



Healthy
Cities

Guía de Usuario 2026

Cómo **participar en el reto** Healthy Cities y sacar el máximo partido a la app



Índice

- [¿Qué es Healthy Cities?](#)
- [Novedades 2026](#)
- [Cómo funciona el reto](#)
- [Otros retos](#)
- [Cómo descargar la app](#)
- [Cómo registrarse](#)
- [Conecta tu dispositivo](#)
- [Conoce la app](#)
- [Soporte técnico](#)
- [Preguntas frecuentes - FAQs](#)





¿Qué es Healthy Cities?

Lo que necesitas saber antes de empezar

Healthy Cities de un vistazo

Reto doble

- **Camina al menos 6.000 pasos al día** para adoptar hábitos de vida más saludables.
- Además, **participa en el reto 'Deja tu coche en casa'** para contribuir con una movilidad más sostenible.

Tu participación se convierte en fondos para generar espacios verdes en nuestras ciudades.



Por cada persona que obtenga una medalla **Sanitas donará 50€** para proyectos de regeneración.

Premios a la constancia

Si **cumples el reto** obtendrás una medalla:

- **Bronce: 30 días**
- **Plata: 40 días**
- **Oro: 55 días**

Al conseguir medalla de oro entrarás en el sorteo final de un viaje para dos en el Tren Transcantábrico.

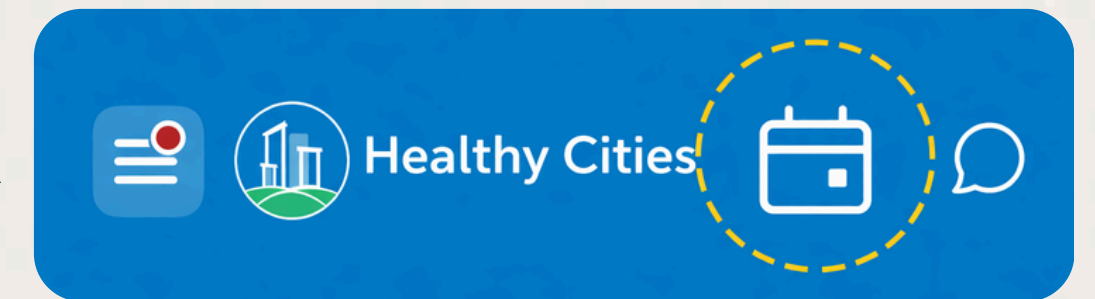
Además, si cumples el reto todos los días de la semana entrarás en los sorteos semanales.



Lo que necesitas saber antes de empezar Healthy Cities de un vistazo

Participa en actividades

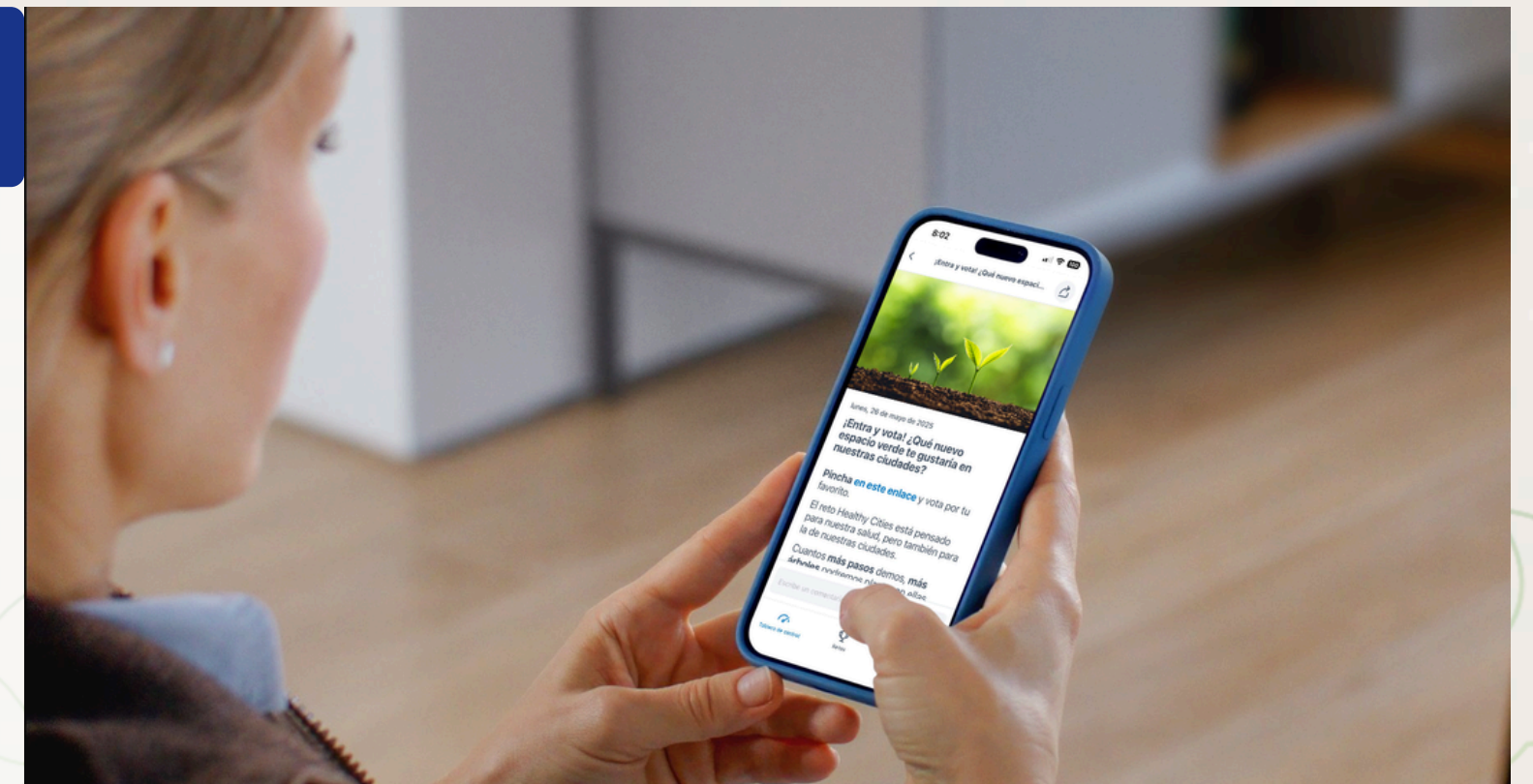
Accede al calendario desde el icono que encontrarás en la **parte superior de la pantalla y regístrate** en las actividades que prefieras.



¡Encuétralo en el
menú principal!

Vota por tu proyecto de regeneración

Elige tu proyecto preferido entre los candidatos de los **Espacios Healthy Cities** que verás publicados en la app **a partir del 1 de mayo**.





Novedades 2026

Nuevo ranking por constancia



Este año la app Healthy Cities muestra **tu progreso en constancia**:

- Si alcanzas el **objetivo diario de 6.000 pasos** → **sumas 1 punto**.
- La **clasificación** se basa en el **número total de puntos** y en caso de empate, el número de pasos definirá la posición más alta en el ranking.

Nuevas apps compatibles

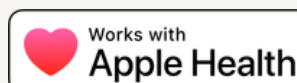


Ahora puedes conectar Healthy Cities con **más dispositivos y apps de actividad**.



WITHINGS

SUUNTO



APPLE WATCH



POLAR



Cuestionario de percepción de salud



Se mostrará **al inicio y al final del reto** para evaluar la **adopción de hábitos saludables** tras participar en el reto de los 6.000 pasos.

Si respondes a ambas encuestas entrarás en un sorteo.



¿Cómo funciona el reto 6.000 pasos?

Tu objetivo diario: alcanzar 6.000 pasos o más

Cada día que los alcances, habrás superado el objetivo diario del reto sumando un punto para tu equipo.

Haz tus pasos como prefieras: paseando, yendo al trabajo, haciendo recados o entrenando.



Cada día que alcances los 6.000 pasos, sumarás 1 punto.



Mantén la constancia a lo largo del reto para mejorar tu posición y la de tu equipo.



Constancia en equipo

Cada día cuenta para vuestro resultado colectivo.

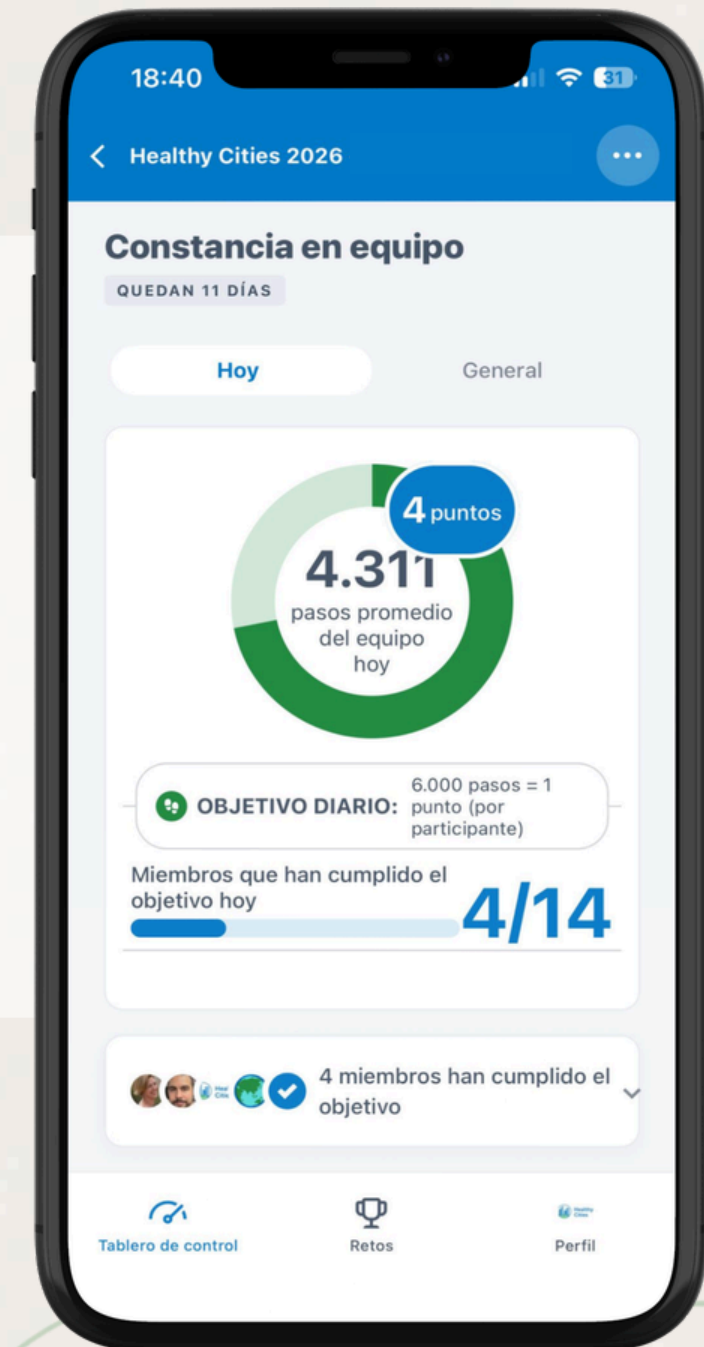
Cada día que alcanzas 6.000 pasos o más, sumas 1 punto para tu equipo.

