



Manual de usuario

Untire Now

Autor: **Atse Aukes**
Versión: **27 de Mayo, 2024 – Versión 2**
Clasificació de información: **Público**

©2023 Tired of Cancer B.V

untire

An app that helps with cancer fatigue

Contenido

Manual de usuario	3
Aplicación de Untire Now®	3
¿Para quién es la aplicación Untire Now®?	3
Objetivo de Untire Now®	4
Cuándo no utilizar la aplicación Untire Now®	5
Contraindicaciones	5
Criterios de exclusión	5
Otras instrucciones de seguridad e información adicional	5
Efectos secundarios	6
Medio ambiente	6
Duración del uso de la aplicación	6
Información técnica	7
Dispositivos disponibles	7
Instalación	7
Actualizaciones y cambios	7
Eliminación de la aplicación Untire Now®	7
Utilizar la aplicación Untire Now®	8
Registro de la cuenta	8
Aprenda más sobre usted mismo	8
Inicio	9
Temas	9
Actividad física	9
Relajación	9
Consejo del día	10
Biblioteca	10
Personal	10
Datos	11
Tener una cuenta	11
Privacidad y seguridad	11
Exportación de datos	11
Soporte	12

Manual de usuario

Acerca de este manual de usuario

Este manual de usuario es la versión 2 con fecha 27 de mayo de 2024.

Aplicación de Untire Now®

Muchas personas sufren fatiga durante y después del diagnóstico de cáncer. Las quejas por fatiga tienen un impacto grave y negativo en la vida laboral, social y, de manera significativa, en la sensación general de bienestar del paciente.

La aplicación Untire Now® es una herramienta no guiada destinada a pacientes y supervivientes de cáncer para ayudarles a reducir la fatiga relacionada con el cáncer (FRC) y mejorar su calidad de vida.

La aplicación se basa en métodos comprobados y es la primera aplicación del mundo que reduce de forma específica e integral la fatiga relacionada con el cáncer. La aplicación Untire Now® explica por qué una persona está fatigada, cómo relajarse, cómo afrontar el estrés y la ansiedad y da consejos sobre cómo dormir mejor y gestionar mejor la energía. La aplicación ha sido desarrollada por un equipo de especialistas. Puede descargar gratuitamente la aplicación Untire Now® en las tiendas de aplicaciones o en [nuestra página web](#).

¿Para quién es la aplicación Untire Now®?

- todos los (ex) pacientes de cáncer
- mayores de 18 años
- personas que sepan utilizar un smartphone
- personas que sean física y mentalmente capaces de trabajar de forma independiente con un tratamiento digital

Objetivo de Untire Now®

El objetivo de la aplicación Untire Now® es mantener a los usuarios física y mentalmente activos. Esto se hace a través de un programa no guiado que incluye mediciones semanales de la fatiga percibida, la energía y los niveles de felicidad. Incluye un programa diario que se centra en:

- **Cognición**
La cognición consiste en varios temas psicoeducativos asociados con la aparición y el mantenimiento de la fatiga. Se basa en los principios de la terapia cognitiva y conductual orientada a la atención (ACT).
- **Actividad física**
La actividad física se centra en aumentar la fuerza y mejorar la condición física
- **Relajación**
La relajación consiste en reducir los niveles de estrés con diversos ejercicios de relajación (respiración, meditación, visualización, etc.) y yoga para tomar consciencia de las tensiones físicas y mentales, aceptarlas y trabajar sobre ellas.

Junto a estos tres elementos, el programa ofrece también consejos para mejorar el estado de ánimo del usuario, basados en la psicología positiva.

El contenido de la aplicación Untire Now® se ajusta a las directrices internacionales para el diagnóstico y el tratamiento de la fatiga relacionada con el cáncer definidas por la NCCN (National Comprehensive Cancer Network - EE.UU.).

Desarrollo del contenido

Varios expertos, pacientes y sobrevivientes de cáncer han participado en el desarrollo del contenido.

