



Manual del usuario

Untire

Autor:

Atse Aukes

Versión:

27 de septiembre de 2022

Clasificación de los datos:

Público

©2022 Cansado de Cáncer B.V.

INDICE

Información sobre uso	3
Versión del manual de usuario.....	3
Untire app.....	3
¿A quién va dirigida la aplicación Untire?	3
Uso médico.....	4
Desarrollo de contenidos	4
¿Cuándo no utilizar la aplicación Untire?.....	5
Información general	5
Efectos secundarios.....	6
Dispositivos disponibles	6
Lugares de uso.....	6
Tiempo de uso de la aplicación	6
Actualizaciones y cambios.....	6
Instalación	7
Primeros pasos	7
Mediciones	8
Notificaciones.....	8
Empezar a usar la aplicación Untire	9
Resumen del programa	9
Consejo del día	9
Ejercicios.....	9
Actividad física.....	9
Temas	10
Mediciones	10
Mi Untire	11
Ajustes	11
Datos e información	12
Consideraciones	12
Privacidad y seguridad.....	12
Exportación de datos.....	12

Borrar la aplicación Untire	12
Soporte	13
Fabricante.....	13

Información sobre uso

Versión del manual de usuario

Este manual de usuario es la versión 2.0, con fecha de emisión: 1/12/2021.

Puede encontrar la versión más reciente de este manual en:

<https://untire.me/manual-del-usuario.pdf>

Untire app

Muchas personas sufren de fatiga durante y después del cáncer. Los efectos negativos de la fatiga tienen un impacto grave en la vida laboral, la vida social y, de forma significativa, en el bienestar del paciente.

La aplicación Untire tiene el objetivo de reducir la fatiga de los pacientes y supervivientes de cáncer y mejorar de esta manera, su calidad de vida.

La aplicación se basa en métodos científicamente comprobados y es la primera aplicación del mundo que se centra en reducir específicamente la fatiga relacionada con el cáncer. La aplicación Untire, entre otras cosas, brinda explicaciones de por qué una persona está fatigada, de cómo relajarse, de cómo afrontar el estrés y la ansiedad. También da consejos sobre cómo dormir mejor y gestionar mejor la energía. La aplicación Untire ha sido desarrollada por un equipo de especialistas y puede descargarse de forma gratuita en las tiendas de aplicaciones (App Store o Google Play).

¿A quién va dirigida la aplicación Untire?

La aplicación Untire fue desarrollada para:

- (ex) pacientes de cáncer
- mayores de 18 años
- personas que utilizan smartphone
- personas física y mentalmente capaces de trabajar de forma independiente con un programa digital

Uso Untire

Untire es una app que ha demostrado científicamente contribuir a la reducción de la fatiga y calidad de vida. El objetivo de la aplicación Untire es mantener a los usuarios física y mentalmente activos. Para ello, cuenta con un eficaz programa de autogestión que incluye mediciones semanales de los niveles de fatiga, carga, satisfacción, energía y bienestar mental que experimentan las personas. El programa se centra en:

1. Educar al usuario sobre diversos temas psicoeducativos relacionados a la fatiga, incluyendo principios de la terapia cognitiva y conductual orientada a la atención:
 - Problemas de la fatiga
 - Problemas de sueño
 - Ansiedad
 - Autocuidado
 - Preocupación
 - Nutrición
 - Límites
 - Trabajo
2. Mejorar el estado físico del usuario, su fuerza y fomentar un estilo de vida no sedentario.
3. Aprender a gestionar la energía.
4. Mejorar el estado de ánimo del usuario mediante consejos útiles (basados en la psicología positiva principalmente).
5. Reducir los niveles de estrés mediante técnicas de relajación (respiración, meditación, visualización, etc.) para tomar conciencia de las tensiones físicas y mentales, aceptarlas y trabajarlas.

El contenido de la aplicación Untire 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 - USA).

Desarrollo de contenidos

Varios expertos, pacientes y ex pacientes de cáncer han participado en la elaboración de los contenidos.

¿Cuándo no utilizar la aplicación Untire? (Contraindicaciones)

Información general

1. La aplicación Untire no sustituye a un médico o terapeuta.
2. Utilice Untire sólo si no está presente ninguna de las contraindicaciones que se mencionan más adelante, a menos que su médico le haya asegurado que su uso es seguro en su caso particular.
3. Las recomendaciones de sus médicos siempre tienen prioridad por sobre las recomendaciones de la app Untire.
4. Antes de realizar cualquier ejercicio en la aplicación Untire, lea y/o escuche siempre las instrucciones. Estas son muy importantes. Si no está seguro de cómo realizar los ejercicios, detenga el ejercicio y pregunte a su médico o terapeuta. Aunque los ejercicios están diseñados para ser autodirigidos, realizarlos de forma incorrecta puede provocar lesiones o malestar emocional.