Tus puntos se suman a los del resto de tu equipo para construir el resultado total.

Cuanto más personas formen parte del equipo y más constantes sean, más puntos podréis sumar.

¿Qué sucede en caso de empate a puntos entre equipos?

Si dos equipos tienen los mismos puntos de constancia, **el desempate se decide por el promedio de pasos del equipo.**





Otros retos

Reto 'Deja tu coche en casa'

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

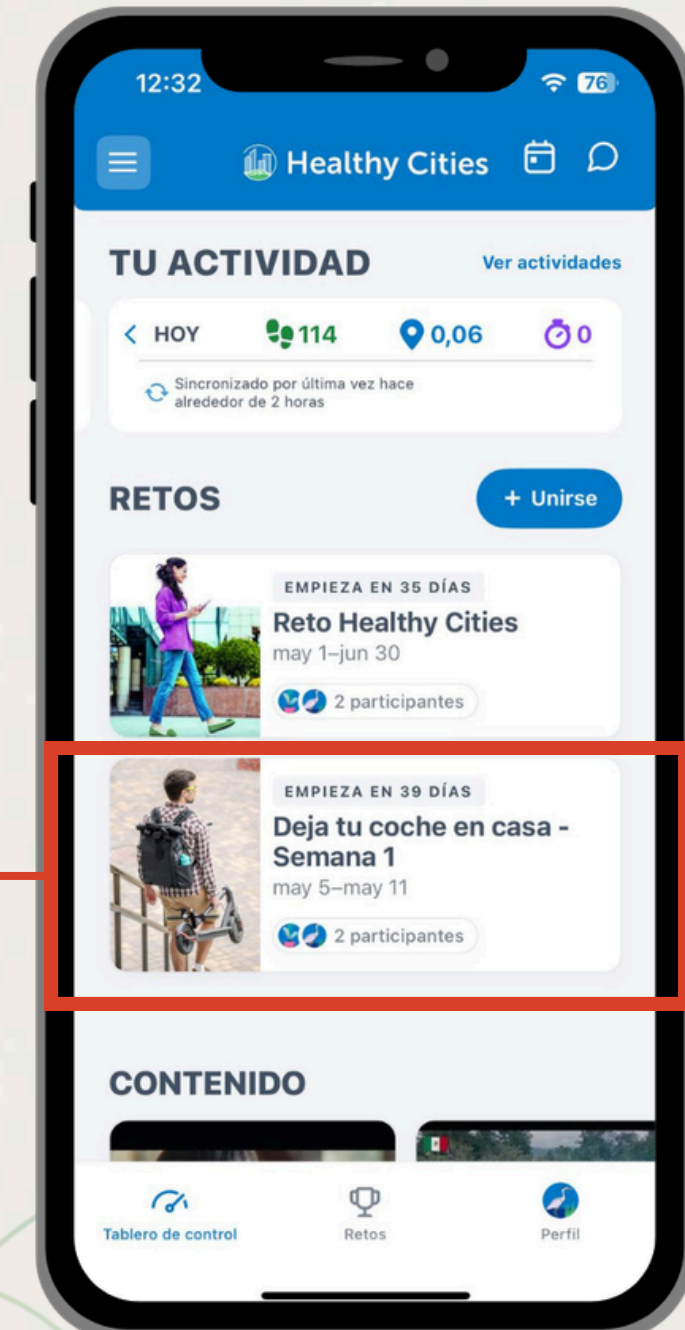
1) Muévete sin coche un día a la semana

Puedes unirte al reto cada semana de forma voluntaria. Camina, ve en bici o usa transporte público.

2) Registra en la app tu 'día sin coche'

Es muy fácil: cada semana, entra en el reto e indica el día que lo hiciste.

Participa en este reto cada semana y entrarás en un sorteo final para todos los que lo han cumplido.



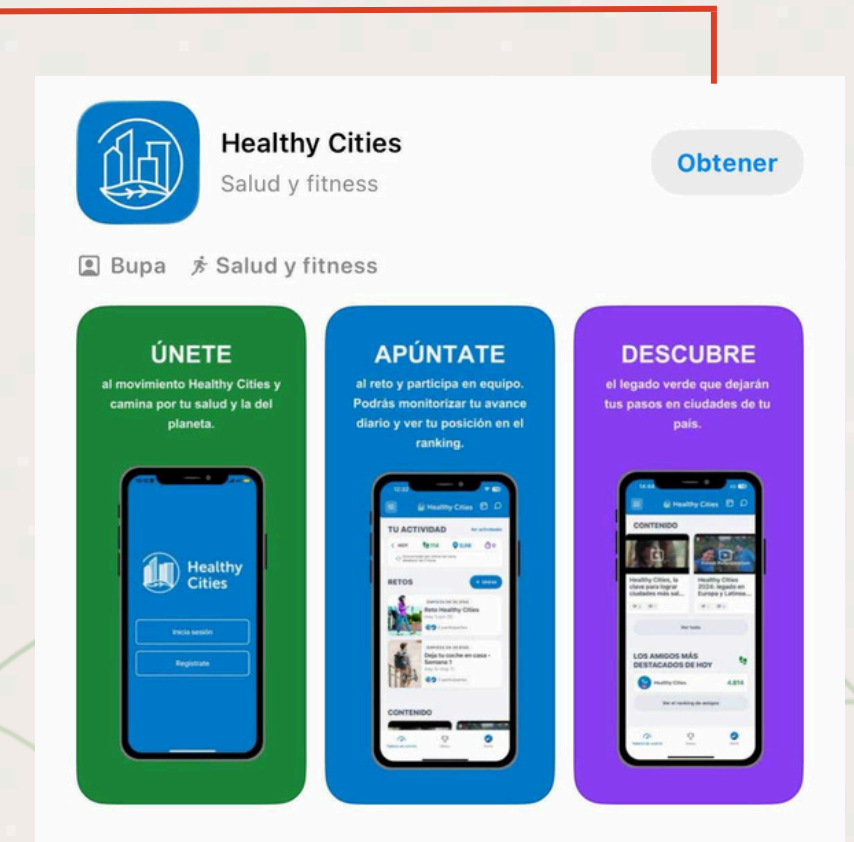


**¿Cómo
descargar la
app Healthy Cities?**

Si eres nuevo usuario en Healthy Cities

Sigue estas indicaciones para descargar la app:

- **Escanea el QR y descarga la app** directamente desde aquí:
- O entra en tu Store y busca la app escribiendo **Healthy Cities** y haciendo clic en el botón **Instalar** u **Obtener**.



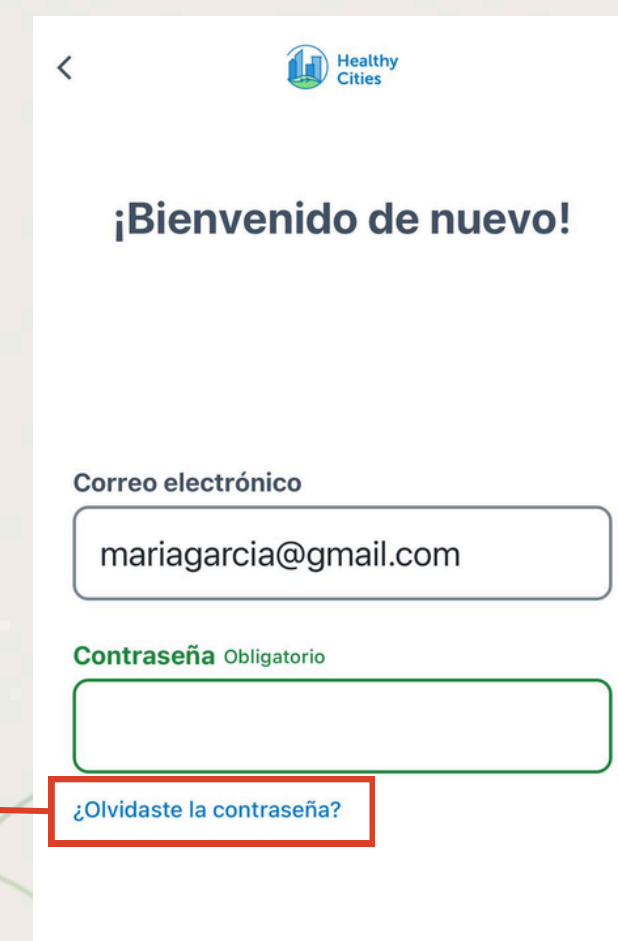
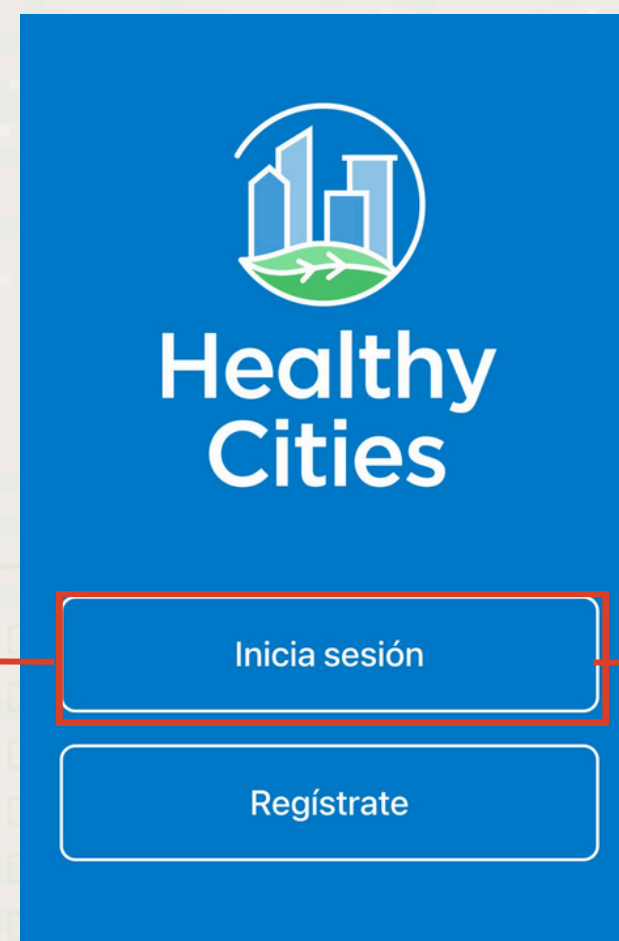


**¿Cómo
registrarse
en la app?**

Si ya participaste en 2025...

