

contra el cáncer

Segundo semestre de 2024.
Publicación gratuita. Nº 34



asociación
española
contra el cáncer

REVISTA DE LA JUNTA PROVINCIAL DE A CORUÑA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

Ángel Facio y Juan Manuel González,

gerente y subdirector de
Humanización del área
sanitaria de Santiago de
Compostela y Barbanza:

“Debemos intentar
que los cuidados
sean lo más próximos
a las personas y a
su vivencia de la
enfermedad”



La Asociación
invierte más de
**2,25 millones de
euros** en potenciar
la **investigación
oncológica** en la
provincia

Manuel Aguilar:

“Los pacientes
están en el
centro de la
actividad de la
Asociación”



DESCARGA AQUÍ O NOSO
CÓDIGO DE BOAS
PRÁCTICAS:

DESCARGA AQUÍ NUESTRO
CÓDIGO DE BUENAS
PRÁCTICAS:

DOWNLOAD OUR CODE OF
GOOD PRACTICES HERE:



**COMPOSTELA
É MOITO...**
MAIS
DESCÚBRELA!
WWW.SANTIAGOTURISMO.GAL

CONCELLO DE
SANTIAGO

SANTIAGO DE
COMPOSTELA
TURISMO

**SANTIAGO DE
COMPOSTELA**
**PATRIMONIO DA
HUMANIDADE**
Tes o dereito a
gozar del e a obriga
de coidalo.

- 4** La Asociación invierte más de 2.250.000 euros en **investigación** oncológica en la provincia
- 10** Jornada sobre el presente y el futuro de la investigación
- 12** **Día Mundial Contra el Cáncer de Mama**
- 18** **Entrevista.** Manuel Aguilar: "Los pacientes están en el centro de la actividad de la Asociación"
- 20** **III Congreso** Gallego de Personas con Cáncer y Familiares
- 22** **Prevención.** *Mar de Saúde*
- 24** Protección solar
- 26** **Entrevista.** Ángel Facio y Juan Manuel González: "Debemos intentar que los cuidados sean lo más próximos a las personas y a su vivencia de la enfermedad"
- 29** **Institucional.** Reunión con el conselleiro de Sanidad
- 30** **En Marcha Contra el Cáncer**
- 35** **Juntas Locales**
- 38** **Reportaje.** El Centro Oncológico de Galicia se sitúa a la vanguardia
- 41** **Bienestar**
- 43** **En primera persona**
- 44** **EnRede**
- 46** Regreso del **voluntariado**
- 48** **Iniciativas solidarias**
- 50** **Testamento vital**

staff

Director	DANIEL VIÑA
Redacción	XOSE ALDÁMIZ, PILAR PÉREZ Y VÍCTOR PORTO
Fotografía	XOSE ALDÁMIZ Y JUNTAS LOCALES DE LA ASOCIACIÓN
Maquetación	MARTA ÁLVAREZ
Producción	AGUAMARINA COMUNICACIÓN Y EVENTOS
Imprenta	MUNDO
	D.L.: C 2178-2008
Periodicidad:	MÚLTIPLE



En la Asociación Española Contra el Cáncer buscamos permanentemente mejorar nuestros servicios, llegar a más pacientes con cáncer y familiares y proporcionar más recursos a la investigación, el único camino para conseguir, en el futuro, acabar con la enfermedad o cronicarla —en este sentido, estamos muy orgullosos de la última convocatoria de Ayudas a la investigación, que en la edición de 2024 adjudicó más de 2,25 millones de euros en nuestra provincia—. Por todo ello, en la Asamblea General de la Asociación celebrada en octubre se aprobó el nuevo Plan Estratégico 2025-2028 de nuestra entidad, que presentaremos próximamente a las Juntas Locales en una reunión donde se abordarán los detalles del documento, punto de partida de una nueva etapa llena de ilusión y fuerza.

Entre las novedades más importantes del plan están que la nueva estrategia nos va a permitir llegar a más personas. La Asociación ayuda cada año a casi 300.000 pacientes y familiares, pero todavía hay muchos a los que no llegamos y que nos necesitan. No nos olvidamos de ellos. También mejorará nuestra incidencia pública, con mayor capacidad de interactuar con las administraciones y con los partidos políticos para que presten más atención a los problemas de las personas con cáncer y sus familias.

Por otro lado, el nuevo Plan Estratégico nos va a consolidar en una posición de liderazgo en la lucha contra el cáncer y posibilitará alianzas con asociaciones de pacientes, sociedades científicas y otras entidades que buscan el bienestar de las personas con enfermedades. Además, el plan favorecerá incrementar nuestro impacto en la investigación, que es lo que va a permitir curar el cáncer.

La humanización es uno de los pilares de la Asociación, y en el documento aprobado se recogen medidas que también permitirán que mejoremos en este ámbito. Para nosotros, las personas siempre han sido lo primero, y seguirán siéndolo desde el momento en el que se diagnostica un cáncer hasta que llega la curación, la cronicación o —por fortuna, cada vez menos— la necesidad de cuidados paliativos.

Son objetivos ambiciosos, pero factibles gracias a la unión y la determinación de todos los que formamos parte de la gran familia de la Asociación Española Contra el Cáncer. Muchas gracias a nuestros voluntarios, socios, profesionales, colaboradores —desde ciudadanos que nos apoyan a nivel individual hasta las empresas y administraciones concienciadas con la lucha contra el cáncer— y medios de comunicación que ayudan a que nuestro mensaje llegue a la sociedad. La unión de todos es lo que hace posible alcanzar logros que, poco a poco, nos permiten avanzar hacia el sueño de un futuro sin cáncer. Gracias a esa implicación, muchas familias disfrutarán de una Navidad más feliz y de un 2025 lleno de esperanza.

Felices fiestas y próspero año nuevo para todos.

Junta Provincial de A Coruña de la Asociación Española Contra el Cáncer: Manuel Aguilar, Carlos Lamora, Emilia Morandeira, Dolores Estrada, Javier Álvarez, Beatriz Benito, Andrés Cuns, Isabel Estevan, Rosario García Campelo, Francisco Pais, Ana Peinó e Isabel Sanesteban.



Adjudicatarios de las Ayudas junto a representantes de la Asociación y algunos asistentes al acto de presentación

La Asociación invierte 2,25 millones de euros para potenciar la investigación en la provincia

En 2024 se adjudicaron en la provincia de A Coruña 16 Ayudas para financiar proyectos en cáncer, retener talento y fomentar vocaciones científicas

Por Pilar Pérez

La convocatoria 2024 de las Ayudas a la investigación de la Asociación Española Contra el Cáncer, que se han ido dando a conocer en los últimos meses y semanas, ha dejado en la provincia de A Coruña una importante inversión para potenciar el avance científico frente a la enfermedad. Después de un exigente proceso de concurrencia competitiva a nivel nacional, este año se han adjudicado 16 Ayudas con un importe total de 2,25 millones de euros. El objetivo de esta iniciativa consiste en favorecer la estabilidad laboral de los investigadores y fomentar el talento en todas las etapas de sus carreras mientras se fi-

nancia una investigación de calidad centrada en el cáncer y con un claro enfoque en los pacientes.

En concreto, los adjudicatarios de estas Ayudas han sido la *startup* Batea Oncology, el Dr. José Tubio (CiMUS), la Dra. Marta Varela (USC), el Dr. Jorge Barbazán (IDIS), la Dra. Lucía Sanjurjo (IDIS), el Dr. Ángel Díaz (IDIS), el Dr. Manuel Giráldez (UDC), la Dra. Yolanda Prezado (CiMUS), Sofía Silva (Inibic), Beatriz Rodríguez (CiMUS), Ale-

jandro Failde (IDIS), Manuel Novas (USC), Ismael Amado (CiQUS), Pablo Canedo (IDIS) y Yasiel Liste (CICA).