Cuándo no utilizar la aplicación Untire Now®

Contraindicaciones

Untire Now® no debe utilizarse si existen otros trastornos de fatiga (otras enfermedades de fatiga) que no se deban a una enfermedad tumoral como:

- *Fibromialgia* - CIE10: M79.7
- *Síndrome de fatiga crónica*. - CIE10: G93.3

Criterios de exclusión

Otros criterios para los que no debe utilizar Untire Now® app:

- Si su fatiga se debe a causas físicas demostrables como deshidratación (falta de líquidos), anemia (falta de glóbulos rojos en la sangre) o disfunción renal (problemas renales).
- Si padece una enfermedad psiquiátrica grave que requiere tratamiento.
- Pacientes que reciben cuidados paliativos.

Otras instrucciones de seguridad e información adicional

1. La aplicación Untire Now® no sustituye a un médico o terapeuta.
2. Utilice la aplicación solo si no se da ninguna de las contraindicaciones que se indican a continuación.
3. Las recomendaciones de sus médicos siempre tienen prioridad sobre las recomendaciones de la aplicación.
4. Antes de realizar cualquier ejercicio en la aplicación, lea y/o escuche siempre las instrucciones. Estas son muy importantes. Si no estás seguro de cómo realizar los ejercicios, deje de ejercitar y pregunte a su médico o terapeuta. Aunque los ejercicios están diseñados para que pueda hacerlos a su propio ritmo, realizarlos de forma incorrecta puede provocar lesiones o malestar emocional.

En Untire Now® app encontrará diversos ejercicios de movimiento y técnicas psicoterapéuticas. Los efectos positivos de estos ejercicios, especialmente los ejercicios de movimiento y las técnicas de relajación, atención plena y aceptación, han sido demostrados en estudios. No utilice estos ejercicios si existen ciertos riesgos. Utilice la aplicación sólo si no presenta ninguna de las contraindicaciones.

Restricciones en los ejercicios de movimiento

Si determinados ejercicios no le son posibles, o sólo de forma limitada, no los realice o hágalos sólo parcialmente. Consulte a un médico o fisioterapeuta si no está seguro.

No realice ningún ejercicio o consulte antes con un médico:

- Si posee fiebre o temperatura superior a 38°C
- Si tiene náuseas o vómitos
- Si tiene infecciones agudas
- Si experimenta confusión
- Si experimenta mareos o problemas en el sistema circulatorio
- Si tiene una hemorragia aguda o una fuerte tendencia a sangrar

Efectos secundarios

No se conocen efectos secundarios de Untire Now® app.

Medio ambiente

La aplicación Untire Now® puede utilizarse en cualquier lugar interior con conexión a internet. La aplicación Untire® también puede utilizarse sin conexión cuando el contenido esté descargado.

La aplicación Untire Now® también puede utilizarse en exteriores en un entorno en el que esté permitido el uso de teléfonos inteligentes.

No utilice la aplicación Untire Now® en situaciones que puedan suponer un peligro para usted o para su entorno, por ejemplo, en el tráfico o en otras situaciones.

Duración del uso de la aplicación

Para mejorar potencialmente los beneficios de la aplicación, como pauta general, se sugiere que el usuario la use constantemente durante un período de 8 a 12 semanas durante 20 minutos al menos tres veces por semana.

Información técnica

Dispositivos disponibles

La aplicación Untire Now® está disponible en iPhone con iOS 13.4 o superior y en la mayoría de los smartphones Android con Android 6.0 o superior.

Instalación

iOS

Abra App Store en su dispositivo Apple y busque "Untire Now". Haga clic en "Descargar" para iniciar el proceso de instalación. Es posible que se le solicite su contraseña o huella dactilar de App Store. A continuación, la aplicación Untire Now® se descargará e instalará.

<https://apps.apple.com/us/app/untire-fatiga-y-cáncer/id1661118356>

Android

Abra Play Store en su dispositivo Android y busque "Untire Now". Pulse sobre el ícono para ver los detalles y pulse "Instalar" para iniciar el proceso de instalación. Se le pedirá que acepte los términos y condiciones de descarga de Google. La aplicación Untire® se descargará e instalará.