Puedes acceder a la app con tus datos anteriores.

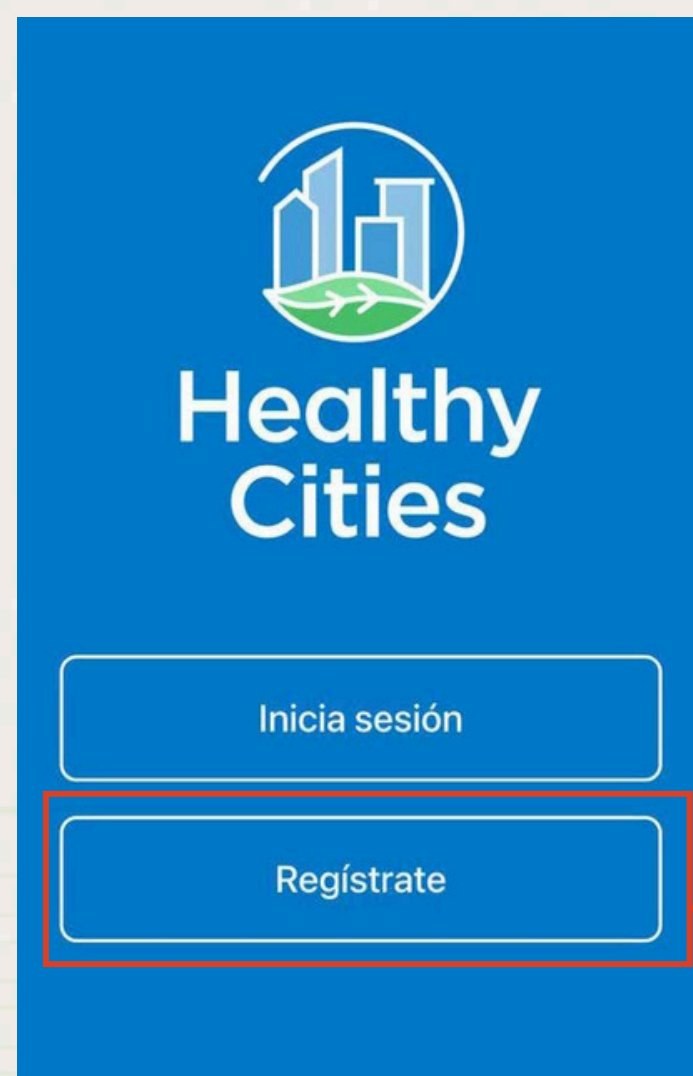
Haz clic en **Inicia Sesión** y si no recuerdas la contraseña, puedes clicar en '¿Olvidaste tu contraseña?' siguiendo las indicaciones para recuperarla.



Si eres nuevo usuario, sigue estos pasos:

Paso 1

Accede a la app y da clic en **Regístrate**.



Paso 2

Introduce o selecciona el código **ESP** y da clic en **Regístrate**.



Paso 3

A continuación, completa las preguntas para asignarte correctamente a tu equipo..

Pregunta 1:

Selecciona la **categoría** en la que participa tu equipo: **Gran Empresa, Pyme o Individual.**

Pregunta 2:

Elige el **equipo** en el que participarás. Si participas en categoría individual, selecciona tu CC.AA.

Preguntas 3, 4 y 5:

Responde a estas preguntas para completar tu registro.

Healthy Cities

14% completar

Información general

Esos datos nos permitirán agregarte a tu equipo y organizar la información que compartimos contigo.

Elige la categoría en la que participa tu equipo

Seleccionar

Elige tu equipo

Seleccionar

Continuar

Healthy Cities

29% completar

Healthy Cities España

Elige tu provincia Obligatorio

Seleccionar

¿Qué te anima a unirse al reto Healthy Cities? Obligatorio

Seleccionar

¿Eres asegurado de Sanitas? *Te lo preguntamos para seguir apoyando tus hábitos saludables desde el Servicio de Promoción de la Salud todo el año Obligatorio

Sí

No

Continuar

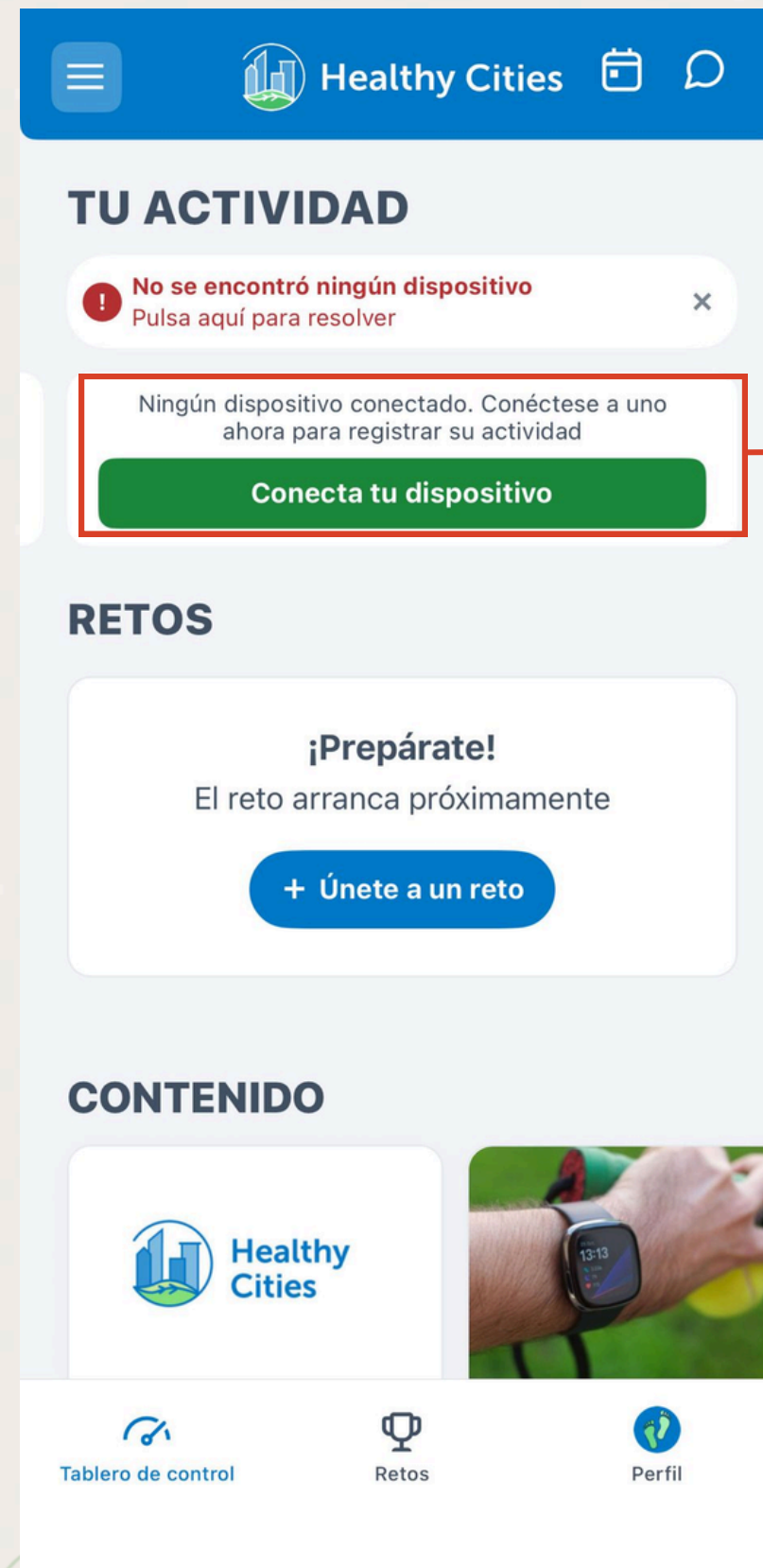


Una vez completado este proceso, tendrás que indicar nombre, apellidos, email y apodo antes de entrar en la app.

¡Enhorabuena!

Ya estás dentro de Healthy Cities.

Una vez registrado, el tablero principal se verá así:



Ahora, solo queda conectar tu dispositivo y empezar a registrar tu actividad.

*Es imprescindible conectar tu dispositivo para que los pasos se registren correctamente.



**Conecta tu
dispositivo**

1) 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 o dispositivos son compatibles con Healthy Cities?



WITHINGS

SUUNTO



ZΣPP

■ Android



SAMSUNG Health



■ Apple



Apple WATCH



Para usuarios Android:

Si tu app habitual no es compatible con Healthy Cities, debes vincular a través de la app de Google: Health Connect.

2) Verifica que todo funciona correctamente

¡Asegúrate de que tus pasos se están registrando correctamente!

Es muy importante que la **app de actividad física** que utilices **tenga los permisos habilitados** para mostrar la actividad a Healthy Cities.