El 22 de noviembre se entregaron los diplomas correspondientes a doce de estas Ayudas en un evento celebrado en la sede del Colegio Oficial de Médicos de la Provincia de A Coruña. Carlos Lamora, vicepresidente provincial de la Asociación, condujo el acto y recalcó la importancia de la colaboración de la ciudadanía para alcanzar esta cifra histórica de inversión en ciencia.



Carlos Lamora

"CUANDO LA SOCIEDAD CIVIL SE MOVILIZA, ES UNA FUERZA IMPARABLE. LAS AYUDAS QUE ENTREGAMOS SON EL FRUTO DE SU SOLIDARIDAD"
Carlos Lamora



“Cuando la sociedad civil se moviliza, es una fuerza imparable. Todo lo que entregamos es el fruto de su solidaridad. Esos 2,25 millones destinados a un conjunto de investigadores, que son personas que se han comprometido con su profesión y entusiasmo, significan mucho. A esa solidaridad hay que sumarle tres millones de euros, que es lo que la gente aporta en esta provincia con nuestros 700 voluntarios y más de 22.000 socios. Su colaboración nos permite hacer este tipo de iniciativas”. También recalcó que “la avalancha de solidaridad en Galicia y España se sigue repitiendo y es imparable” año tras año.

También destacó que con este tipo de actos “reafirmamos nuestro compromiso con el talento, con la investigación, con la supervivencia y con los pacientes”. En la Asociación “sabemos que más investigación es más vida. Tenemos el objetivo de superar el 70 % de supervivencia en cáncer, y este es el camino para conseguirlo. Estamos avanzando, hay futuro y también hay mucho por hacer”. Son necesarias “herramientas de diagnóstico precoz y tratamientos más específicos y eficaces

“ME LLEVÉ UNA SORPRESA CUANDO VI QUE EL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA ESTABA HECHO PARA MÍ. ME DI CUENTA DE LO IMPORTANTE QUE ES LA INVESTIGACIÓN” Isabel Geremías



Isabel Geremías

que mejoren la calidad de vida de los pacientes. A través de la investigación, estamos abriendo caminos hacia un futuro sin cáncer, para prevenirlo, curarlo o cronificarlo”

La *startup* biotecnológica Batea Oncology, representada por su CEO, la Dra. Sonia Martínez Arca, obtuvo la *Ayuda AECC IMPACTO* —dotada con el importe más elevado, 450.000 euros—. La empresa está desarrollando un proyecto denominado *GlioHook*, un dispositivo médico no farmacológico para el tratamiento del glioblastoma, el cáncer cerebral más frecuente y agresivo. Con él, se aborda el principal problema en este tipo de tumores: la infiltración de células cancerosas remanentes tras la cirugía en el cerebro. El dispositivo captura y retiene esas células, de manera que la enfermedad pasa de infiltrada a focalizada y las células tumorales se vuelven más sensibles a la radioterapia. La Ayuda de la Asociación servirá para completar los estudios preclínicos necesarios para probar el dispositivo en pacientes con glioblastoma y comprobar su seguridad y eficacia para reducir las recaídas y aumentar la supervivencia.

El Dr. José Tubío, director del grupo Genomas y Enfermedad del Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades

Crónicas (CiMUS) de la USC fue el adjudicatario de la *Ayuda Proyectos Generales AECC* —300.000 euros—. Su proyecto, *Investigando cómo los genes saltarines pueden ayudar al sistema inmunitario a combatir el cáncer*, se centra en estudiar cómo los cambios genéticos provocados por estos genes pueden conducir a la producción de nuevas moléculas que pueden activar nuestro sistema inmunológico. Este proyecto abriría la posibilidad de utilizar estas moléculas como dianas para nuevos tratamientos frente a la enfermedad, por lo que su grupo intentará explorar la posibilidad de utilizarlas para desarrollar vacunas personalizadas contra el cáncer.

La *Ayuda LAB AECC* —300.000 euros— recayó en la Dra. Marta Varela, directora del grupo Control de la expresión génica en enfermedades hepáticas del CiMUS. Con ella pretenden desarrollar un proyecto dirigido a identificar nuevas dianas moleculares que conduzcan al desarrollo de terapias frente a los colangiocarcinomas —un grupo de tumores malignos biliares que pueden surgir en el hígado— más agresivos y refractarios a la quimioterapia para disminuir la mortalidad asociada a este tumor. Su equipo quiere identificar los ARNs no codificantes largos (lncRNA) más relevantes en el



INVESTIGACIÓN



Jorge Barbazán



Ismael Amado



Manuel Novas



Alejandro Failde



Ángel Díaz



Beatriz Rodríguez



Yolanda Prezado



Marta Varela



Paula Otero



Sofía Silva



M. Aguilar, A. Gómez y M. Giráldez



E. Morandeira, D. Estrada, R. García Campelo, S. Martínez, J. Barbazán, M. Aguilar y C. Lamora

desarrollo de los colangiocarcinomas para poder atacarlos.

También se adjudicaron dos *Ayudas Investigador AECC*, de 200.000 euros cada una. La primera fue para el Dr. Jorge Barbazán, investigador sénior en el Laboratorio de Oncología Médica Traslacional (*Oncomet*) del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS). El objetivo de su proyecto es entender las causas de la resistencia a la radioterapia en pacientes con glioblastoma y desarrollar nuevas estrategias terapéuticas que permitan aumentar el control de la enfermedad y la supervivencia de los pacientes. La segunda fue para la Dra. Lucía

“NUESTROS VOLUNTARIOS Y SOCIOS SE DEJAN LA PIEL PARA CONSEGUIR EL DINERO QUE HACE POSIBLE ESTAS AYUDAS Y ESCUCHAR A LOS INVESTIGADORES LES ANIMA EN ESTE EMPEÑO”

Manuel Aguilar

Sanjurjo, también investigadora del IDIS. Con su proyecto *Nanovehículos para equipar a tus células frente al cáncer*, espera contribuir al avance de las terapias celulares avanzadas mediante el uso de nanotecnología.

Emplearán un innovador sistema de vehículos de ARN para hacer los tratamientos CAR-T más seguros, rápidos y económicos, y cargarán los nanovehículos con una nueva terapia —denominada STAb— que ha mostrado mejores resultados preliminares que las empleadas actualmente.

“ESTOY CONVENCIDO DE QUE EL ASOCIACIONISMO DE LOS PACIENTES ES UN MOTOR DE CAMBIO DE LA SANIDAD” Antonio Gómez Caamaño

El proyecto EPILUNAR, que busca personalizar la inmunoterapia del cáncer de pulmón mediante un análisis de sangre basado en biomarcadores epigenéticos e inteligencia artificial, del Dr. Ángel Díaz Lagares, investigador de la Unidad de Epigenética y del grupo Oncomet del IDIS, obtuvo la *Ayuda TRANSCAN* —150.000 euros—. El avance de esta iniciativa hará posible identificar a los pacientes que realmente se van a beneficiar de este tipo de tratamiento.

La *Ayuda Proyectos Estratégicos AECC* —149.000 euros— se adjudicó a la Dra. Yolanda Prezado, profesora de investigación en el CIMUS. El objetivo de su proyecto es aumentar la eficacia de los tratamientos de protonterapia en pacientes pediátricos de meduloblastoma —el tumor sólido pediátrico más frecuente— y, especialmente, reducir los efectos secundarios del tratamiento a largo plazo.