En Untire encontrarás diversos ejercicios físicos y técnicas basadas en conocimientos psicoterapéuticos. Los efectos positivos de estos ejercicios, especialmente los ejercicios de movimiento y las técnicas de relajación, mindfulness y aceptación, han sido comprobados en estudios. No utilice estos ejercicios si existen ciertos riesgos. Utilice Untire sólo si no existe ninguna de las contraindicaciones que se indican a continuación, a menos que su médico le haya asegurado que su uso es seguro en su caso particular.

La aplicación Untire no puede utilizarse para reducir la fatiga si padece de:

- Encefalomiелitis miálgica / síndrome de fatiga crónica
- Síndrome de fatiga posviral
- Demencia
- Miopatías congénitas
- Agotamiento y fatiga generales debidos al calor, estrés postraumático, neurastenia, embarazo, ejercicio excesivo o condiciones climáticas

Consulte a su médico:

- Si su fatiga tiene causas físicas como, por ejemplo, la anemia o el embarazo.
- Si está gravemente deprimido, tiene un trastorno de ansiedad, tiene adicciones perjudiciales o si es psicótico.

Restricciones en los ejercicios de movimiento

Si no le son posibles de realizar determinados ejercicios, o sólo los puede hacer de forma limitada, entonces según sea el caso, o bien no los realice o bien hágalos parcialmente. Consulte a un médico o a un fisioterapeuta si no está seguro.

No haga ningún ejercicio o consulte primero con un médico en el caso de que experimente o tenga:

- Fiebre o temperatura superior a 38°C
- Náuseas o vómitos
- Infecciones agudas
- Confusión
- Mareos o problemas en su sistema circulatorio
- Hemorragia aguda o una fuerte tendencia a sangrar

Efectos secundarios

No se conocen efectos secundarios de Untire.

Dispositivos disponibles

La aplicación Untire está disponible en iPhone (iOS 10 o superior) y en la mayoría de los smartphones Android (Android 5.0 o superior).

Lugares de uso

La aplicación Untire puede utilizarse en cualquier lugar interior con conexión a Internet. También puede utilizarse sin conexión siempre que el contenido haya sido descargado previamente. La aplicación también puede utilizarse en espacios abiertos siempre que esté permitido el uso de smartphones.

No utilices la aplicación Untire en situaciones que puedan suponer un peligro para usted o su entorno, como por ejemplo, mientras se encuentra conduciendo.

Tiempo de uso de la aplicación

Para que la app sea efectiva, se recomienda utilizarla durante por lo menos 3 meses. Lo ideal es utilizar la aplicación durante 20 minutos al menos 3 veces por semana.

Actualizaciones y cambios

Se efectúan actualizaciones con el fin de corregir errores o mejorar el funcionamiento de la aplicación Untire. Dependiendo de la actualización, es posible que no pueda utilizar la aplicación Untire hasta que haya descargado la última versión y aceptado los nuevos términos

y condiciones. Para garantizar un funcionamiento seguro y óptimo de la aplicación Untire, se recomienda instalar las actualizaciones de software tan pronto como estén disponibles.

App Store de Apple y Google Play Store enviarán notificaciones sobre las actualizaciones disponibles para Untire. Es su responsabilidad revisar estas notificaciones.

Instalación

iOS

Abra la App Store en su dispositivo Apple y busque la aplicación 'Untire app'. Haga clic en 'Descargar' para iniciar el proceso de instalación. Es posible que se pida su contraseña o huella digital en la App Store. A continuación, la aplicación Untire se descargará e instalará.

<https://itunes.apple.com/us/app/untire-regain-energy/id944906953>

Android

Abre la Google Play Store en su dispositivo Android y busque 'Untire app'. Haga clic en 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.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tiredofcancer>

Primeros pasos

Al abrir la aplicación Untire por primera vez después de la descarga:

- Rellene las primeras mediciones: fatiga y felicidad, sus objetivos y el 'Jarrón de Energía'. Para obtener más información sobre estas mediciones, vea a continuación.
- Tiene que empezar por registrar una cuenta
- Cree una cuenta con su dirección de correo electrónico y una contraseña segura. Para crear la contraseña, utilice al menos 8 caracteres. Estos deben incluir: 1 número, 1 símbolo y 1 letra mayúscula.
- Introduzca el código que recibió en su correo electrónico para validar su cuenta.
- Lea y acepte las 'Condiciones de Uso y la Política de Privacidad'. Necesita aceptar explícitamente el uso sus datos para poder continuar. Si no acepta esto, entonces Untire no funcionará.
- Decida si desea recibir correos electrónicos. Estos tienen la función de alentarle y motivarlo a que use la app. Siempre puede retirar su consentimiento más tarde a través de los ajustes de la App.
- Decida si desea participar en la investigación de usuarios. Esta tiene la finalidad de mejorar el producto. Para ello, procesamos sus datos de forma anónima.
- Lea el descargo de responsabilidad, acepte y pulse 'Entiendo, continuar'.