Revisa estos tres permisos antes de comenzar:

Paso 1:

Permiso entre Healthy Cities y tu dispositivo.

Paso 2:

Permiso activo en tu app de actividad física.

Paso 3:

Permisos habilitados en los ajustes de tu móvil.

**Todos los permisos deben estar activos para que Healthy Cities registre correctamente los pasos.*

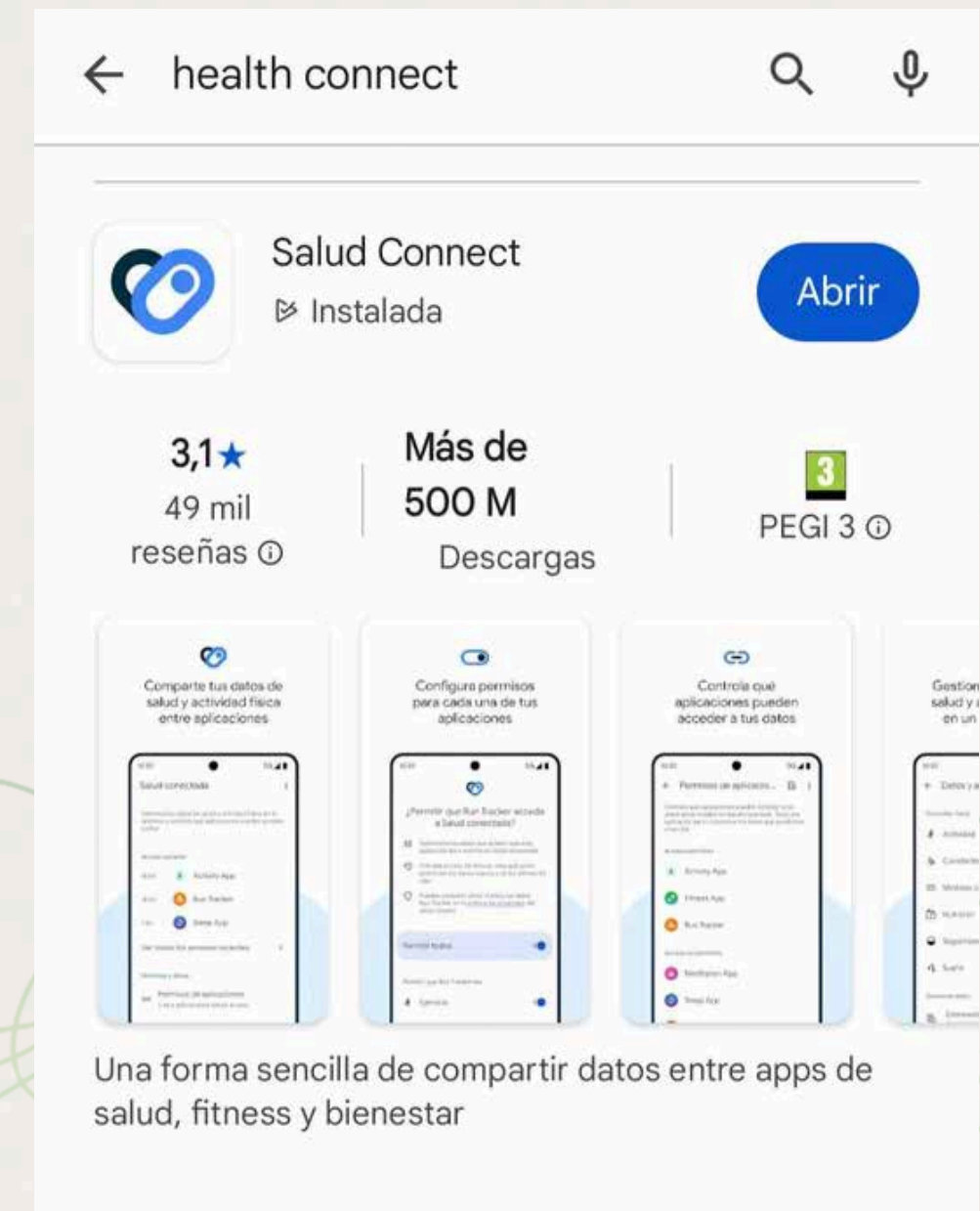
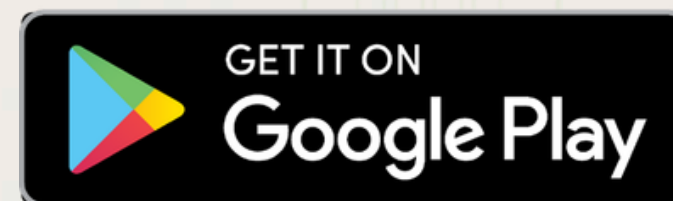
Guía rápida para configurar Health Connect con Healthy Cities



***Si tu dispositivo es Android y no sabes con qué app sincronizar, es recomendable que utilices Health Connect:**

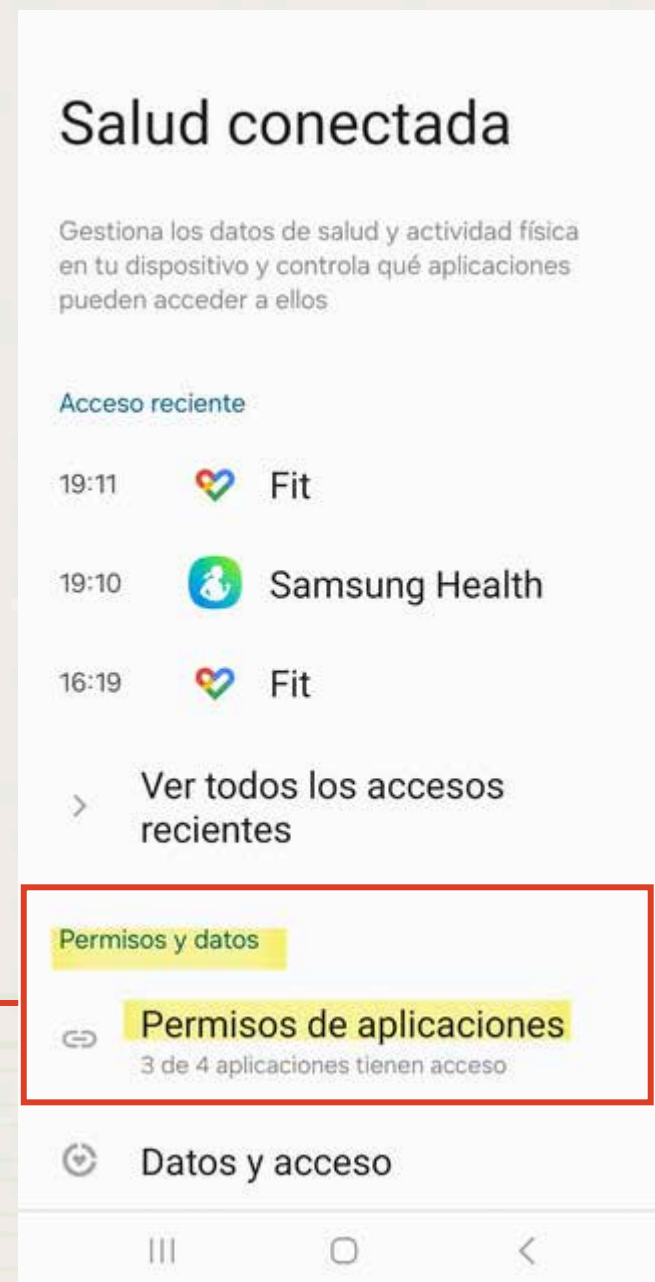
Paso 1

Entra a Play Store e instala **Health Connect**. Si ya la tienes instalada, entra y pulsa sobre **Abrir**.



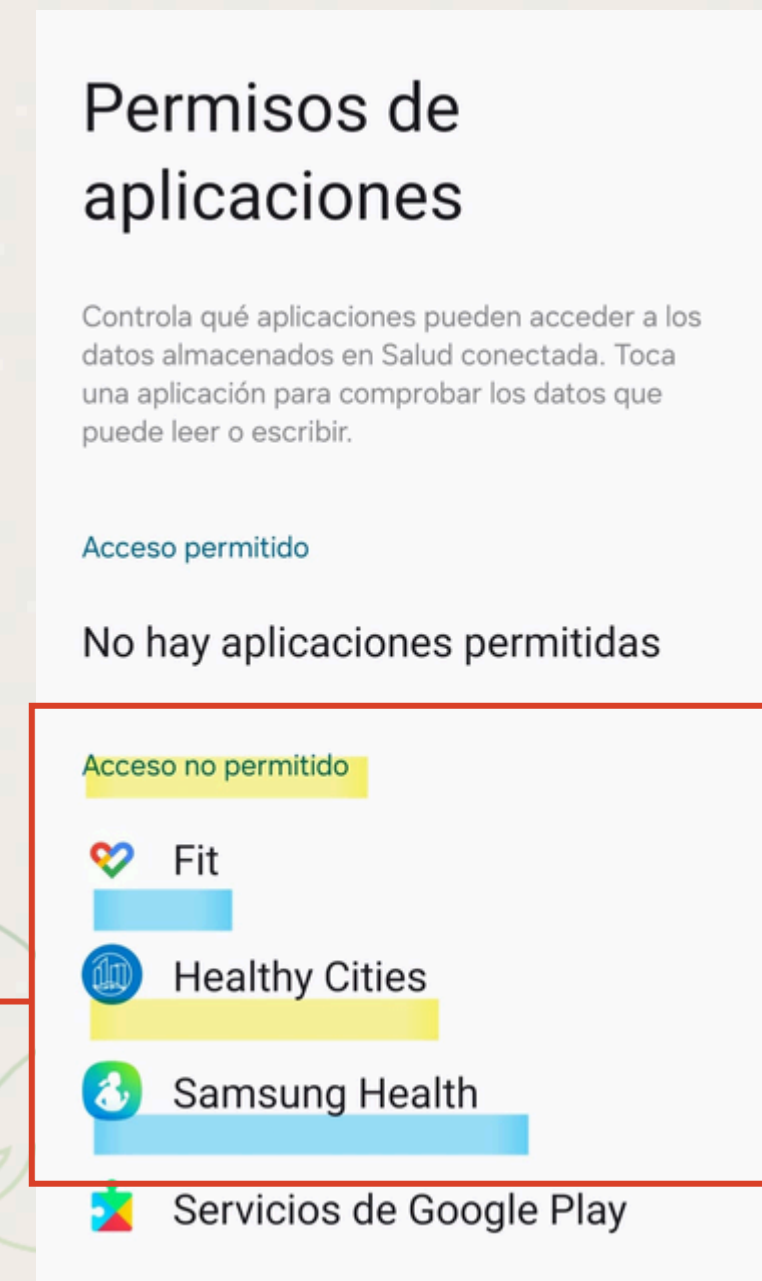
Paso 2

Pulsa sobre **Permisos de aplicaciones** y revisa que apps requieren que les des permisos.