Por su parte, Sofía Silva, investigadora del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña (Inibic) y oncóloga del Chuac, recibió la *Ayuda Clínico Júnior en el Territorio AECC* —140.000 euros— para estudiar el rol de los macrófagos en la resistencia al tratamiento del cáncer de

pulmón y su potencial papel como nueva terapia antitumoral. Con ello, quiere trasladar a la clínica tratamientos innovadores que mejoren la vida de los pacientes. Además, Sofía Silva recibió este año la *Ayuda Clínico Formación AECC* para realizar un máster dirigido a actualizarse como médica en los últimos avances en oncología e implicarse en investigación.

La Asociación también concedió dos *Ayudas Predoctorales AECC* —100.600 euros cada una— a Beatriz Rodríguez Lemus, del CIMUS, que estudiará la interacción entre proteínas celulares como abordaje terapéutico frente al cáncer de hígado, y a Alejandro Failde, del IDIS, que se centrará en analizar la comunicación entre células tumorales frente a la terapia para desarrollar estrategias anticancerígenas más efectivas.

Los últimos diplomas entregados fueron las dos *Ayudas del Programa de Prácticas en Laboratorio* —alrededor de 3.900 euros cada una— a Manuel Novas e Ismael Amado, que realizarán sus prácticas en la Universidad de Santiago de Compostela y en el Centro Singular de Investigación en Química Biológica y Materiales Moleculares de la capital gallega (CiQUS), respectivamente. Unos meses antes, otros dos estudiantes recibieron las *Ayudas del Programa Prácticas Laboratorio Verano AECC* —alrededor de 1.100 euros cada una—. Yasiel Liste realizó sus prácticas en el Centro Interdisciplinar de Química y Biología (CICA) de la UDC, y Pablo Canedo las completó en el IDIS.

Tras la entrega de los diplomas se celebraron dos mesas redondas, en las que participaron algunos de los adjudicatarios de las Ayudas. La Dra. Angélica Figueroa —directora del grupo Plasticidad epitelial y metástasis del Inibic— y Rosario García Campelo —jefa del Servicio de On-



Angélica Figueroa, Marta Varela, Ángel Díaz y Alejandro Failde

cología Médica del Chuac— organizaron estas sesiones, en las que los investigadores explicaron sus proyectos y abordaron la importancia de apoyar el talento científico y de acercar la innovación a los pacientes. Estos últimos también estuvieron representados a través de Isabel Geremías, paciente oncológica y voluntaria de la Junta Local de Carral. Su intervención aportó la visión de alguien que ha vivido la enfermedad en primera persona y puso en valor el progreso científico. Comenzó incidiendo en las diferencias entre los tratamientos actuales y los de hace 25 años, "cuando una querida familiar se murió de cáncer de mama. Sus tratamientos de quimioterapia eran terribles". En el momento en el que Isabel recibió su diagnóstico "me vino esa idea a la cabeza y tuve mucho miedo". Sin embargo, "me llevé una sorpresa cuando fui a mi primera sesión y vi que el tratamiento tenía mi nombre. Estaba hecho para mí. Empecé a darme cuenta de lo importante que es la investigación y que se vaya avanzando".

También recordó su preocupación cuando le diagnosticaron metástasis y su entrada en un ensayo clínico para superarla. "Si no funciona, sé que existen otras opciones, y antes no las había. Por eso es tan importante que se apoye a la investigación en todos los ámbitos de la sociedad". Y finalizó destacando que "me duele muchísimo cuando oigo

que estudiantes e investigadores se marchan a otros países porque no tienen apoyo económico. Hoy estoy encantada porque veo a investigadores muy jóvenes trabajando para gente como yo con mi misma enfermedad".

El presidente de la Asociación Española Contra el Cáncer en la Provincia de A Coruña, Manuel Aguilar, cerró la jornada afirmando que este acto sirve para visibilizar lo que "hacen los investigadores para la sociedad", y destacó la visión multidisciplinar de los participantes, con investigadores, voluntarios, pacientes y profesionales de la Asociación, "porque no se entiende una cosa sin la otra. Nuestros voluntarios y socios se dejan la piel para conseguir el dinero que hace posible estas Ayudas, y escuchar a los investigadores les anima seguir en este empeño". También añadió que "investigar y atender a los pacientes y a sus familias" es lo que da sentido a la labor de la Asociación.

Manuel Aguilar, además, destacó la magnitud de las Ayudas adjudicadas en la provincia. "De los 32 millones de euros que la Asociación Española Contra el Cáncer destina este año a investigación, 2,25 millones se invierten directamente aquí. Esto no es casualidad. Año tras año, estamos consiguiendo aumentar esta inversión, porque creemos firmemente en el talento que tenemos en A Coruña y en la capacidad

“ESTAMOS VIVIENDO UN MOMENTO ÚNICO EN ONCOLOGÍA CON AVANCES CIENTÍFICOS, MÉDICOS, TECNOLÓGICOS Y FARMACOLÓGICOS”

Rosario García Campelo

de nuestros equipos para generar avances reales y tangibles”.

La Asociación apuesta “por una investigación que va más allá de los laboratorios, una investigación que llega directamente al paciente y que a la vez lo escucha para seguir avanzando. Invertimos en innovación, en la importante investigación clínica y, lo primordial, en acercar los resultados de la ciencia a los pacientes”. Estos últimos “están en el centro de todo lo que hacemos desde la Asociación”. Sus necesidades se tienen en cuenta a la hora de investigar y, por esa razón, se ha puesto en marcha el programa *Patient Advocacy*, con el que son parte activa de la toma de decisiones.

El presidente provincial clausuró el acto agradeciendo la participación de todos los asistentes y de los socios, colaboradores, donantes y empresas solidarias. También agradeció la labor de las personas voluntarias, que desde las 43 Juntas Locales de la Asociación contribuyen a hacer realidad estas Ayudas. “Hoy, ayer y siempre, estamos convencidos de que la investigación es el camino para cambiar el futuro del cáncer”, concluyó.

Unas semanas antes, el 24 de septiembre —Día Internacional de la investigación oncológica—, la sede de Afundación en A Coruña acogió la entrega de la Ayuda Cátedras AECC a la Cátedra AECC-UDC Ejercicio Contra el Cáncer en un acto en el que participaron Manuel Aguilar, el conselleiro de Sanidad de la Xunta de Galicia, Antonio Gómez Caama-



Rosario García Campelo, Sonia Martínez, Paula Otero, Yolanda Prezado y Sofía Silva

ño; Carlos Lamora y Rosario García Campelo.

El proyecto seleccionado impulsa el fomento de la actividad física a través de una Red de Ejercicio Contra el Cáncer y está coordinado por el Dr. Manuel Giráldez, profesor de la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de A Coruña. El fin de esta iniciativa, que la Asociación financia con 150.000 euros gracias a la Ayuda, consiste en humanizar la atención a las personas con cáncer y lograr que tanto ellas como sus familiares se beneficien de los efectos preventivos, terapéuticos y promotores de bienestar y calidad de vida a través de la práctica segura y eficaz de ejercicio físico. Para ello, han diseñado cuatro grandes líneas de intervención. Una de ellas incluye la divulgación y el asesoramiento para los pacientes y sus familiares con charlas para que entiendan por qué es beneficioso y talleres para dar pautas y nociones básicas de cómo realizar los ejercicios. También han planteado un sistema de

resolución de dudas por medio de una web en la que pacientes y familiares podrán indicar sus preguntas.

