salud mental  
de los gamers

Ver vídeo



Feel good – play better:  
salud para gamers

Ver vídeo

