

# More Stamina

## Un nuevo estudio muestra el potencial de una app de salud móvil gamificada para manejar la fatiga relacionada con la EM

**OULU, FINLANDIA** – 10 de marzo de 2025 – Un nuevo estudio publicado en *Multiple Sclerosis and Related Disorders* destaca el potencial de **More Stamina**, una aplicación de salud móvil (mHealth) gamificada diseñada para ayudar a las personas con Esclerosis Múltiple (EM) a manejar la fatiga, uno de los síntomas más comunes e incapacitantes de esta enfermedad. La investigación, liderada por el Dr. Guido Giunti y las neurólogas la Dra. Mervi Ryytty y la Prof. Asociada Johanna Krüger, de la Universidad de Oulu y del Hospital Universitario de Oulu, evaluó la viabilidad, la usabilidad y el impacto de More Stamina a lo largo de un período de 60 días.

*“La fatiga en EM es un síntoma invisible pero que altera profundamente la vida de quienes lo padecen”, dijo el Dr. Guido Giunti, experto en salud digital de la Universidad de Oulu y líder del proyecto More Stamina. “Manejarla requiere más que medicación. More Stamina brinda a las personas las herramientas para entender sus niveles de energía, tomar el control de su día y comunicar mejor sus necesidades”.*

El estudio siguió a 20 participantes del Hospital Universitario de Oulu, quienes utilizaron la app a diario durante dos meses. Los resultados revelaron que:

- Los usuarios tomaron mayor conciencia de sus patrones de fatiga, lo que les permitió planificar sus días de manera más efectiva.
- Un mayor nivel de interacción con la app se correlacionó con un incremento en la autoconciencia, especialmente entre quienes presentaban fatiga más severa.
- La aplicación facilitó las conversaciones con familiares y profesionales de la salud, mejorando la comprensión mutua del impacto de la fatiga.
- La usabilidad mejoró con el tiempo, aunque algunos usuarios consideraron que ingresar datos resultaba cognitivamente exigente, lo que indica áreas de mejora.

### Una solución de salud digital basada en evidencia

More Stamina ayuda a los usuarios a realizar un seguimiento de sus actividades diarias y de su gasto energético mediante “Créditos de Stamina”, un enfoque gamificado que visualiza el uso de energía y ayuda a las personas a tomar decisiones informadas sobre la planificación de su día. A diferencia de muchas soluciones de salud digital, More Stamina se destaca por su enfoque basado en la investigación en cada etapa: desde la identificación de las necesidades de los pacientes hasta el diseño, la creación de prototipos, el desarrollo y las pruebas. Cada fase ha sido acompañada de investigación revisada por pares, creando un rastro científico transparente para esta solución de salud móvil.

*“Las soluciones de salud digital solo son tan buenas como su base”, explicó la Prof. Minna Isomursu, experta en diseño centrado en el usuario y coautora del estudio. “Nosotros trabajamos con pacientes y profesionales de la salud desde el inicio para construir algo verdaderamente útil. Eso es clave para crear herramientas realmente valiosas”.*

### Incorporando la salud digital en la atención de la EM

La fatiga afecta hasta al 80% de los pacientes con EM y tiene un profundo impacto en su calidad de vida. Manejar la fatiga es un desafío, pues implica factores físicos, cognitivos y emocionales, dejando a menudo a los pacientes sintiéndose exhaustos, incomprendidos y faltos de apoyo. Si bien se han propuesto cada vez más soluciones digitales para ayudar a manejar enfermedades crónicas como la EM, pocas han sido evaluadas rigurosamente para garantizar su efectividad e impacto en el mundo real. Los neurólogos del Hospital Universitario de Oulu destacan el potencial de estas soluciones como complemento a la atención tradicional de la EM.

*“Manejar la fatiga en la EM siempre ha sido un reto, ya que varía de persona a persona”, señaló la **Dra. Mervi Ryytty**, neuróloga en el **Hospital Universitario de Oulu**. “Contar con una herramienta que ayude a los pacientes a visualizar y planificar sus niveles de energía puede marcar una diferencia real en cómo manejan sus síntomas”.*

Si bien el estudio confirmó que More Stamina es una herramienta factible y aceptable, los investigadores enfatizan que se necesitan estudios más amplios y a más largo plazo para evaluar plenamente su impacto clínico. Ahora el equipo está explorando formas de integrar More Stamina en estrategias de atención de la EM más completas:

*“Este estudio refuerza el papel de las soluciones de salud digital en la atención de la EM”, agregó la **Dra. Johanna Krüger**, neuróloga en el **Hospital Universitario de Oulu**. “Ahora debemos refinarla, ampliar el acceso y asegurarnos de que herramientas digitales como esta se conviertan en parte efectiva e integrada de la atención a la EM”.*

## **Empoderando a los pacientes y fortaleciendo el diálogo familiar**

Uno de los resultados inesperados pero significativos del estudio fue el papel de More Stamina en facilitar las conversaciones entre los pacientes con EM y sus familias. Muchos participantes informaron que compartir sus patrones de fatiga con sus seres queridos los ayudó a sentirse comprendidos y apoyados.

*“La fatiga invisible es difícil de explicar a quienes no la experimentan, especialmente cuando yo misma no siempre la entiendo”, comentó **Tonja Molin-Juustila**, representante de los pacientes involucrada en el proyecto. “More Stamina te da una herramienta concreta para visualizar la fatiga y comentarla con la familia. En lugar de repetir ‘Estoy muy cansada’, se convierte en ‘Parece que necesitas descansar con más frecuencia’. Esto marca una gran diferencia, transformando la interacción de una posible sensación de culpa a una comprensión mutua”.*

El desarrollo de More Stamina no se trató solo de tecnología, sino de personas. La participación activa de representantes de pacientes fue clave para asegurar que la aplicación abordara los desafíos de la vida real.

## **Un modelo para futuras soluciones de salud digital**

Más allá de su éxito en la gestión de la fatiga relacionada con la EM, al combinar rigor científico, diseño centrado en el usuario y pruebas en entornos reales, este proyecto ha creado un modelo de cómo se deben desarrollar e integrar las soluciones digitales en la atención médica.

*“Necesitamos ir más allá de lo meramente llamativo y asegurarnos de que las soluciones de salud digital sean realmente beneficiosas”, aseguró el **Dr. Guido Giunti**. “La forma en que hemos trabajado con More Stamina demuestra que, cuando unimos ciencia, tecnología y la voz de los pacientes, podemos crear herramientas que realmente mejoran*

*la vida de las personas. Esperamos que este enfoque establezca un nuevo estándar para futuras soluciones de salud digital”.*

### **Sobre el estudio**

El estudio fue financiado por Business Finland, el Fondo de Innovación de Finlandia (Sitra), la Fundación Riitta y Jorma J. Takanen, y las Acciones Marie Skłodowska-Curie.

**Enlace al estudio:** <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221103482500121X>

**Contacto:** Dr. Guido Giunti, [guido.giunti@oulu.fi](mailto:guido.giunti@oulu.fi)