La iniciativa forma parte de una red de Cátedras AECC que se centran en la humanización del cáncer y que consta de diez proyectos en desarrollo en todo el país. Las convocatorias refuerzan el posicionamiento de los servicios de atención al paciente de la Asociación —como psicología, atención social, fisioterapia, ejercicio físico oncológico o nutrición— y suponen una vía de colaboración entre la comunidad universitaria, la Asociación y los profesionales sanitarios, porque las iniciativas se realizan en su totalidad en universidades o instituciones sanitarias vinculadas a universidades públicas o privadas.

“LA INVESTIGACIÓN ES ALGO QUE LA ASOCIACIÓN LLEVA EN SU ADN Y EN LO QUE CREE”

Carlos Lamora

“La investigación es algo que la Asociación lleva en su ADN y en lo que cree” defendió Carlos Lamora, que también recordó la labor de nuestra institución para promover el deporte en la lucha contra el cáncer. “Hace dos años pusimos en marcha otro proyecto pionero en toda España: la incorporación del ejercicio físico dentro del tratamiento oncológico. La investigación no se limita únicamente a detectar nuevos tipos de tumores o desarrollar terapias. Creemos que también consiste en



Entrega del diploma a Yasiel Liste

mejorar la vida de los supervivientes, que son cada vez más”.

La doctora García Campelo evidenció que el proyecto llega en una época de gran relevancia para la investigación. “Estamos viviendo un momento único en oncología, con avances científicos, médicos, tecnológicos y farmacológicos que nos permiten confrontar el cáncer con nuevas armas terapéuticas. Entre ellas, el ejercicio físico es una herramienta crucial en la mejora de la calidad de vida y de los resultados. Está demostrado científicamente que es un elemento esencial para mantener un estilo de vida saludable y mejorar la incidencia y la mortalidad”.

Por su parte, Manuel Aguilar destacó el papel de quienes les apoyan y “la fuerza y la pasión” de la Asociación, que existe porque “cada día tenemos pacientes en nuestras sedes, les escuchamos y vemos



Recepción de la Ayuda de Pablo Canedo

su cara humana y la de sus familiares. Ese es un motor impresionante”. Además, aseguró que está convencido de que la Cátedra tendrá un efecto positivo en la vida de los pacientes e incidió en la importancia de “la implicación y colaboración de los profesionales sanitarios y de la universidad”.

Antonio Gómez Caamaño cerró el encuentro con unas palabras dedicadas al trabajo realizado por nuestra institución. “En todos los

eventos de la Asociación Española Contra el Cáncer me siento como en casa. Conozco su trabajo desde hace muchísimos años y soy muy sensible a todas sus inquietudes. Mi

“CADA DÍA TENEMOS PACIENTES EN NUESTRAS SEDES, LES ESCUCHAMOS Y VEMOS SU CARA HUMANA Y LA DE SUS FAMILIARES. ESE ES UN MOTOR IMPRESIONANTE”

Manuel Aguilar

compromiso con ella es cuádruple al ser hijo de una gran militante, médico que ha trabajado muchos años con pacientes con cáncer, consejero de Sanidad y ciudadano. Estoy convencido de que el asociacionismo de los pacientes es un motor de cambio de la sanidad”.

PUBLIRREPORTAGE

Galicia aposta pola modernización e sostibilidade do sector turístico

A Xunta de Galicia investirá 146 millóns de euros no sector turístico co obxectivo de reforzar a planificación e xestión do destino con novas ferramentas, modernizar e dixitalizar o sector, renovar e diversificar territorialmente a oferta e consolidar unha sostibilidade turística integral. Así se desprende das contas presentadas no Parlamento galego, onde compareceu o director de Turismo de Galicia, Xosé Merelles, para detallar as súas liñas de actuación.

Segundo explicou, os novos orzamentos —que superan en 1,3 millóns de euros os do exercicio anterior— “permitirán consolidarnos como destino turístico planificado, que posibilitará que sigamos desconcentrando a actividade, a distribución racionalizada e territorial dos seus beneficios, afondar na conciliación e dar resposta aos novos retos fixados na Estratexia de Turismo de Galicia 2030”. E engadiu que, “tras os excelentes datos

turísticos deste 2024, cun crecemento do 2% en viaxeiros e do 7% en rendibilidade, as novas contas permitirannos consolidar a planificación e xestión de fluxos turísticos, a desestacionalización e a diversificación con novas accións”, indicou.

Neste sentido, porase en marcha o Observatorio de Sostibilidade Turística, aumentaranse os sensores no Camiño e implantaranse sistemas piloto de regulación de fluxos. Tamén se intensificará o persoal para reforzar a actividade inspectora para garantir a boa experiencia de visitantes e residentes

e avanzaranse na formación e dixitalización do sector cun plan para profesionais no Centro Superior de Hostalaría de Galicia.



Balneario de Laías



Viñedos en Beade



Participantes en la jornada *Dónde estamos y a dónde vamos en investigación en cáncer*

Presente y futuro de la investigación contra el cáncer

La Asociación invitó a expertos a debatir sobre esta materia en el Congreso de la Sociedad Española de Biología y Bioquímica Molecular

Por Xose Aldámiz

En su afán por seguir impulsando el desarrollo científico, la Asociación Española Contra el Cáncer formó parte del 46º Congreso de la Sociedad Española de Biología y Bioquímica Molecular, que se celebró entre el 3 y 6 de septiembre en A Coruña. Entre sus actividades destacó la coorganizada por nuestra Asociación el 5 de septiembre, en el Palacio de Exposiciones y Congreso de A Coruña (Palexco). Bajo el título *Dónde estamos y a dónde vamos en investigación en cáncer*, profesionales de diferentes disciplinas abordaron la perspectiva actual en el tratamiento de la enfermedad y su desarrollo futuro a través de dos mesas redondas.

Los primeros participantes fueron Carlos Lamora —vicepresidente de la Junta Provincial de la Asociación en A Coruña—, Tania Casal —voluntaria y paciente—, Mabel Loza —directora científica del Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas de la USC (CiMUS)—, Antonio Fernández-Campa —gerente de la Agencia Gallega de Conocimiento en Salud— y Raúl Romar

—periodista de *La Voz de Galicia*—. El director de la Unidad de Mama de Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña (Chuc), Joaquín Mosquera, moderó esta sesión. Además, Marisol Soengas —presidenta de la Asociación Española de Investigación sobre el Cáncer— estuvo presente a través de un vídeo en el que resaltó la importancia de los avances científicos.

Carlos Lamora expuso los esfuerzos de la Asociación para “movilizar las conciencias y ser capaces de aglutinar en una misma mesa a

“CUALQUIER ENFERMO DEBE TENER DERECHO A ACCEDER A TODOS LOS AVANCES MÉDICOS Y CIENTÍFICOS”

Carlos Lamora

los investigadores, a la Administración, a los medios de comunicación o a los legisladores, para que, entre todos, busquemos una solución a esta pandemia llamada cáncer”.

Recordó el objetivo de alcanzar una supervivencia media a cinco años en cáncer por encima del 70 % en el 2030 y la labor asistencial para los pacientes y sus familias que lleva a cabo la entidad. “Seguimos dando nuestros tratamientos gratuitos y de atención a los enfermos y sus familias con la atención directa, psicológica o pensando en la nutrición. También abordamos la prevención y peleamos de forma denodada con las administraciones locales y autonómicas para conseguir una primera generación libre de humo y de tabaco”, que es “el causante del 30 % de los tumores y los trece cánceres más dañinos que existen”.