Paso 3

Desde aquí podrás **habilitar el permiso a Healthy Cities** para poder leer tu actividad y registrarla en la app.



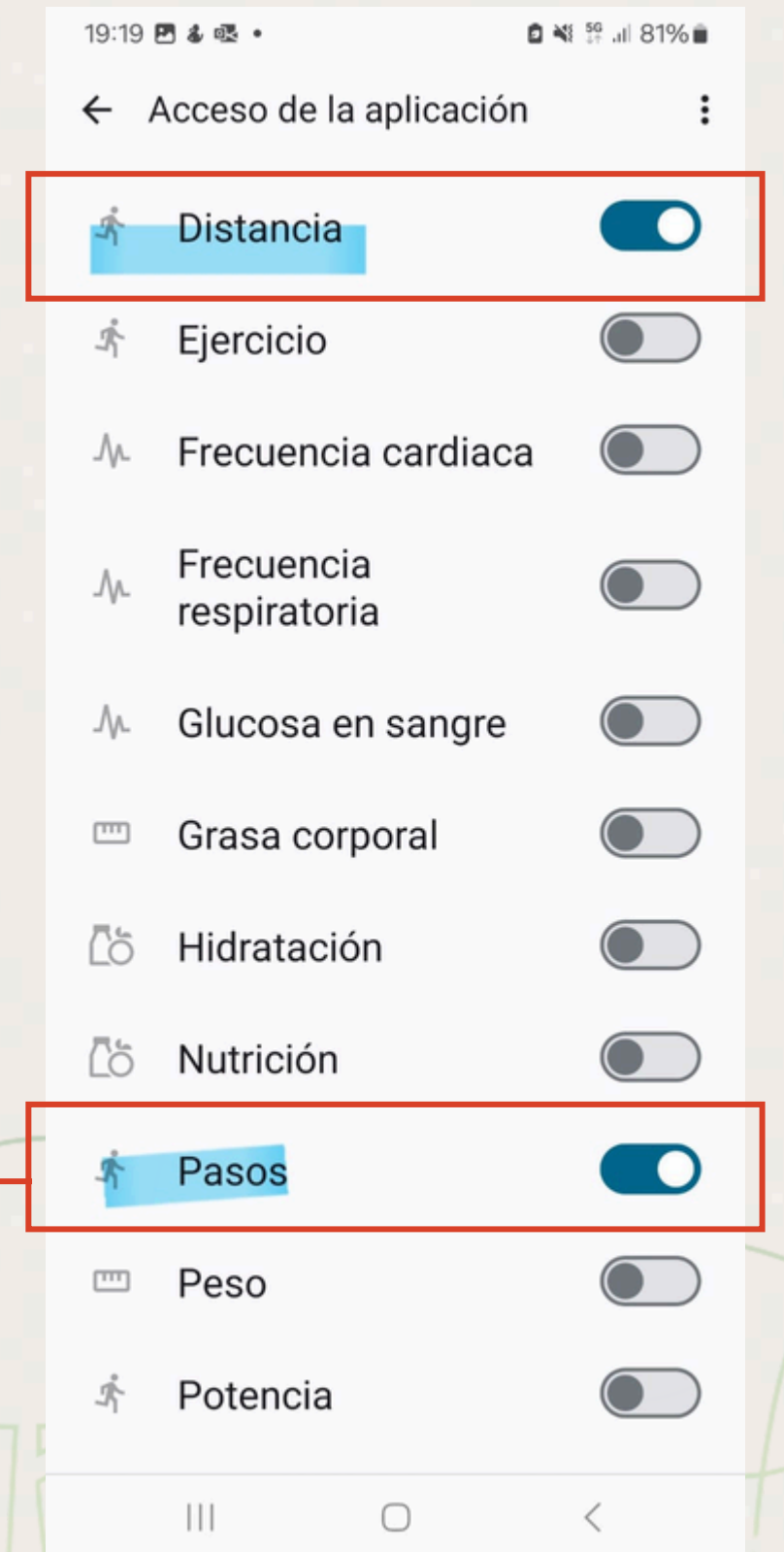
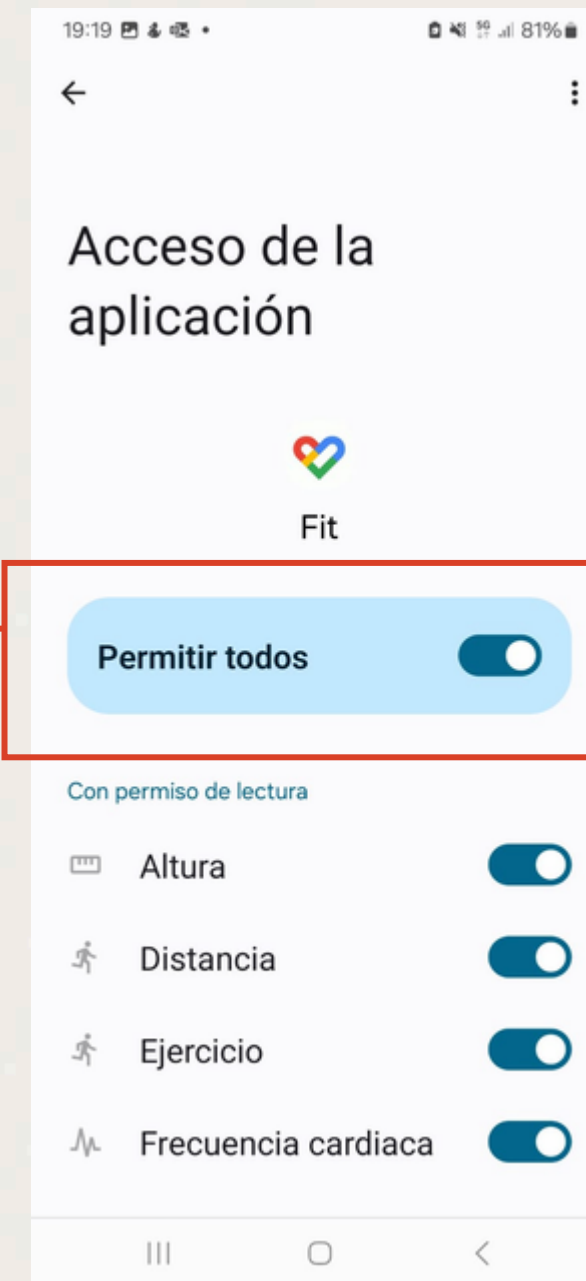
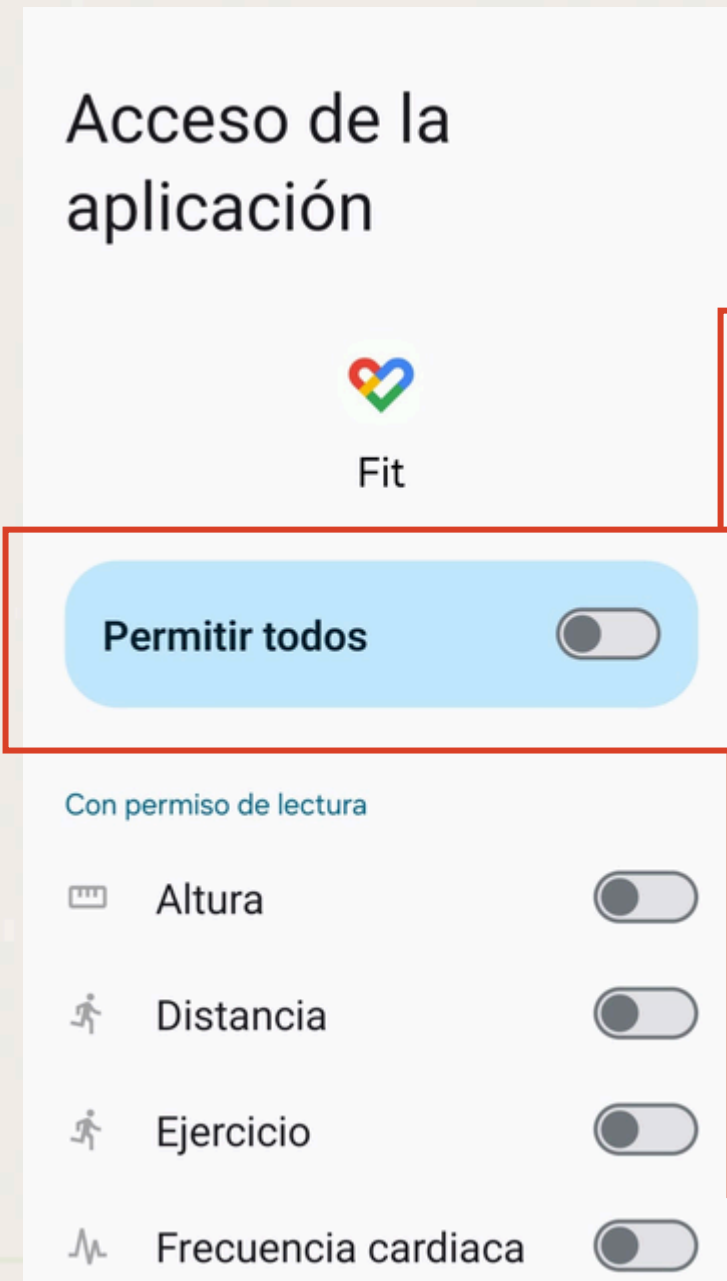
Paso 4

Otorga permisos a tus apps para que Health Connect pueda leer y compartir datos de pasos y distancia.

