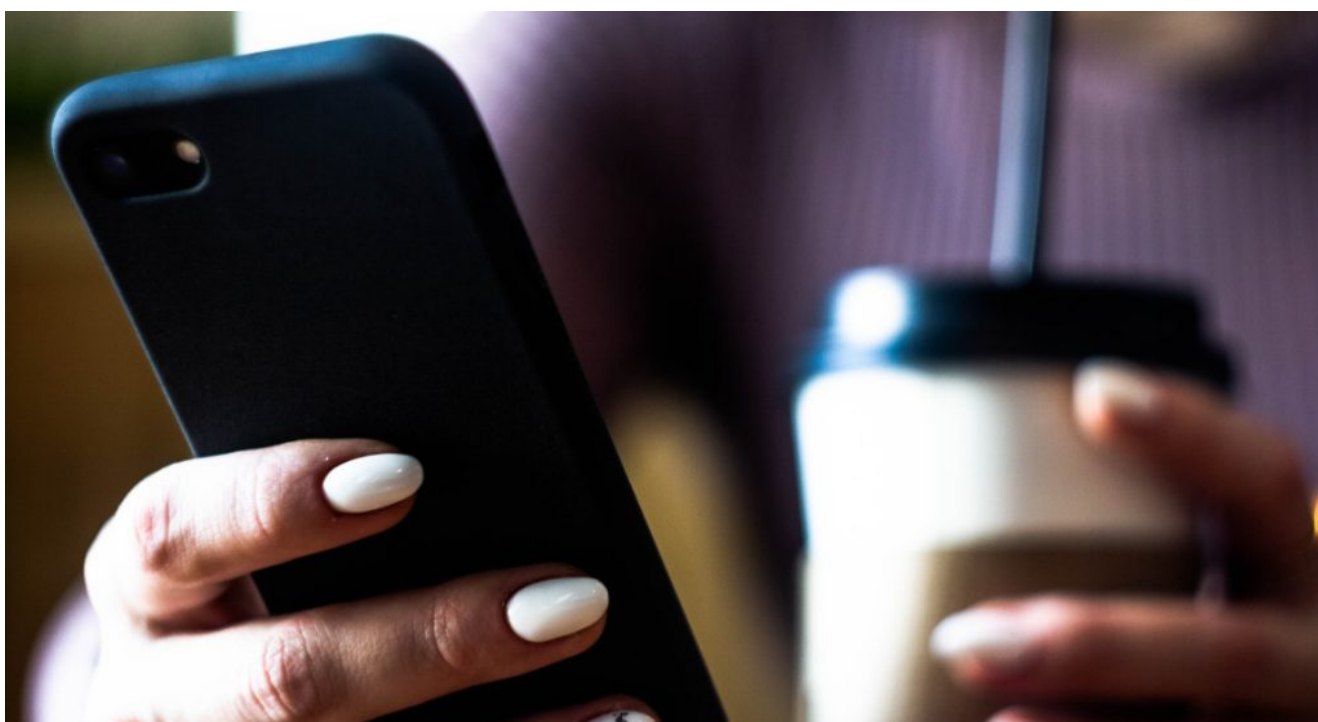


«Untire Now»: la novedosa aplicación para que las personas con cáncer controlen los efectos secundarios de la enfermedad

23/03/2024



Untire Now llegó a la Argentina, esta increíble aplicación es una herramienta fundamental para que los pacientes con cáncer puedan controlar los efectos secundarios de la enfermedad: fatiga y desestabilidad emocional.

La fatiga afecta al 90% de los pacientes oncológicos, mientras que el impacto de los tratamientos puede afectar significativamente las emociones de las personas que padecen esta enfermedad.



La novedosa aplicación, **Untire Now**, puede descargarse de forma gratuita a través de **App Store** y **Google Play**. Además de ayudar a controlar la fatiga y la emociones, esta herramienta **aporta información** sobre estos efectos secundarios del cáncer.

Esta increíble herramienta le **da acceso a los pacientes a ejercicios de actividad física y de relajación guiados**, videos didácticos, y un esquema que les permite evaluar sus niveles de agitación, energía y felicidad.

✖ *Familia. Foto Unsplash.*

Actividades que ayudan a sentirse mejor

Untire Now **impulsa a la persona a proponerse objetivos de actividades diarias** para mejorar los efectos secundarios del cáncer, como “poder salir con mis hijos o nietos”, “ir al cine” o “volver a trabajar” y ver como esas metas se van cumpliendo.

“Untire propone técnicas sencillas y claras sobre cómo aumentar su energía y sobre cómo evitar situaciones que consuman su energía en forma negativa, como discutir o estresarse por asuntos por los cuales no debería hacerlo”, explicó Ferrero, Project Manager para Latin America de la empresa desarrolladora de la aplicación.

 ***Ejercicios, salud, bienestar. Foto: Pexels***

Esta sorprendente herramienta también ofrece ejercicios de reducción del estrés como respiración, visualización y meditación, además de consejos de psicología positiva que **ayudan a generar bienestar y manejar las emociones de forma saludable.**

Fuente: Canal 26