El vicepresidente provincial resaltó que “Sin ciencia no hay futuro. La única forma de parar la enfermedad es a través de la investigación”. Otro aspecto de gran relevancia “es la equidad. Cualquier enfermo, independientemente de su lugar geográfico de residencia y del tipo de cáncer que tenga, debe



M. Mayán, S. García, R. Gomis, R. Mosquera, E. Castellón, M. Casanova y Á. Nieto

"SIEMPRE HE ECHADO DE MENOS LA COMPRENSIÓN DE ALGUIEN QUE HA PASADO POR LO MISMO. ESA MANO AMIGA LA TIENE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER" Tania Casal



J. Mosquera, M. Loza, C. Lamora, A. Fernández-Campa, T. Casal y R. Romar

tener derecho a acceder a todos los avances médicos y científicos", aseguró.

Un ejemplo de la importancia del desarrollo de la medicina lo representa Tania Casal. "Si hace diez años me hubiera tocado mi cáncer, seguramente no estaría aquí", aseguró. A pesar de ser diagnosticada con un tumor en estadio cuatro, un nuevo tratamiento de anticuerpos hizo posible que pasase a estar en remisión. La voluntaria agradeció el trato de los médicos de la Unidad de Mama, aunque a veces añoró un mayor apoyo psicológico. "Algo que siempre he echado de menos es la comprensión de alguien que ha pasado por lo mismo. Esa mano amiga la tiene la Asociación Española Contra el Cáncer", expuso antes de mencionar su papel como voluntaria y su labor acompañando a personas en sus primeros días de tratamiento.

También Mabel Loza hizo hincapié en los avances alcanzados en cuanto a supervivencia y tratamientos personalizados gracias a la ciencia, y Antonio Fernández-Campa aportó claves para el progreso de las estrategias de innovación y desarrollo y de la investigación, especialmente con respecto a la promoción de vocaciones científicas.

El periodista Raúl Romar evidenció el compromiso de Galicia con la medicina al enumerar algunas de las infraestructuras de las que dispone. "Tenemos tres centros de investigación biomédica, hos-

pitales que realizan ensayos clínicos de primer nivel y grupos de investigación punteros. Pronto habrá un centro de protonterapia que no se centrará únicamente en el tratamiento, sino en el que también se hará investigación. Además, contamos con un centro de terapias avanzadas que está empezando y del que esperamos grandes cosas para la producción de fármacos CAR-T, que es hacia donde se dirige la inmunoterapia más innovadora".

La segunda mesa redonda fue moderada por la directora de esta edición del congreso, María Mayán. Contó con Sara García —investigadora en el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) y miembro de la Agencia Espacial Europea—, Roger Gomis —investigador en el Instituto de Investigación Bioquímica (IRB) de Barcelona—, Ángela Nieto —directora de Conexión Cáncer CSIC—, María Casanova —investigadora en el CNIO—, Enrique Castellón —vicepresidente tercero del Colegio Oficial de Médicos de A Coruña— y Rocío Mosquera —gerente de Galaria—.



"JUNTOS LLEGAREMOS ANTES Y MEJOR AL LOGRO DE NUESTROS OBJETIVOS: AYUDAR A LOS PACIENTES Y CURAR LA ENFERMEDAD" Manuel Aguilar

Roger Gomis aportó una visión positiva del futuro, especialmente gracias a la "medicina de precisión adecuada a cada paciente", mientras Sara García incidió en la importancia de la colaboración entre médicos e investigadores.

Rocío Mosquera se centró en las posibilidades que ofrece la tecnología para mejorar la atención, y María Casanova, por otro lado, puso en valor la aportación de las muestras de pacientes para la realización de estudios. Ángela Nieto resaltó la necesidad de "devolver lo que la sociedad ha dado" y destacó el papel de la Asociación Española Contra el Cáncer en este aspecto, porque "es ejemplar en micromecenazgo". La segunda mesa terminó con la perspectiva económica de Enrique Castellón.

A continuación, Manuel Aguilar, presidente de la Junta Provincial de la Asociación en A Coruña, se encargó de cerrar la jornada. "Gracias a los participantes en las mesas por esa visión holística de lo que es la investigación. Nos ha ayudado a ver que no solo es un trabajo de laboratorio, sino que tiene repercusiones clínicas en los pacientes actuales y futuros, en la comunicación y la industria. Su importancia es radical".

"Juntos —investigadores, sociedad civil, clínicos y medios de comunicación— constituimos una alianza imbatible para luchar contra la enfermedad. Unidos llegaremos antes y mejor al logro de nuestros objetivos: ayudar a los pacientes y curar la enfermedad", concluyó.



La Asociación instaló marcos en Santiago, Ferrol y A Coruña para visibilizar el cáncer de mama



A Coruña



Camisetas firmadas del RC Deportivo

La provincia se tiñe de rosa frente al cáncer de mama

Durante el Día Mundial contra esta enfermedad, la Asociación celebró numerosas iniciativas para fomentar la investigación y visibilizar a las pacientes y supervivientes

Por **Xose Aldámiz**

El 19 de octubre se conmemoró el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama, una fecha que une a la sociedad para reconocer y visibilizar a las pacientes y familiares de esta enfermedad. La Asociación preparó diversos eventos y actividades como parte de la campaña *El rosa es solo rosa, pero contigo es apoyo e investigación*, que tuvo como objetivo concienciar sobre la realidad de quienes conviven o han convivido con el cáncer de mama.

Uno de los principales encuentros fue la jornada *El rosa es más que un color*, que se realizó en la sede de Afundación en Santiago de Compostela el 17 de octubre. El acto consistió en una serie de coloquios

en los que participaron representantes institucionales y empresariales, investigadores, profesionales sanitarios y pacientes.

"ESTE DÍA ES UN CAMINO HACIA LA ESPERANZA Y EL CONOCIMIENTO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES DE APOYO A LAS FAMILIAS Y A LOS ENFERMOS"

Adela Sande



Asistentes a la jornada *El rosa es más que un color*

No obstante, esta no fue la única iniciativa celebrada en la provincia. La Asociación organizó numerosas actividades con mesas y lazos solidarios, eventos deportivos, cadenas humanas y la iluminación de edificios significativos en numerosos municipios: A Coruña, A Laracha, A Pobra do Caramiñal, Ames, Ares, As Pontes de García Rodríguez, Betanzos, Boiro, Cabana de Bergantiños, Camariñas, Cambre, Carballo, Cariño, Carral, Cedeira, Cee, Coristanco, Curtis, Ferrol, Fisterra, Malpica, Mugardos, Muxía, Neda, Noia, Ordes, Paderne, Pontedeume, Porto do Son, Ribeira, Santiago de Compostela, Teixeira, Valdoviño y Vimianzo. Además, Paderne y Ribeira acogieron charlas sobre prevención y apoyo los días 22 y 23 de octubre, en Camariñas se celebró una nueva edición de la *Danza Rosa* y en As Pontes se organizó un desfile.

El Día Mundial Contra el Cáncer de Mama "se enfoca en la prevención. Se mentaliza a la gente de su importancia y de que existe curación para esta enfermedad". Representa "un camino hacia la esperanza y el conocimiento a través de las actividades de apoyo a las familias y a los enfermos", explica Adela Sande, presidenta de la Junta Local de Carral, que también participó con me-

CÁNCER DE MAMA



Encendido de EL Corte Inglés de A Coruña



Curtis-Teixeiro



Ribeira



Paderne



Ordes



Pontedeume



Malpica One Surf Academy



A Laracha



Neda

sas informativas y recaudando fondos destinados a la investigación.