***IMPORTANTE:**

Deben estar activados en la sección '*Con permiso de escritura*' en la parte inferior de la pantalla.

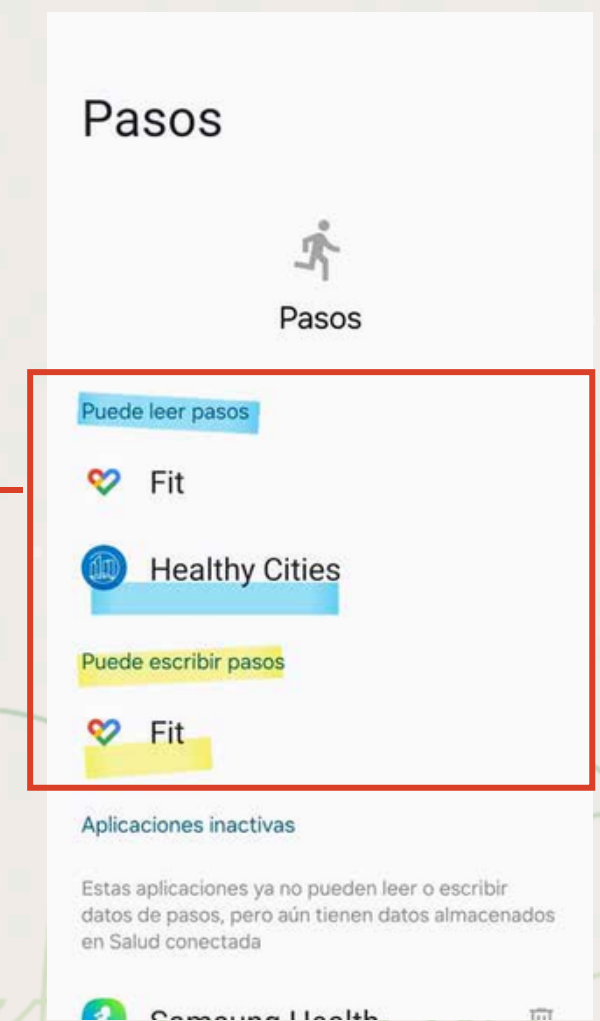
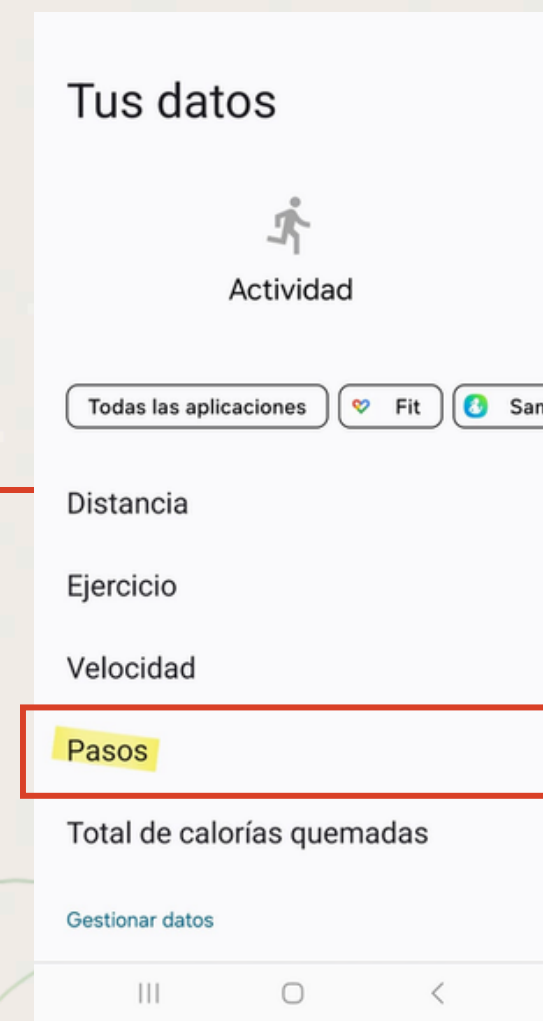
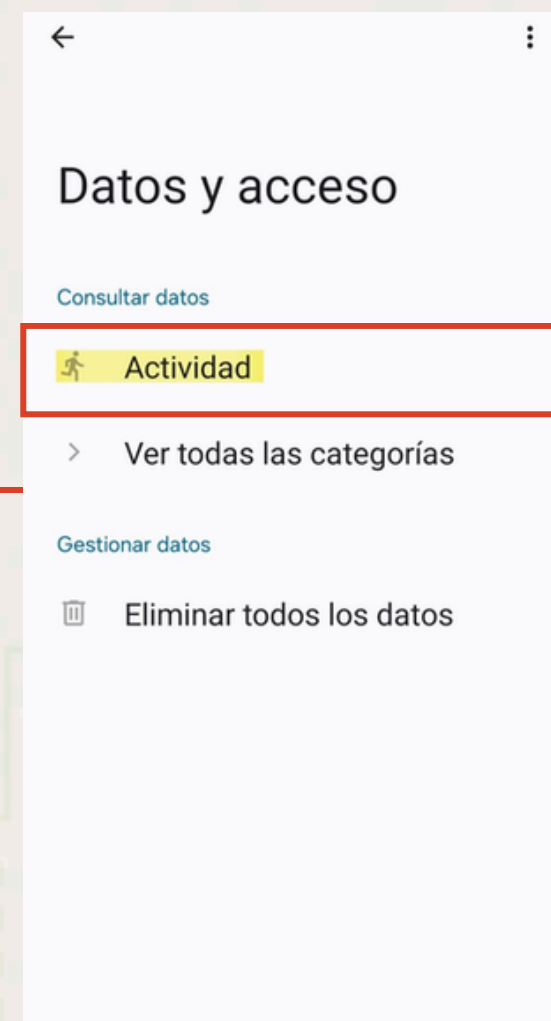
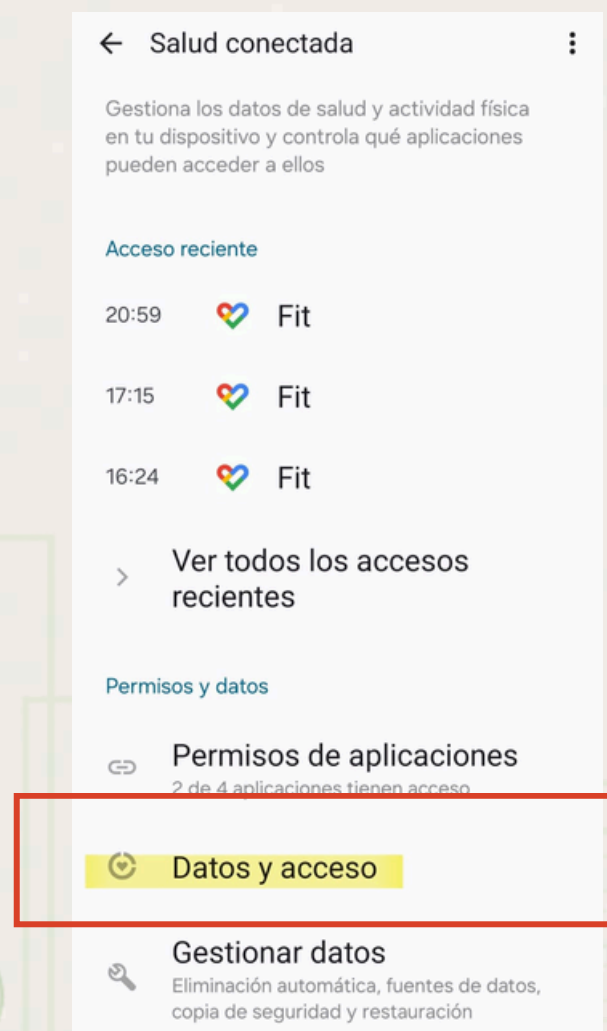
También puedes seleccionar "**Permitir todos**" si prefieres.