- Antes de empezar, podrá visualizar un resumen de las mediciones que ha proporcionado previamente.
- Y, por último, defina si quiere que le enviemos notificaciones. Consulte más abajo para obtener más información.
- **Todo listo para que comience con el programa.**

Mediciones

La aplicación Untire está aquí para ayudarle con su fatiga relacionada con el cáncer. Nos gustaría ayudarle a entender y mejorar su energía. Para ello, realizamos una medición cada semana, en la que le preguntamos cómo se encuentra. Además, antes de que empiece a utilizar la aplicación, realizamos la llamada 'medición cero', que es la primera medición.

Para poder determinar las mediciones, le consultamos el grado de cansancio y el grado de felicidad ha tenido durante la semana. Usted podrá responder estas preguntas al deslizar el punto por la línea que se presenta en pantalla.

A continuación, le mostraremos un resumen con sus puntuaciones de fatiga y felicidad. En él podrá ver la diferencia entre su medición actual, la anterior y la medición cero (la primera). De este modo, puede hacer un seguimiento de cómo progresa tu fatiga mientras utiliza la app Untire.

Después de las dos preguntas y el resumen, seguimos con el 'Jarrón de la Energía'. Mire la el video explicativo y luego rellene su propio jarrón. Esto puede ser difícil al principio, pero se hará más fácil con la práctica ya que irá adquiriendo mayor conocimiento sobre cómo funciona su fatiga. Puedes encontrar una explicación completa sobre el 'Jarrón de Energía' en la aplicación, en el tema 'Básico'.

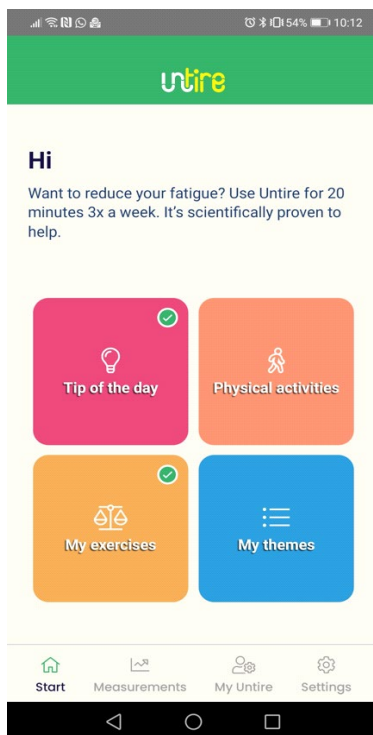
Notificaciones

La aplicación le preguntará si desea recibir notificaciones (push). Se trata de mensajes que enviamos para recordarle de que use la aplicación de vez en cuando. Nuestras investigaciones determinaron que el éxito de la aplicación Untire es 5 veces mayor si nos permite enviarle estos recordatorios. Tenga en cuenta que siempre puede volver a desactivar estas notificaciones si no le gustan. Puede hacerlo tocando en 'Ajustes' (ícono de la rueda dentada) > 'Ajustes de la aplicación' > 'Permitir notificaciones en la aplicación'.

Empezar a usar la aplicación Untire

Resumen del programa

Ahora si puede empezar con el programa.



El programa de la aplicación Untire consta de 4 partes: 'Consejo del día', 'Ejercicios', 'Actividad física' y 'Temas'.

La idea de la aplicación Untire es que pueda llevarla a su ritmo y a su manera. Ofrecemos información y ejercicios en cada una de las 4 partes. Pero esto no significa que tenga que terminar todas las partes cada día. Puede hacerlo a su propio ritmo. Usted decide con qué frecuencia y durante cuánto tiempo quiere utilizar la aplicación Untire. Sin embargo, sabemos que la aplicación Untire es más eficaz para mejorar sus niveles de energía si utiliza la aplicación 20 minutos al menos 3 veces por semana durante al menos 3 meses.

Consejo del día

En el 'Consejo del día' 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 en investigaciones científicas. Los consejos están pensados para mejorar su estado de ánimo a corto y largo plazo. Descubre cuáles son los que funcionan para usted.