A esto se suma la colaboración de varias entidades deportivas a lo largo de esta jornada centrada alrededor del cáncer de mama, como el Club de *running* de Oysho, con más de 50 corredoras; el RC Deportivo, que proyectó la campaña en los videomarcadores y entregó dos camisetas firmadas que fueron subastadas en internet, y el Club Basquet Coruña y CAB Obradoiro, que desplegaron la pancarta de la Asociación y proyectaron la campaña del Día Mundial Contra el Cáncer de Mama.

Además, en A Coruña, El Corte Inglés iluminó su fachada de rosa en un acto al que acudieron el vice-

presidente y la vocal de la Asociación en la provincia, Carlos Lamora y Beatriz Benito, respectivamente; la paciente y voluntaria Eugenia Spiegelberg y el director de los grandes almacenes, José Manuel Loureiro. Eugenia expresó la importancia de actos simbólicos como el encendido de fachadas para "concienciar a la sociedad sobre la enfermedad y visibilizar la relevancia de colaborar con la Asociación para avanzar en investigación". Como paciente, agradeció "el trabajo de sus profesionales" y también "el apoyo de compañeras que habían pasado por lo mismo. Me ayudó mucho", y eso le impulsó a hacerse voluntaria "para motivar a quienes estaban pasando por lo mismo que yo, porque tener el ejemplo de alguien que ha salido adelante es muy positivo".

En el acto central celebrado en Santiago, la periodista de la TVG Marta Darriba hizo de maestra de ceremonias en un acto que arrancó con la introducción de la vicepresidenta de la Junta Local de la Asociación en Santiago de Compostela, Ana Peinó. "El cáncer de mama es una realidad que afecta a miles de mujeres que lo viven en sus propias carnes, así como sus familias, e incluso algún hombre, porque ellos también son pacientes de esta enfermedad. Aunque hemos avanzado mucho en tratamientos y en investigación, hoy, más que nunca, es necesario que sigamos trabajando juntos. Hay que llegar más lejos por-

que aún queda mucho que recorrer en este cáncer, que es el más habitual en mujeres. Detrás de cada diagnóstico hay una historia de lucha y, sobre todo, de esperanza, de miles de personas que necesitan todo nuestro apoyo", destacó.

La primera mesa de esta jornada se centró en el compromiso social y estuvo conformada por la presidenta de la Junta Local de Ferrol y representante del Consejo Provincial, Isabel Estevan; la cuarta teniente de alcaldesa del Ayuntamiento compostelano, Pilar Lueiro, y el vicepresidente primero de la Confederación de Empresarios de Galicia, Antonio Fontenla.

"Cada año más de 35.000 personas son diagnosticadas con cáncer de mama en España, y, en la provincia de A Coruña, 930 mujeres recibieron esta noticia en 2023. Somos la provincia con mayor incidencia en este tipo de tumor". Aunque "son muy duras, debemos abordar estas cifras con toda nuestra energía", declaró Isabel Estevan, quien recordó que la investigación y la detección

SE ORGANIZARON
MESAS Y LAZOS
SOLIDARIOS, EVENTOS
DEPORTIVOS,
CADENAS HUMANAS
Y SE ILUMINARON
EDIFICIOS
SIGNIFICATIVOS
EN NUMEROSOS
MUNICIPIOS

"DETRÁS DE CADA
DIAGNÓSTICO HAY
UNA HISTORIA DE
LUCHA Y, SOBRE TODO,
DE ESPERANZA, DE
MILES DE PERSONAS

QUE
NECESITAN
TODO
NUESTRO
APOYO"

Ana Peinó



Ana Peinó

CÁNCER DE MAMA



As Pontes



Cedeira



Carral



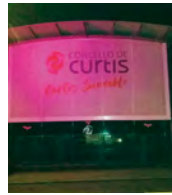
Mugardos



Santiago de Compostela



A Coruña



Curtis



Ferrol



Ames

precoz han permitido que se alcance una tasa de supervivencia del 85,5 %.

La representante de la Asociación también detalló que un estudio realizado por el Observatorio del Cáncer da "una visión clara de las dificultades psicológicas, físicas, económicas y laborales que atraviesan las supervivientes de cáncer de mama y las pacientes. Dos de cada tres mujeres sienten miedo a la recaída y tres de cada cuatro temen que un miembro de su familia pueda sufrirlo. Un tercio ha tenido problemas económicos debido a la enfermedad y al parón laboral. El 24 % tuvo que abandonar su trabajo tras el diagnóstico y el 68 % considera que el cáncer frenó su carrera profesional".

A continuación, Antonio Fontenla también citó los resultados obtenidos por el Observatorio del Cáncer. Esta enfermedad representa "casi el 30 % de los cánceres diagnosticados en mujeres. Estamos ante el tumor más frecuente y el que mayor número de muertes causa en la población femenina en España. Gracias a los programas de cribado, se está consiguiendo que se diagnostiquen en fases tempranas muchos de estos tumores, lo que permite tratamientos más eficaces".

También señaló que "es muy importante participar en los cribados, que se realizan a las mujeres por medio de mamografías". El cáncer de mama "tiene un impacto muy significativo en nuestra sociedad. Las pacientes que lo sufren se enfrentan a su vez a desafíos físicos, emociona-



Pilar Lueiro, Isabel Estevan y Antonio Fontenla

"SOMOS LA PROVINCIA CON MAYOR INCIDENCIA EN ESTE TIPO DE TUMOR. AUNQUE SON MUY DURAS, DEBEMOS ABORDAR ESTAS CIFRAS CON TODA NUESTRA ENERGÍA" Isabel Estevan

les, sociales y económicos". Además, añadió que "muchas empresas han decidido incluir diferentes acciones de concienciación en la lucha contra el cáncer de mama en sus políticas de responsabilidad social" y "aportar contribuciones económicas" en las investigaciones.

Pilar Lueiro se centró en el papel realizado por el Ayuntamiento de Santiago. "No Concello buscamos dar resposta a esta problemática dende unha ollada próxima e global que nos axude a poñer as persoas no centro, co obxectivo de mellorar a vida da veciñanza. A saúde é unha área de especial relevancia para materializar esta mellora, constituíndo un dos principais eixes de actuación do goberno local. Son moitas as medidas que se deseñan e levan a cabo, como a incorporación da rede de *Cidades Saudables*, a promoción que facemos no ámbito das actividades físico-deportivas, a prevención e intervención na drogodependencia ou o conxunto

de actividades de carácter cultural que contribúen a promover unha boa saúde física e mental dende o punto de vista da socialización".

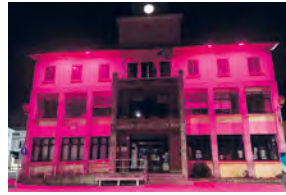
La segunda mesa aportó una mayor comprensión del efecto de los avances científicos en los tratamientos de esta enfermedad. Estuvo constituida por los investigadores Roberto Piñeiro —del Grupo de Oncología Médica Traslacional del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS)— y Eva Fernández —de la Universidad de Santiago de Compostela—; la directora del HM CIOCC Galicia y miembro de la Unidad de Mama del Servicio de Oncología Médica del Chus, Teresa Curiel, y la paciente María García.