Paso 5

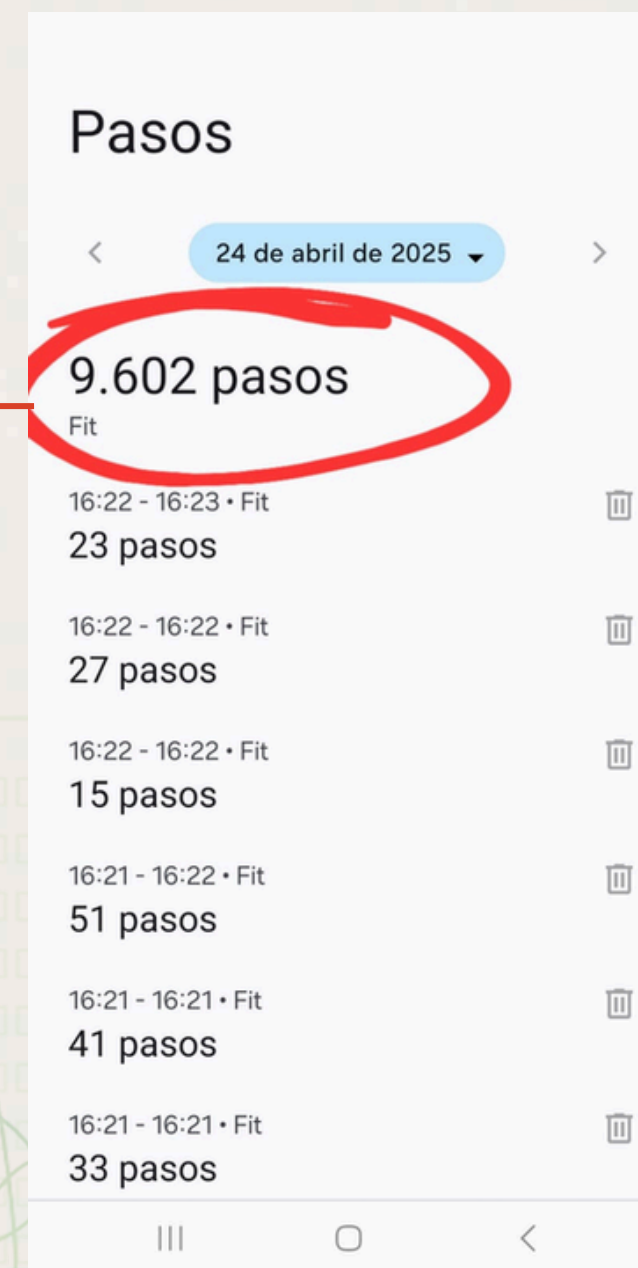
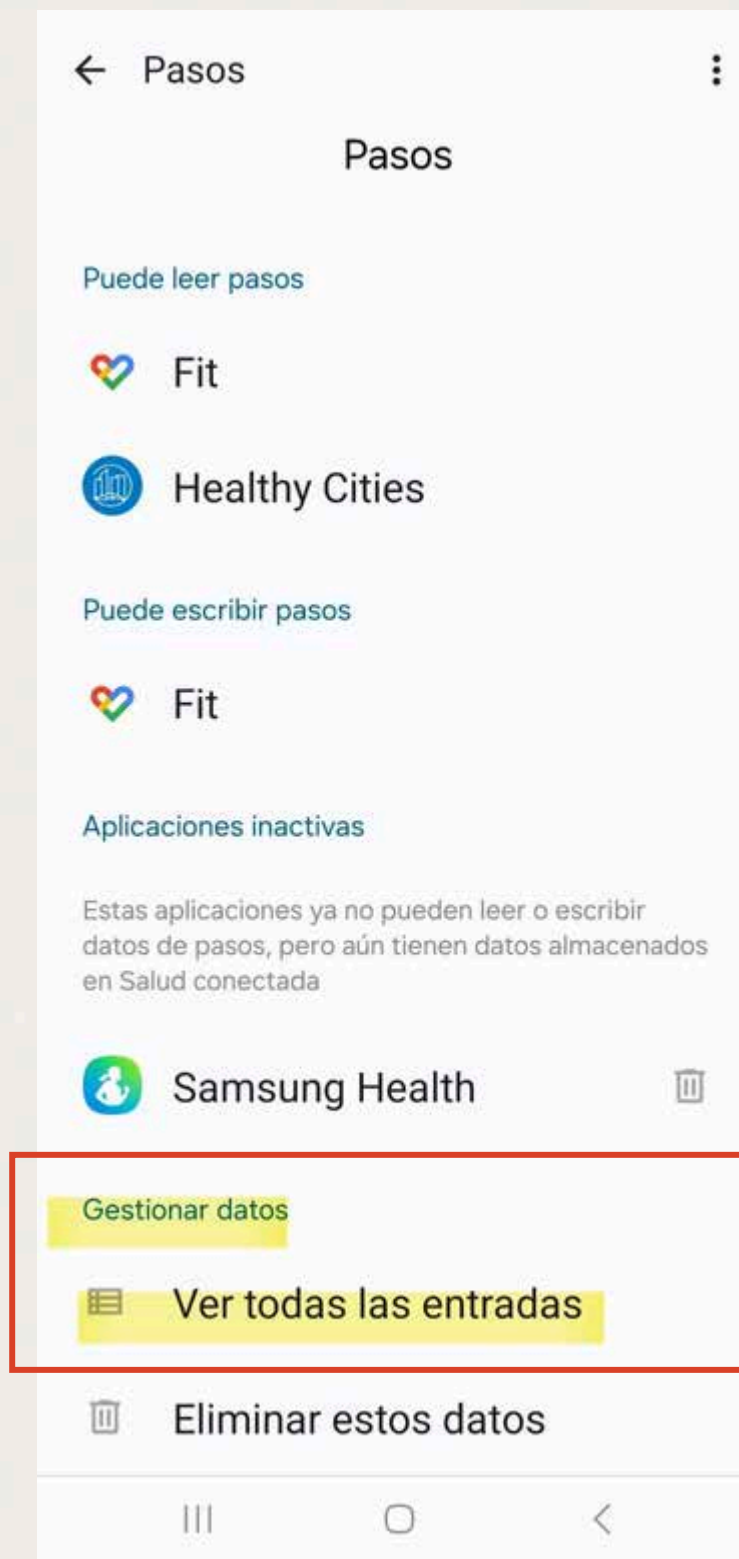
Vuelve a la pantalla principal

Elige **Datos y Acceso** > **Actividad** > **Pasos** y confirma que Google Fit o tu app de actividad favorita puede escribir pasos, y que **Healthy Cities** puede leerlos.



Paso 6

Por último, en la misma pantalla, elige **'Ver todas las entradas'**, y verifica que Health Connect está contando pasos.



Si aún así, continúas con dudas o incidencias, escribe a asistencia técnica a través del chat o escribe un mail a healthycities@sanitas.es

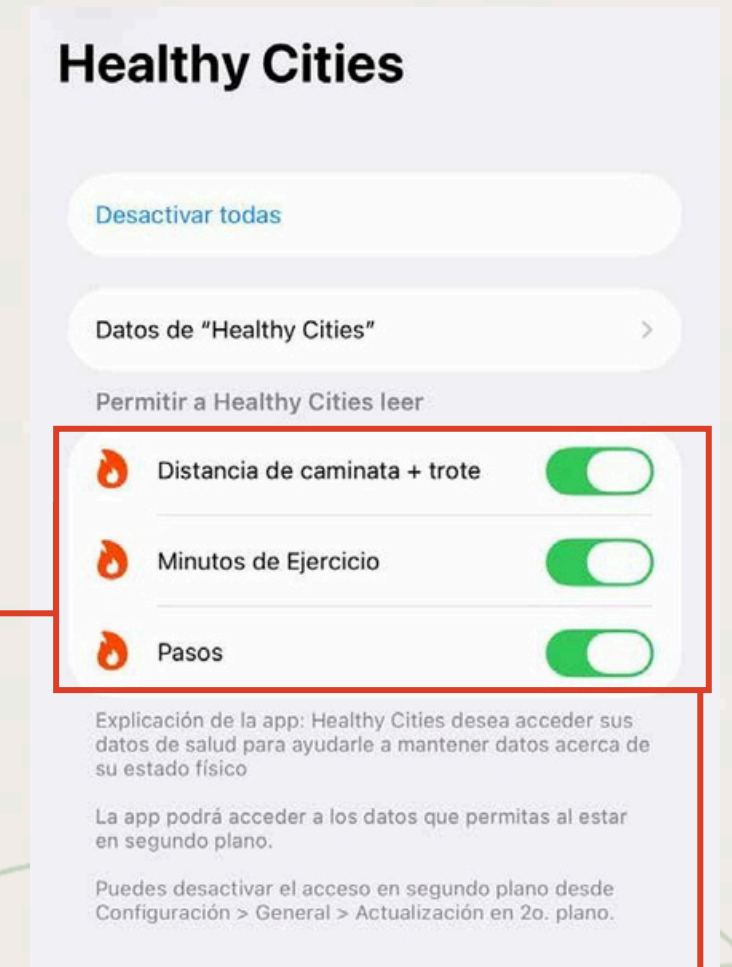
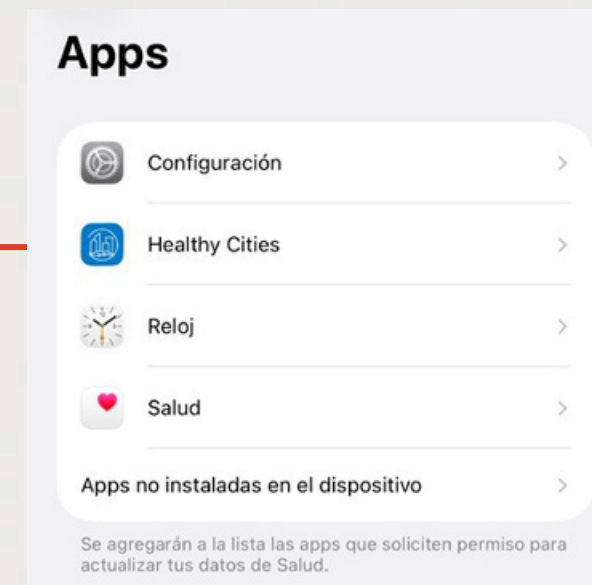
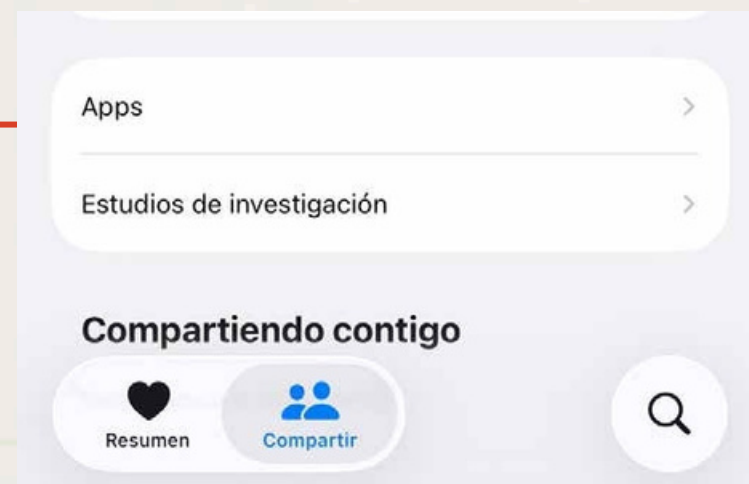
Guía rápida para configurar Apple Health con Healthy Cities



Si tienes Apple Watch

Abre Apple Health o la app Salud en tu teléfono.

En el menú inferior selecciona la opción **Compartir**, luego la opción **Apps** y elige **Healthy Cities**.



Asegúrate que todas las opciones estén activas.

