

Candidatura para la categoría 5.4 del Premio Vivesoy a la Promoción del Autocuidado y de Hábitos de Vida Saludable



B.Energy by ALVUM: La aplicación para el autocuidado del síndrome del colon irritable

• Resumen:

El colon irritable o síndrome del intestino irritable (SII) afecta al 15% de la población. Los síntomas incluyen dolor y distensión abdominal, diarrea, estreñimiento y la necesidad urgente de ir al baño. Estos síntomas tienen un impacto devastador en la calidad de vida de las personas, ya que los pacientes con SII presentan tasas más altas de depresión y ansiedad que la población general¹. B.Energy by ALVUM es una aplicación diseñada para que la gente con esta dolencia pueda realizar un seguimiento de sus hábitos de vida, así como de sus visitas al baño mediante la escala de Bristol para poder entender cómo le afectan sus decisiones y el impacto de éstas sobre su enfermedad. Además, B.Energy by ALVUM cuenta con una serie de vídeos didácticos sobre hábitos de vida saludables en 6 aspectos fundamentales de la salud intestinal: alimentación, sistema digestivo, ejercicio, sueño, salud mental y entorno.

• Justificación:

El 15% de la población es una cifra sustancial. Es decir, si no padecemos del SII, es muy posible que conozcamos a alguien que sí lo hace. Los afectados de SII expresan mucha frustración, porque su dolencia no tiene un tratamiento claro y se tarda de media varios años en diagnosticar. Además de alentar el autocuidado del paciente, con la app B.Energy by ALVUM

¹ Fond G, Loundou A, Hamdani N, Boukouaci W, Dargel A, Oliveira J, Roger M et al.(2014) Anxiety and depression comorbidities in IBS: a systematic review and meta-analysis, European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, Volumen 264, Ejemplar 8, pp 651-660.

también queremos proporcionar una herramienta para apoyar a los profesionales sanitarios que tratan con estos pacientes. Cuando se trata de averiguar información sobre movimientos intestinales, los usuarios a menudo tienen problemas para acordarse de los detalles y además desconocen los parámetros que utilizamos los profesionales al describir las heces.

Gracias a que las deposiciones se registran en la aplicación siguiendo la escala de Bristol, la solución facilita tanto el seguimiento como el diagnóstico del SII, puesto que los datos son objetivos y no se depende de que el paciente se acuerde de sus movimientos intestinales a lo largo del tiempo. Además, al registrarse también los hábitos de vida, enfermería puede hacer recomendaciones mucho más relevantes para cada caso. Cabe destacar que todos los contenidos de la aplicación han sido escritos por profesionales de la enfermería.

Finalmente hay que añadir que, aunque la aplicación se creó para personas con síndrome del colon irritable, tenemos usuarios con otras dolencias, como enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa, que nos han contado que la usan porque les ayuda a mantener el control de sus deposiciones.

• **Desarrollo:**

B.Energy by ALVUM es un proyecto que nació en 2018 liderado por una enfermera con el propósito de ayudar a las personas que sufren problemas digestivos, concretamente colon irritable, y están en proceso de diagnóstico médico. La versión inicial de la aplicación se lanzó durante el Mobile World Congress, en el cual se presentó durante la batalla de las apps de salud, donde consiguió un accésit. La app salió en Android primero y un mes después, en el mes de marzo, en iOS. Inicialmente la aplicación contaba con la monitorización de las deposiciones mediante la escala de Bristol, registro de ejercicio y alimentación, y 29 vídeos explicativos sobre hábitos de vida saludable.

Desde entonces hemos lanzado una segunda versión del producto, con mejoras en la usabilidad y las capacidades de la aplicación y nuevos contenidos. Ahora el usuario puede registrar sus hábitos de vida y deposiciones, así como descargar la información en formato PDF, para poderlo compartir con su equipo de profesionales de la salud. Además hemos añadimos la monitorización del estado de ánimo, ya que está muy relacionado con la dolencia. Finalmente, se incluye una nueva sección con información práctica, como recetas y remedios caseros para aliviar síntomas del SII.

Además de recibir una notable atención desde los medios (como VOGUE o El Periódico), el proyecto B.Energy by ALVUM ha sido finalista de la competición de startups organizada por el prestigioso evento empresarial CitaEmprende, que tuvo lugar el pasado mes de junio en San Sebastián. Cabe destacar también que la empresa tras el proyecto ha conseguido una de las seis plazas (de entre más de 130 startups) de la aceleradora de salud digital Emprende InHealth, organizada por la farmacéutica Lilly y UnLtd. Como parte del programa, las fundadoras recibirán mentoraje y formación personalizadas, además de visibilidad en los medios y el acceso a oportunidades de financiación. La empresa también ha sido seleccionada

de entre 20.000 startups para participar en el programa ALPHA Startup del WebSummit, un gran evento de tecnología digital que tendrá lugar en Lisboa en noviembre.

• **Conclusiones:**

A día de hoy, sin publicidad de ningún tipo, la aplicación B.Energy by ALVUM tiene más de 700 descargas en iOS y Android. La gente se pasa una media de 5 minutos en la aplicación, tenemos más de 3000 puntos de datos y hemos recibido opiniones muy positivas por parte de los usuarios. Nuestra ambición la segunda mitad de este año es crear una plataforma social regulada por nuestros expertos, para que la gente con colon irritable pueda compartir sus vivencias y aprender unos de otros.

El SII es una enfermedad crónica que requiere de una monitorización regular de duración indefinida. Además, es una condición sujeta a altibajos, lo que puede condicionar mucho el seguimiento del paciente. Por ello, resulta muy valioso fomentar el autocuidado del usuario y su implicación en el seguimiento de su propia enfermedad. En este sentido, una herramienta digital como B.Energy by ALVUM puede contribuir a que el individuo mejore su autoconocimiento para gestionar su enfermedad de forma más efectiva y tomar mejores decisiones.

En cuanto a la evolución futura de la solución, nuestra ambición para cuando tengamos suficientes datos es utilizar redes neuronales con el fin de identificar patrones y proporcionar un sistema de autocuidado avanzado, adecuado a las necesidades individuales de cada usuario en tiempo real. Este propósito encaja a la perfección con nuestra misión como empresa, que es ayudar a las personas con problemas intestinales a mejorar su calidad de vida.