Actualizaciones y cambios

Las actualizaciones se publican para corregir errores o mejorar el funcionamiento de la aplicación Untire Now®. Dependiendo de la actualización, es posible que no pueda utilizar la aplicación Untire Now® hasta que haya descargado la última versión y aceptado los nuevos términos. Para garantizar el funcionamiento seguro y óptimo de la aplicación Untire Now®, se recomienda instalar las actualizaciones de software tan pronto como estén disponibles. Las actualizaciones disponibles se le notificarán a través de las notificaciones enviadas por App Store y Play Store que ponen a su disposición la aplicación Untire Now®. Es su responsabilidad controlar estas notificaciones.

Eliminación de la aplicación Untire Now®

iOS

Pulse sobre el icono de la aplicación Untire Now® y manténgalo pulsado hasta que empiece a temblar. A continuación, toca la "x" que aparece en la esquina. A continuación, pulse confirmar o cancelar.

Android

Pulsa sobre el icono de la aplicación Untire Now® y mantén pulsado hasta que aparezca la opción Eliminar debajo. A continuación, pulse eliminar o pulse al lado para cancelar.

Utilizar la aplicación Untire Now®

Registro de la cuenta

Cuando abra la aplicación Untire Now® por primera vez después de descargarla:

- Cree una cuenta con su dirección de correo electrónico y una contraseña segura. Para la contraseña, utilice al menos 8 caracteres de los cuales al menos 1 sea un número, 1 sea un símbolo y 1 sea una letra mayúscula.
- Dé su consentimiento sobre varios temas.
 - o Lea y acepte las Condiciones de uso y la Política de privacidad, debe aceptar explícitamente que se procesen sus datos para poder continuar. Si no está de acuerdo, la aplicación no funcionará.
 - o Es opcional recibir mensajes de correo electrónico amistosos y motivadores o recordatorios. Siempre puede retirar tu consentimiento más tarde a través de los ajustes de la aplicación.
 - o Es opcional si desea ayudarnos en nuestra investigación. En este caso, le haremos algunas preguntas adicionales. Es bueno que sepa que procesamos sus datos de forma totalmente anónima.
- **A continuación, comenzará con el programa.**

Aprenda más sobre usted mismo

La aplicación Untire Now® está aquí para ayudarle con su fatiga relacionada con el cáncer. Nos gustaría ayudarle a entender y mejorar su energía aprendiendo más sobre usted mismo. A continuación, la aplicación Untire® le hará una serie de preguntas.

¿Cómo te encuentras?

Le preguntaremos sobre su fatiga, su felicidad y su nivel de energía. Deslizando el punto sobre la línea, podrá indicar exactamente cómo están las cosas.

¿Cuál es tu objetivo?

Cuando tenga energía, ¿qué objetivo te gustaría alcanzar? Elija uno de los objetivos predefinidos o establece su propio objetivo.

¿Cómo gestionas tu energía?

Con el Jarrón de la Energía (una metáfora de su gestión energética), obtiene información sobre los asuntos que le dan energía, los que le cuestan energía y los que drenan su energía (fugas).

Inicio

Ahora puede empezar el verdadero trabajo. La idea de la aplicación Untire Now® es que pueda utilizarla a su ritmo y a su manera. Usted decide con qué frecuencia y durante cuánto tiempo quiere utilizar la aplicación. El programa de la aplicación Untire Now® consta de 4 partes: temas, consejo del día, actividad física y relajación. Le proporcionamos una sugerencia en cada parte para que pueda empezar rápidamente. La próxima vez que abra la aplicación podrá continuar desde donde lo dejó.

Temas

Los temas abordan todo tipo de cuestiones relacionadas con la fatiga asociada al cáncer. Temas como Fatiga, Ansiedad, Preocupación, Límites, Sueño y Autocuidado entre otros. Contiene información (psicoeducativa) y varios ejercicios de reflexión que puede completar.

Actividad física

En la sección Actividad física, trabajará para mejorar su nivel de energía. Se trata de un proceso tanto físico como mental.

Ganar fuerza

Esta sección contiene ejercicios sencillos para desarrollar la fuerza muscular, uno nuevo cada día. A lo largo de las semanas, se le propondrán cada vez más ejercicios para aumentar lentamente la intensidad. Los ejercicios están diseñados para que pueda hacerlos en su casa. Puede hacer los ejercicios con más frecuencia, o uno nuevo cada vez; lo que usted quiera.

