

Herramienta terapéutica digital para el cáncer de mama

La plataforma de salud digital Sidekick te ayuda a apoyar a tus pacientes con cáncer de mama. La aplicación Sidekick ofrece a las pacientes herramientas y técnicas que les facilitan la gestión de su salud. El uso del programa ofrece recomendaciones que pueden gestionar los síntomas, los efectos secundarios y los factores de riesgo.

El programa digital contra el cáncer de mama, de 14 semanas de duración, está disponible para las pacientes de forma gratuita en la aplicación Sidekick.

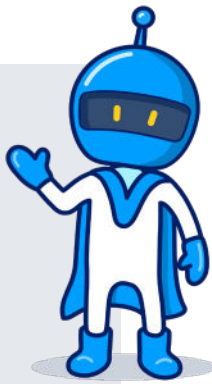
Basado en la evidencia. Clínicamente validado.

Sidekick se basa en un planteamiento contrastado y validado clínicamente y se desarrolló junto con personas afectadas por la enfermedad.

En nuestro primer estudio de viabilidad del programa de cáncer de mama, cuyos datos se presentaron por primera vez durante el Congreso ESMO 2022, se confirmó que la tasa de uso y actividad de las pacientes dentro de la app Sidekick era muy alta.¹

A través de estudios para programas en otras áreas terapéuticas, también hemos podido establecer lo siguiente hasta el momento:

- 6.3%** de aumento de los niveles de energía reportados ²
- 63%** de mejora del cumplimiento (arteriopatía coronaria) ³
- 33%** de síntomas menos (arteriopatía coronaria) ³
- 24%** de reducción en los niveles de ansiedad y depresión ⁴
- 33%** de reducción del estrés específico de la enfermedad ⁴



Programa Sidekick contra el cáncer de mama

El programa de cáncer de mama de 14 semanas contiene contenido interactivo y características que se centran en:

Conocimiento

Una mejor comprensión y una gestión más sencilla del diagnóstico, del tratamiento y de los posibles efectos secundarios

Gestión del estrés y de la energía

Reconocer y gestionar el estrés

Hábitos del sueño

Establecer rutinas y nuevos hábitos para dormir mejor

Ejercicio

Adoptar el ejercicio y su impacto positivo en el tratamiento del cáncer

Nutrición

Alimentación saludable durante el tratamiento del cáncer

Conciencia plena

Ejercicios para una mayor conciencia plena y autocompasión, especialmente durante el tratamiento

Recordatorios

Recordatorios de medicación para mejorar la adherencia

“

La aplicación Sidekick es una adición innovadora al tratamiento integral general de pacientes con cáncer. Tiene el potencial de empoderar a las pacientes para lograr los mejores resultados posibles.

”

Dr. Örvar Gunnarsson, Oncólogo

Siguientes pasos

1. Para **probar tú mismo la aplicación y el programa contra el cáncer de mama, escanea el código QR** con la cámara de tu móvil.



Sigue los pasos a través de la tienda de aplicaciones, descarga la app y regístrate en el programa. Para acceder a la versión demo del programa, es importante que sigas este código QR. En caso de necesitar un código de acceso, introduce **bcesdemo2023**.

También puedes solicitarnos acceso por correo electrónico: demo@sidekickhealth.com

2. Facilita el acceso a tus pacientes al Programa de Cáncer de Mama

La segunda página de este folleto es para tus pacientes. Comparte esta información con ellas en su próxima cita para que puedan acceder fácilmente al programa de cáncer de mama.

¹ Thorvardardottir, G.E., H. Gudmundsson, J. Mészáros, A.E. Bjornsdottir, M.L. Amundadottir, O.K. Bjarnadottir, E. Magnusdottir, H. Helgadóttir, S. Oddsson. 230P A digital therapeutic intervention for breast cancer patients during active treatment: A feasibility study. Annals of Oncology, Volume 33, S230. [https://www.annalsofoncology.org/article/S0923-7534\(22\)00630-5/fulltext](https://www.annalsofoncology.org/article/S0923-7534(22)00630-5/fulltext)

² Based on real-world data from RA/PsA patients, after only 6 weeks of 16. Presented at the 3rd Digital Rheumatology Day, Lausanne, Switzerland on the 6th of May 2021. <https://digitalrheumatology.org/3rd-digital-rheumatology-day/>

³ Arnar DO et al. Poster presented at: American Heart Association Epidemiology and Prevention, Lifestyle and Cardiometabolic Health conference, March 1-4, 2022, Chicago IL. <https://epi.apprisor.org/epsAbstractEPI.cfm?id=1>

⁴ A digital lifestyle programme to support outpatient treatment of type 2 diabetes: a randomised controlled trial. Hilmarsdóttir E, Sigurdardóttir AK, Arnardóttir RH. A Digital Lifestyle Program in Outpatient Treatment of Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Study (pub shed Online ahead of print, 2020 Jul 17) J Diabetes SCI Technol. doi: 10.1177/1932296820942286



Descubre Sidekick, un programa digital de apoyo a las pacientes con cáncer de mama

Cuando el cáncer de mama pone tu vida al revés, Sidekick está aquí para ayudarte a afrontarlo. En el programa de 14 semanas, la aplicación te ayudará a comprender tu cuerpo y te dará consejos prácticos sobre cómo sentirte mejor mientras convives con la realidad del cáncer de mama.

Tú y tu Sidekick: asistencia con sólo pulsar un botón

La aplicación Sidekick te ayuda a crear hábitos saludables sostenibles para favorecer tu bienestar durante el tratamiento del cáncer. Tu Sidekick te acompaña en cada paso del camino, ¡grande o pequeño!

Todos los programas Sidekick han sido desarrollados por expertos en medicina y psicología. Tu Sidekick personal te ofrece apoyo en todo momento.

Todos los programas de Sidekick cumplen la normativa RGPD y las normas más estrictas de protección de datos.

“

La aplicación Sidekick es una adición innovadora al tratamiento integral general de pacientes con cáncer. Tiene el potencial de empoderar a las pacientes para lograr los mejores resultados posibles.

”

Dr. Örvar Gunnarsson, Oncólogo



¡Tu compañero personal Sidekick te está esperando!

Con el apoyo de Sidekick y un coach de salud personal gratuito, podrás:

- Aprender sobre el cáncer de mama y hacer un seguimiento de tus propios síntomas y efectos secundarios.
- Acceder a técnicas que te ayudarán a identificar y reducir el estrés y dormir mejor.
- Mejorar tu autoestima y recibir recomendaciones para mejorar la comunicación con tu equipo sanitario.
- Descubrir cómo el ejercicio puede afectar de forma positiva a tu bienestar durante el tratamiento del cáncer.
- Obtener apoyo para llevar una alimentación saludable durante el tratamiento y después de este.
- Aprender prácticas de conciencia plena, meditación y autocompasión para ayudarte en este momento difícil.

Accede fácilmente al programa:



- 1 Escanea el código con la cámara de tu móvil para descargar la aplicación. Al abrir se desbloqueará el programa de cáncer de mama. En caso de necesitar un código de acceso, introduce **bcest223-hcpdf**.
- 2 **Regístrate y responde** algunas preguntas para personalizar el programa lo mejor posible a tus necesidades.
- 3 **Completa en las primeras misiones** y recibe el apoyo de tu Coach de Salud.