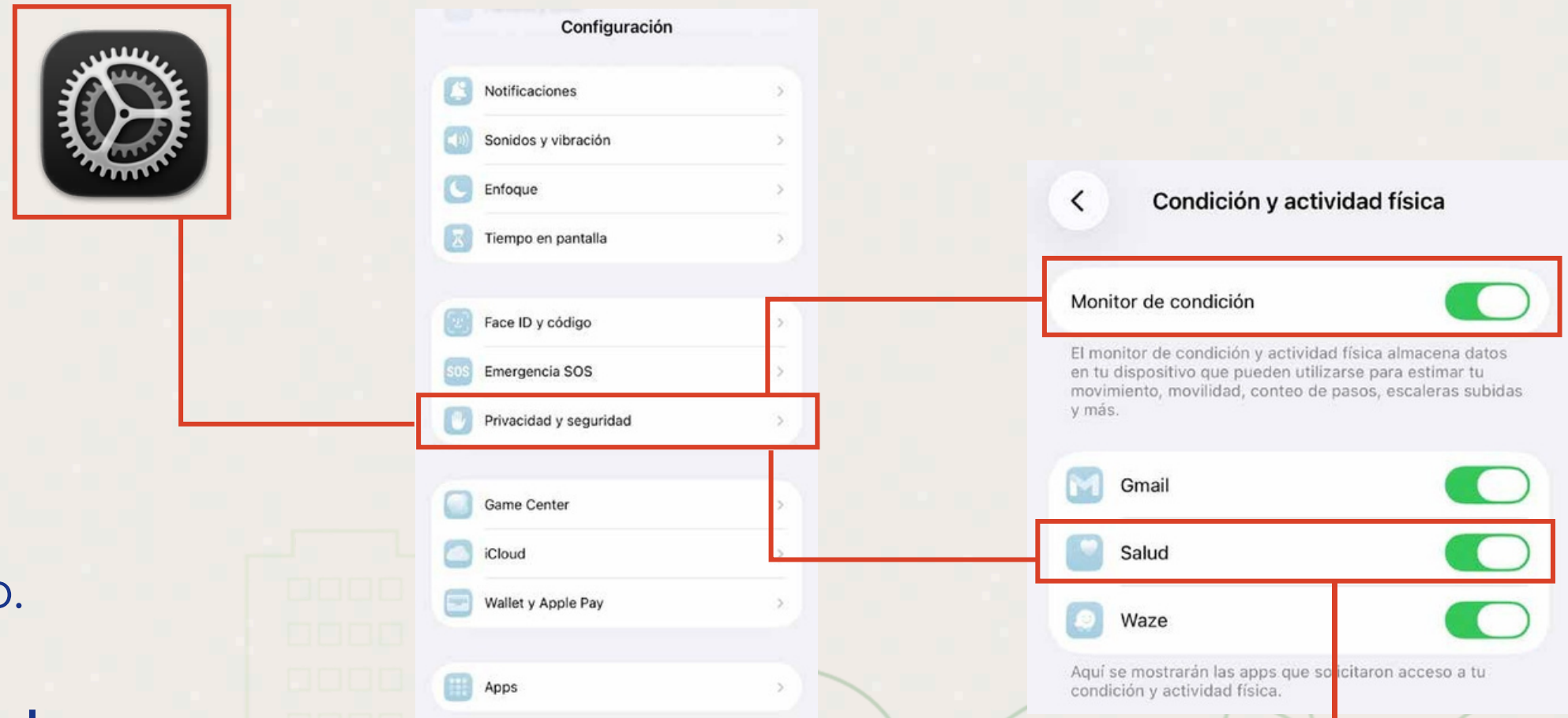
Guía rápida para configurar Apple Health con Healthy Cities



Si no tienes Apple Watch

Accede a **Configuración** de tu teléfono.

Busca la opción **Privacidad y Seguridad** y selecciona la opción **Condición y Actividad física**.



Asegúrate que la opción **Monitor de Condición** y **Salud** estén activas.



Conoce 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.



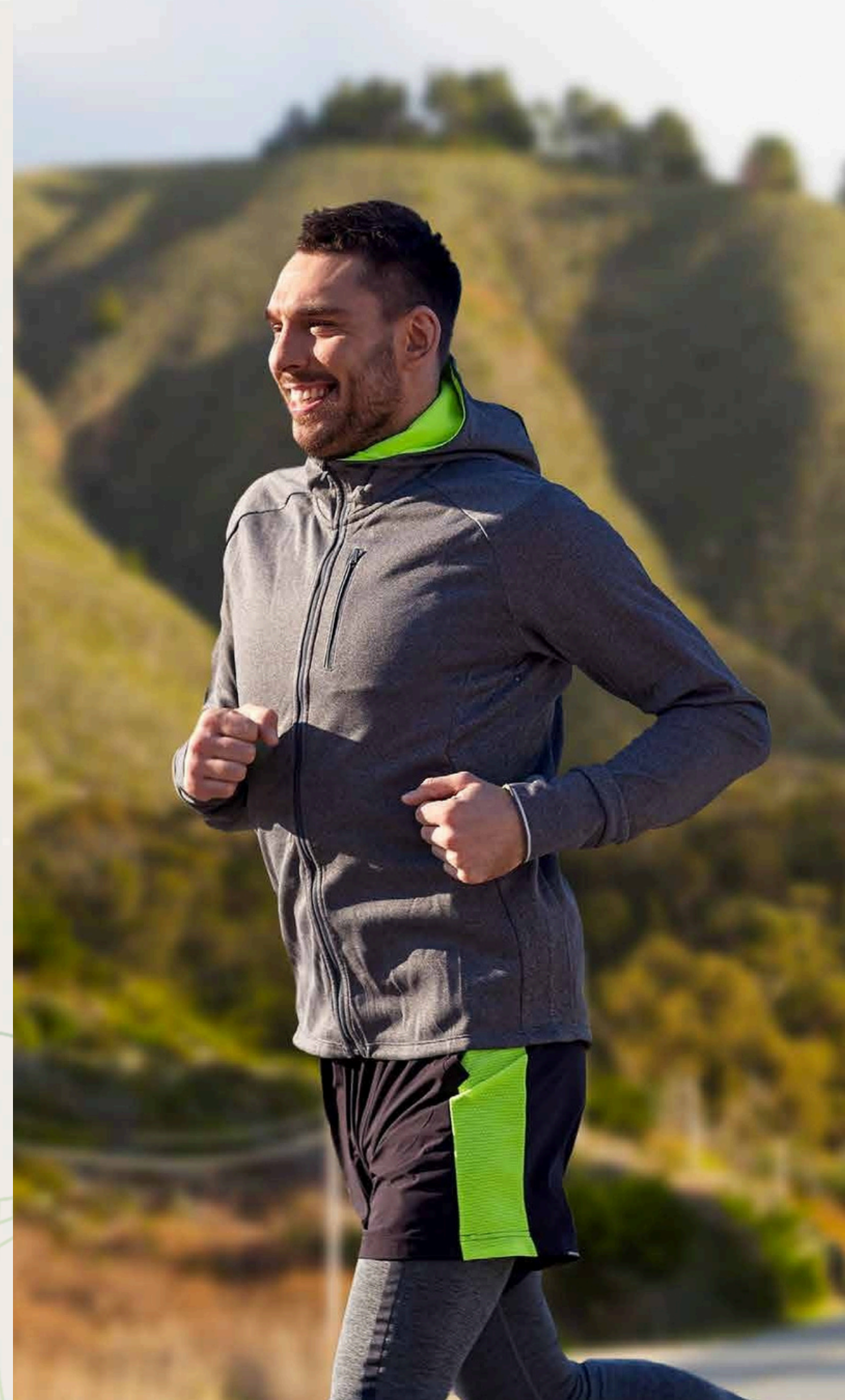
Retos activos

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.



Calendario de actividades

La 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.

Apúntate

A marchas solidarias, caminatas y otras actividades cerca de ti. Recibirás un correo de confirmación cuando te apuntes a alguna actividad.

Accede con frecuencia

Consulta el calendario desde el tablero de control y ¡no te pierdas nada! Se actualiza constantemente.



- Accede al calendario pulsando sobre este icono y participa en las actividades

Conecta con tus amigos

Camina en equipo y suma pasos para tu ciudad



Chatea desde la app

Conecta con tus compañeros de trabajo, amigos o personas que conozcas. Añádelos y los verás en la sección 'Amigos'.



Comparte y motiva

Comparte tus logros, anima a tus compañeros y avanza acompañado.



Consulta sus datos de actividad

Sigue el avance de todos y reta a tus amigos a subir en los rankings.



■ Puedes acceder al chat directamente desde el perfil de tu amigo

Privacidad del perfil

Elige quién puede ver tu información.



¿Qué pueden ver tus contactos?

Si decides compartir tu perfil, podrán ver:

- Tu nombre y tu foto
- Tu actividad y tus pasos
- Tu evolución en el reto

Tú también verás su avance.

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 contactos podrán ver toda tu información.

Privado

Tu perfil no se verá. Nadie, ni siquiera tus contactos, 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

Soporte técnico

¿Dudas o problemas? ¡Estamos aquí para ayudarte!

Contacta con el equipo de soporte:

Envía un correo a **healthycities@sanitas.es** con tu duda o incidencia.

Si lo prefieres, puedes contactar vía Whatsapp o teléfono al **647720889**.

Soporte técnico desde la app:

También puedes solicitar ayuda desde el **menú lateral**, seleccionando el botón de '**Contactar asistencia técnica**' o añadiendo como amigo a '**Soporte Healthy Cities**'.

¿Sigues con dudas o incidencias?

Consulta la sección de ayuda de la app o **accede a este enlace**, donde podrás encontrar artículos específicos para cada consulta.





Preguntas Frecuentes

Preguntas frecuentes

¿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.

¿Por qué no se actualizan mis pasos?

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

¿Cómo conecto mi dispositivo?

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

¿Puedo participar si mi equipo ya no participa?

¡Claro! Puedes participar dentro de la categoría Individual en el equipo de tu CC.AA. Si ya tienes perfil y quieres actualizarlo, contacta con healthycities@sanitas.es y te ayudaremos a cambiar de equipo.

Preguntas frecuentes

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



No me llega el correo de verificación al crear mi cuenta

Revisa tu carpeta de spam. Si no aparece, solicita que se reenvíe el código o contacta con Soporte Técnico dentro de la app.

¿Qué pasa si no abro la app en varios días?

Es necesario abrir la app regularmente para sincronizar los datos y poder registrar tu actividad en el reto.

¿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 Soporte Técnico.

¿Cómo contacto con el equipo técnico?

Para dudas de la app, entra en Ayuda > Contactar con Asistencia técnica. También puedes contactar al teléfono 647720889. Si tienes preguntas o dudas sobre el programa Healthy Cities, envía un correo a healthycities@sanitas.es.



**Healthy
Cities**