"Nos últimos anos houbo un avance fundamental na calidade do prognóstico das pacientes con cancro de mama e na supervivencia grazas á investigación, que tamén nos permite entender outras cousas sobre a enfermidade, como que é o cancro de mama. A ciencia

CÁNCER DE MAMA



Ares



Valdoviño



A Pobra



Noia



Coristanco



Club de running Oysho



Basquet Coruña



CAB Obreroiro

fixo posible saber que existen diferentes subtipos. Eu, particularmente, traballo no cancro de mama luminal, que é o máis frecuente na poboación feminina", explicou Roberto Piñeiro, que tamén se refiriu ao proxecto en el que su equipo y él están trabajando. "Na enfermidade metastásica —cando o tumor se diseminou e repartiu polo corpo— as cousas complícanse un pouco en canto á previsión e ao tipo de tratamento. O noso estudo busca entender os mecanismos moleculares do cancro. Creemos que se somos capaces de saber que alteracións van ocorrendo dentro das células do tumor, poderemos seguilas no tempo e favorecer a resposta ao tratamento".

Eva Fernández tamén describiu o proxecto en el que participa, que se centra en el cáncer de mama triple negativo. "Es el más agresivo de todos y suele afectar a mu-

eres jóvenes. Tiende a tener un peor pronóstico y a generar mayor resistencia", además de "contar con un menor número de tratamientos disponibles". Su investigación estudia "una proteína que hemos comprobado que está ausente en las células de cáncer de mama triple negativo. Está relacionada con la función mitocondrial y nuestro objetivo es entender la comunicación entre esta proteína y la mitocondria para comprender cómo crecen las células cancerígenas. Tenemos la idea de establecer la presencia de esta proteína en las células y combinarla para crear sinergias con los tratamientos actuales".

Teresa Curiel tomó la palabra para destacar los buenos resultados

prácticos de los avances científicos en la lucha de su especialidad contra la enfermedad. "Desde o punto de vista da oncoloxía, no cancro de mama distinguimos os coidados das pacientes e facemos un gran labor de investigación". A nivel asistencial intentan conseguir "un diagnóstico precoz e dámoslles un tratamento. Por sorte, actualmente máis do 85 % delas recupéranse, pero existe unha alta porcentaxe de pacientes que desenvolven enfermidade metastásica, e iso non se cura. A investigación permitiu que cada vez sexan máis as mulleres que diagnosticamos en fases iniciais e máis as que curamos grazas a novos tratamentos implementados en diferentes tipos tumorais, como a inmunoterapia

"MÁIS DUN 85 % DAS PACIENTES DE CÁNCER DE MAMA RECUPERÁNSE, PERO EXISTE UNHA ALTA PORCENTAXE QUE DESENVOLVE ENFERMIDADE METASTÁSICA, E ISO NON SE CURA" Teresa Curiel

"A CIENCIA FIXO POSIBLE SABER QUE EXISTEN DIFERENTES SUBTIPOS. O CÁNCER DE MAMA LUMINAL É O MÁIS FRECUENTE NA POBOACIÓN FEMININA"

Roberto Piñeiro



Eva Fernández, Teresa Curiel, Roberto Piñeiro y María García

CÁNCER DE MAMA



Carballo



Muxia



Fisterra



Betanzos



Cee



Camariñas



Boiro



Cariño



Cambre

pia no triple negativo. No escenario metastásico, temos a sorte de facer investigación clínica con desenvolvemento de novos fármacos".

Cuando diagnosticaron a María García con cáncer de mama estaba embarazada de siete meses. "Foi bastante rápido. Detecteime o vulto en agosto, tiven o diagnóstico o 7 setembro e o 15 empecei a quimioterapia. Tiven o primeiro tratamento que era compatible co embarazo. O importante era que o neno estivese ben". Además, resaltó los beneficios de la actividad física. "Era unha persoa que facía bastante deporte antes de quedarme embarazada e seguí facéndoo de maneira controlada cando o estiven. Non podemos esperar a levar unha vida saudable cando enfermamos. Aí é moi complicado, e axuda estar antes en forma".

La última mesa aportó la perspectiva empresarial de algunas entidades colaboradoras de la Asociación con la directora de Sostenibilidad y Comunicación Corporativa de Vegalsa-Eroski, Gabriela González; la responsable de Prevención de Riesgos Laborales de Abanca, Almudena Mourenza, y el director de Golán Squash Academy, Borja Golán.

"Puede que la investigación no sea algo tan visible, pero es lo más importante. Vegalsa-Eroski posee un compromiso en esa colaboración y por eso tenemos un convenio a nivel nacional con la Asociación. También nos parece importantísimo el trabajo que se lleva a cabo desde las asociaciones. Esta es la razón por la que firmamos un convenio con la delegación de A Coruña para promover las andainas, que entran dentro de la prevención y poseen una parte social y lúdica que muchas pacientes comparten", puntualizó Gabriela González.

Almudena Mourenza también indicó la labor social de su empresa. "En Abanca somos conscientes de que las organizaciones tenemos un papel muy importante en la gestión del cambio, especialmente en los hábitos de vida saludable. Traba-

jamos en diferentes líneas, una de ellas a través de nuestra fundación, en la que mantenemos colaboraciones con distintas asociaciones. Además, considero que la parte de prevención es muy importante. La trabajamos con distintas acciones a través de tres pilares fundamentales: la alimentación, la actividad física y el bienestar emocional".

Borja Golán contó que Golán Squash Academy empezó a organizar eventos para recaudar fondos a favor de la Asociación. Esto permitió obtener financiación para proyectos gracias a la venta de entradas, camisetas o *merchandising*. Durante el evento animó a participar a todo el mundo. "Se ten un pouquiño de tempo para facelo é moi gratificante. Coñeces un montón de xente, traballas en equipo e ves que cada un dos que colaboran ten unha ilusión moi grande por facelo mellor".

Para cerrar la jornada, los participantes y asistentes se desplazaron a la Alameda para tomar una fotografía de grupo en el marco gigante que la Asociación instaló allí, y que también estuvo presente en A Coruña y Ferrol.



Almudena Mourenza, Gabriela González y Borja Golán

La Xunta refuerza su apuesta en la lucha contra el cáncer con la ampliación del programa gallego de cribados y la incorporación de nuevas terapias

La Sanidad pública gallega está desarrollando programas de cribado de cánceres de pulmón y próstata para anticipar su diagnóstico y tratamiento

Detectar nuevos casos de forma precoz, conseguir diagnósticos tempranos y posibilitar el acceso equitativo a los tratamientos de vanguardia. Estos son los tres ejes de actuación en los que trabaja la Xunta de Galicia con el objetivo de reducir la incidencia del cáncer entre su población. Una triple intención que se recoge en la *Estratexia Galega de Xestión do Cancro 2022-2028*. La hoja de ruta, que está alineada con el *Plan europeo de lucha contra el cáncer*, establece medidas para incidir en todas las fases asistenciales de la enfermedad oncológica.

Conscientes de la poderosa herramienta que representa la prevención frente al cáncer, la Dirección Xeral de Saúde Pública y el Servicio Galego de Saúde colaboran estrechamente en estas tareas. Continúan desarrollando actuaciones en los servicios de atención primaria para acotar los factores de riesgo de estas enfermedades, como el tabaquismo, la obesidad, el alcoholismo o la exposición solar.

A este trabajo preventivo se añaden las posibilidades que, en el ámbito de la investigación clínica, ofrece el contar con el Registro Gallego de Tumores (REGAT), donde se identifican y anotan, de forma exhaustiva y continuada, los nuevos tumo-

res diagnosticados en la comunidad desde el año 2010. El REGAT permite obtener una radiografía concisa de la incidencia de los diferentes tipos de cáncer, así como su repercusión en la pirámide poblacional.