Acumular energía

En esta sección encontrará cada día nueva información y consejos para mejorar su condición física.

Relajación

Le ofrecemos un nuevo ejercicio grabado cada día que utilice la aplicación, diseñado para reducir el estrés. La aplicación Untire Now® ofrece ejercicios de escucha que ayudan a reconocer, controlar y liberar el estrés mediante ejercicios de respiración, relajación y meditación.

Consejo del día

En el "Consejo del día" (parte de la app), obtendrá un nuevo consejo cada día que utilice la aplicación. Este consejo puede ser de cualquier tipo. Los consejos se basan en la psicología positiva y la investigación científica. Los consejos están pensados para mejorar su estado de ánimo a corto y largo plazo. Descubre cuál le funciona mejor.

Biblioteca

En la biblioteca puede encontrar todo el contenido que ofrece la aplicación. Puede explorarla por su cuenta y leer algo nuevo. También contiene sus contenidos favoritos, que seleccionó anteriormente.

Personal

Perspectivas

Aquí encontrará una visión general de su progreso:

- ¿Cómo te encuentras?
- ¿Cuál es tu objetivo?
- ¿Cómo gestionas tu energía?
- Tus notas personales
- Tu compañero

Ajustes

Aquí encontrará todos los ajustes de la aplicación, incluyendo:

- Gestión de la cuenta
- Consentimiento
- Descarga de todos sus datos
- Eliminación de todos los datos

Datos

Tener una cuenta

¿Qué significa tener una cuenta en la aplicación Untire Now®? Con una cuenta sus datos se guardarán de forma segura en nuestra caja fuerte digital. Esto es útil si quiere utilizar la aplicación Untire Now® en diferentes dispositivos al mismo tiempo. Además, si pierde su dispositivo o si se rompe, siempre podrá volver a iniciar sesión; su cuenta es como una copia de seguridad guardada con su contraseña y código PIN. Esto también significa que ninguna otra persona que utilice su teléfono pueda acceder a los datos de su aplicación.

Privacidad y seguridad

Valoramos mucho su privacidad. Toda la información que recopilamos, como su edad y sexo, se procesa de forma anónima. Recolectamos sus datos con dos objetivos: (1) ofrecerle la mejor experiencia y (2) utilizar los datos para la investigación interna de cómo mejorar nuestro programa de fatiga relacionada con el cáncer. Nos aseguramos de que toda la información y los datos nunca sean identificables personalmente. Si quiere saber más, puede leerlo en detalle en nuestra política de privacidad en untire.me/es/politica-de-privacidad o pregúntanos en support@untire.me.

La aplicación Untire Now® es un dispositivo médico registrado en la Unión Europea (CE), es ISO 27001 (Seguridad de la Información) por TÜV Rheinland y cumple con los estándares de la norma ISO 13485 y de GDPR. Esto significa que debemos cumplir las normas más estrictas en materia de seguridad de datos. Si quiere saber más, puedes leerlo en detalle en nuestra política de privacidad: [Política de privacidad - Untire](#).

Exportación de datos

Es posible exportar datos personales desde la aplicación. Esto se refiere a todos los datos de sus mediciones, el Jarrón de la Energía y otras actividades que se realizan en la aplicación. Se exportan en un archivo denominado .csv y pueden visualizarse, por ejemplo, con Microsoft Excel. Para exportar, vaya a la configuración de la aplicación y haga clic en "Configuración de la aplicación" y luego en "Descargar mis datos personales".

Soporte

Si tienes algún problema, siempre puede enviarnos un correo electrónico a support@untire.me o visitar [Soporte - Untire](#). También puede llamarnos al +31 85 018 76 08 (Países Bajos)

Fabricante

Empresa



Nombre comercial del dispositivo sanitario	Untire Now
Domicilio	Koningin Wilhelminalaan 5, 3527 LA, Utrecht, Nederland
CEO	Dr. Bram Kuiper
Correo electrónico general	info@untire.me
Correo electrónico de soporte	support@untire.me
Número de teléfono	+31 85 018 76 08
GTIN / UDI-DI	1163357UntireNowR3