Ejercicios

En la sección de 'Ejercicios', le ofrecemos un nuevo ejercicio grabado cada vez que utilice la app. Este está específicamente diseñado para reducir el estrés. La app Untire ofrece ejercicios audio guiados que ayudan a reconocer, controlar y liberar el estrés mediante prácticas de respiración, relajación y meditación. Algunos son cortos, otros más largos. Algunos le serán de mayor utilidad, otros menos. Explore todos y compruebe qué le funciona a usted. Puede repetir los ejercicios que le gusten o probar uno nuevo.

Actividad física

En la sección 'Actividad física', trabajará para mejorar su nivel de energía. Se trata de un proceso tanto físico como mental. Es por ello que esta sección consta de tres partes:

- **Planificación**

Aquí encontrará nueva información y consejos sobre cómo utilizar su energía cada día.

- **Fuerza**

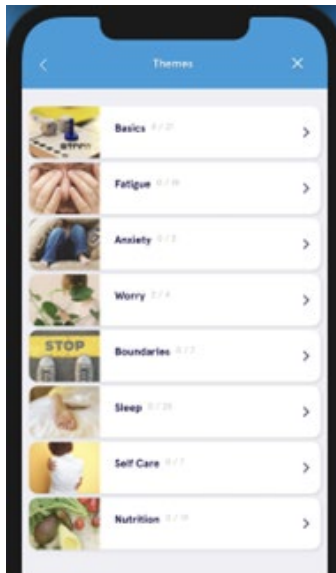
En esta sección podrá encontrar ejercicios sencillos para desarrollar la fuerza muscular. Se le ofrecerá uno nuevo cada día. A lo largo de las semanas, se le ofrecerán más y más ejercicios para aumentar lentamente la intensidad. Los ejercicios están diseñados de forma que pueda hacerlos en casa. Puede hacer los mismos ejercicios más a menudo, o bien, probar uno nuevo cada vez que entrena; lo que le parezca mejor.

- **Estado físico**

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

Temas

Los temas constituyen una sección ligeramente diferente de las otras partes. Al hacer clic en los temas, verá una lista de 8 temas: Básico, Fatiga, Ansiedad, Preocupación, Límites, Sueño, Autocuidado y Nutrición. Para cada tema hemos recopilado información útil para usted. A diferencia de otras partes de la aplicación Untire, toda la información de los temas está disponible inmediatamente. Cada tema se presenta con un breve vídeo de animación. Además, todos los textos se pueden escuchar. La mayoría de los temas también contienen preguntas que pueden hacerle reflexionar.



Para cada tema hemos recopilado información útil para usted. A diferencia de otras partes de la aplicación Untire, toda la información de los temas está disponible inmediatamente. Cada tema se presenta con un breve vídeo de animación. Además, todos los textos se pueden escuchar. La mayoría de los temas también contienen preguntas que pueden hacerle reflexionar.

- **Es importante que empieces por el tema 'Básico'. Este tema explica cómo funciona la aplicación.**

- **No tiene que pasar por un tema de una sola vez. Puedes hacerlo paso a paso, a su propio ritmo.**

El color de la parte 'Tema' en la pantalla de inicio, es el mismo color que el tema en el que estaba trabajando la última vez.

Mediciones

En 'Mediciones' encontrará un resumen de su progreso:

- **Fatiga:** un gráfico y un breve resumen de su puntuación de fatiga actual, anterior e inicial.
- **Felicidad:** un gráfico y un breve resumen de su puntuación de felicidad actual, anterior e inicial.
- **Jarrón de energía:** una visión general de su 'Jarrón de energía' a lo largo del tiempo, incluyendo sus indicaciones sobre 'Ingreso', 'Egreso' y 'Fuga'.

Mi Untire

En 'Mi Untire' encontrará un resumen de su información personal:

- **Hitos:** los obtiene cuando ha completado un tema.
- **Mis ejercicios:** es un resumen de todos los ejercicios que ha hecho.
- **Notas:** Todas las respuestas a las preguntas que ha contestado en la aplicación se pueden encontrar aquí.
- **Invita a un compañero:** el apoyo es importante. Es por ello que le recomendamos que encuentre uno o más amigos que puedan ayudarle y apoyarle durante el periodo en que utilices la aplicación Untire. Se le proporciona un mensaje estándar que puedes enviar para pedir a alguien que sea su amigo. Para obtener más información sobre un amigo/a, consulte: 'Temas' > 'Básico' > 'Animación: Amigo' y 'Juntos son más fuertes - habilitar un amigo'.
- **Comunidad en línea:** a algunas personas les gusta poder tener contacto con otros pacientes y supervivientes de cáncer que sufren de la fatiga. Puede sentirse reconfortado al compartir su experiencia con los demás. Además, es agradable que otras personas que están pasando por lo mismo, entiendan lo que le pasa. Por eso ofrecemos a los usuarios de la aplicación Untire un lugar seguro y moderado donde esto es posible: nuestra comunidad de Facebook. En esta sección de 'Mi Untire app' encontrará la contraseña y el enlace a la comunidad de Facebook de Untire app.
- **Biblioteca:** aquí encontrará consejos útiles y resúmenes de cosas que también aparecen en otras partes de la aplicación.

Ajustes

- **Editar perfil:** aquí puede cambiar su nombre en la app y/o dirección de correo electrónico.
- **Cambiar la contraseña:** aquí puede cambiar su contraseña
- **Gestor de descargas:** aquí puede elegir si quiere descargar el contenido de la aplicación Untire sólo con wifi o si también desea utilizar sus datos móviles. Al costado podrá ver el resumen del contenido descargado. ¿Le gustaría poder utilizar la aplicación Untire sin conexión? Entonces haga que todo el contenido esté disponible sin conexión para que se inicie la descarga de todo.
- **Configuración de la aplicación:** aquí puede gestionar su consentimiento, como, por ejemplo, activar o desactivar las notificaciones. Aquí también puede cambiar el idioma de la aplicación. Las opciones de idioma son español, holandés, alemán, inglés estadounidense e inglés británico. Por último, puede descargar todos sus datos y eliminar su cuenta.
- **Condiciones de uso:** aquí puede leer las condiciones de uso de la app Untire.
- **Política de privacidad:** aquí puede leer la política de privacidad de la aplicación Untire.
- **Contacto y asistencia:** aquí encontrará nuestros datos de contacto.

- **FAQ:** aquí será redirigido a la página con las respuestas a las preguntas más frecuentes. Para otras preguntas puede enviar un correo a support@untire.me.

Datos e información

Consideraciones

Tener una cuenta de la app Untire, ¿qué implica esto? Al contar con una cuenta, sus datos se guardarán de forma segura en nuestra bóveda digital. Esto le permite utilizar la aplicación Untire en diferentes dispositivos al mismo tiempo. Además, si pierde su dispositivo o se rompe, siempre podrá volver a iniciar sesión y retomar sus actividades. Su cuenta es como una copia de seguridad resguardada con su contraseña y código PIN. Esto también significa que otra persona que utilice su teléfono no puede acceder a los datos de su aplicación Untire.

Privacidad y seguridad

Valoramos mucho su privacidad. Toda la información que recogemos, como su edad y sexo, se procesa de forma anónima. Recogemos 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 no sean nunca identificables personalmente. Si quiere saber más, puede leer con detalle en nuestra política de privacidad en [Untire.me](https://untire.me) o preguntarnos a través de support@untire.me.

La aplicación Untire es un producto sanitario registrado (CE) y cuenta con la certificación ISO 9001 (gestión de la calidad) e ISO 27001 (seguridad de la información) por TÜV Rheinland. Esto significa que cumplimos con los más altos estándares en términos de seguridad de datos. Si quiere saber más, puede leerlo en detalle en nuestra política de privacidad. <https://untire.me/es/privacy>.

Exportación de datos

Es posible exportar los datos personales de la aplicación. Esto se refiere a todos los datos de sus mediciones, del 'Jarrón de Energía' y de todas las actividades de la aplicación. Se exportan en un archivo llamado .csv y se pueden ver, por ejemplo, a través de 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'.

Borrar la aplicación Untire

iOS

Toque el ícono de la aplicación Untire y manténgalo pulsado hasta que el mismo ícono comience a temblar. A continuación, toque la "x" que aparece en la esquina. A continuación, pulse confirmar o cancelar.

Android

Pulse sobre el ícono de la aplicación Untire y mantenga pulsado hasta que diga 'Eliminar' en la parte inferior. A continuación, pulse eliminar o pulse al costado para cancelar.

Soporte

Si tiene algún problema, siempre puede enviarnos un correo electrónico a support@untire.me o visitar <https://untire.me/es/apoyo>.

También puede llamarnos al +31 85 018 76 08 (Países Bajos)

Fabricante

Empresa



Nombre comercial del producto sanitario	Untire
Dirección	Koningin Wilhelminalaan 5, 3527 LA, Utrecht, Nederland
CEO	Dr. Bram Kuiper
Correo electrónico general	info@untire.me
Asistencia por correo electrónico	support@untire.me
Número de teléfono	+31 85 018 76 08
GTIN / UDI-DI	8720299218000