Con respecto a la detección precoz, Galicia es una de las comunidades pioneras en la introducción y extensión de los cribados poblacionales de cáncer. La Consellería de Sanidade tiene actualmente implantados en el conjunto de áreas sanitarias gallegas los programas de cribado del cáncer de mama, de cuello de útero y de colon. Unos proyectos que, de forma progresiva, van ampliando sus poblaciones diana para detectar y hacer frente a estos tumores en sus estadios iniciales.

GALICIA SE SITÚA EN LA VANGUARDIA DE LOS NUEVOS TRATAMIENTOS CONTRA EL CÁNCER CON LA PUESTA EN MARCHA DEL CENTRO DE PRODUCCIÓN DE TERAPIAS AVANZADAS CAR-T Y EL FUTURO CENTRO GALLEGO DE PROTONTERAPIA

En esta línea, el Gobierno gallego ha puesto en marcha, en 2024, dos nuevos programas piloto para mejorar la detección del cáncer de pulmón y del cáncer de próstata entre la población.

El primero de estos proyectos comenzó el pasado mes de mayo en el área sanitaria de A Coruña y Cee, y a él se han convocado a cerca de 300 personas fumadoras y exfumadoras. Por su parte, el área sanitaria de Ferrol también puso marcha en junio un nuevo programa piloto para la detección precoz del cáncer de próstata. Este proyecto convocará a 12.000 varones con el objetivo mejorar el diagnóstico de este tumor.

Por otra parte, en su lucha contra el cáncer, en los últimos años la Xunta ha redoblado sus esfuerzos para facilitar que los usuarios del Sergas puedan acceder de una forma equitativa a las nuevas terapias y tratamientos para hacer frente a la enfermedad. Dentro de este cometido destacan el impulso del Centro de producción de terapias avanzadas (CAR-T) —ya en funcionamiento— y la construcción del nuevo Centro Gallego de Protonterapia. Este último será el primer centro de carácter público de España que posibilitará el acceso a una técnica que destruye las células cancerígenas con una menor afectación de los órganos y tejidos.

Ambas iniciativas contribuirán a dar una respuesta más eficaz frente a los diferentes tipos de cáncer y, junto con las nuevas investigaciones en desarrollo, proyectan un horizonte más esperanzador en la lucha contra la enfermedad.



Manuel Aguilar “Los pacientes están en el centro de nuestra actividad”

“Con el Plan Estratégico 2025-2028 de la Asociación queremos responder a los desafíos que plantea el cáncer, un problema sociosanitario crítico en España”

La Asociación Española Contra el Cáncer aprobó, en octubre, su Plan Estratégico 2025-2028, en el que los pacientes cobran todavía más protagonismo y con el que se pretende avanzar en humanización, prevención, investigación y presencia en el territorio. Manuel Aguilar, presidente de la Asociación en la provincia de A Coruña y, desde hace unos meses, vicepresidente territorial de su Consejo Nacional, aborda en esta entrevista las novedades de la nueva estrategia y sus implicaciones. Por Daniel Viña

¿Cuál es el propósito del nuevo Plan Estratégico 2025-2028 que la Asociación acaba de aprobar?

Con esta nueva hoja de ruta que-remos responder a los desafíos que plantea el cáncer, un problema sociosanitario crítico en España. Buscamos abordar este reto a través de la prevención, la atención de las necesidades de pacientes y familiares y el imprescindible apoyo a la investigación. Además, queremos hacer llegar la voz de los pacientes a quienes gestionan asuntos públicos, para que se tenga en cuenta en la agenda de los poderes públicos de una manera integral. Este es un paso más para avanzar hacia los dos grandes objetivos que la Asociación se ha marcado: superar el 70% de la supervivencia en cáncer para el año 2030 y llegar a más personas que nos necesitan.

¿En qué pilares se apoya el plan?

Se han definido varias líneas estratégicas fundamentales. En primer

lugar, desarrollar un modelo para la humanización en la atención integral a las personas con cáncer. En segundo, mejorar los hábitos saludables, el diagnóstico precoz y la atención temprana. En tercero, incrementar la financiación de la investigación para lograr programas eficaces y accesibles al paciente. Y, por último, impulsar la organización territorial de la Asociación para llegar a más pacientes y familias con nuestros

“Necesitamos la ayuda, compromiso y sensibilización de toda la sociedad, porque los retos que plantea el cáncer nos afectan a todos”

servicios gratuitos. Estas son las metas que nos hemos propuesto, pero no es posible alcanzar nuestros objetivos solos. Necesitamos la ayuda, compromiso y sensibilización de toda la sociedad, porque los retos que plantea el cáncer nos afectan a todos.

¿Cuál es el enfoque de la estrategia con respecto al paciente?

Los pacientes están en el centro de nuestra actividad. Queremos estar a su lado desde el primer momento, detectar sus necesidades, hacerles copartícipes de su tratamiento y trasladar su visión a todas las actividades que realizamos. Siempre tendrán a la Asociación presente para ayudarles en todas sus necesidades con nuestros servicios gratuitos de atención psicológica y social, fisioterapia, logopedia o nutrición —entre otros—, además del apoyo y acompañamiento de nuestros maravillosos voluntarios.

Hábleme sobre el planteamiento con respecto a la humanización.

Hemos desarrollado



un modelo de humanización que busca proporcionar una atención holística e integral, mejorando el bienestar y la calidad de vida desde el diagnóstico y a lo largo de todo el proceso. Esto implica también fortalecer su capacidad de contribuir de manera activa a su propio bienestar. El enfoque va más allá de las necesidades exclusivamente médicas y tiene en cuenta, además, otras de gran relevancia, como las emocionales y las sociales. La humanización incluye aspectos tan relevantes como la información a los pacientes desde el diagnóstico hasta las distintas fases del tratamiento y del seguimiento; los espacios donde se recibe a los pacientes, donde reciben tratamiento y donde esperan para ser atendidos; la personalización de cuidados; los cuidados paliativos adecuados; el tratamiento del dolor o la consideración de los aspectos emocionales y psicológicos. La adecuada contemplación de estos aspectos implica formación e inversión económica.

¿Y en cuanto a la prevención y la detección precoz?

En la Asociación llevamos muchos años trabajando para concienciar a la sociedad sobre la importancia de mantener hábitos de vida saludables —que podrían llegar a evitar hasta la mitad de los casos de cáncer— y de participar en los programas de detección precoz disponibles, que salvan miles de vidas al permitir un diagnóstico temprano de la enfermedad. Queremos continuar por ese camino y ampliar los cribados. Esto pasa por

“Queremos estar al lado de los pacientes desde el primer momento, detectar sus necesidades y trasladar su visión a las actividades que realizamos”

“Buscamos llegar a más personas, en más sitios y con más servicios fortaleciendo nuestra organización territorial y aprovechando la tecnología”

avanzar de la mano de las administraciones públicas a todos los niveles para generar sinergias que mejoren las políticas públicas del cáncer y garanticen la equidad en todo el país. Cualquier persona, independientemente de su lugar de residencia y de su situación socioeconómica, tiene derecho a recibir la mejor atención posible.

Otro elemento básico es la investigación. ¿Qué novedades recoge el nuevo plan en este ámbito?

No nos cansamos de repetirlo: la investigación es el único camino que lleva a la curación o, como mínimo, la cronificación del cáncer. Por eso debemos hacer una apuesta decidida para potenciar el avance científico en oncología, apoyar a los investigadores y retener —y atraer— talento. En la provincia de A Coruña estamos muy orgullosos de que en la última convocatoria de Ayudas se hayan adjudicado más 2,25 millones de euros a este fin, pero no es suficiente. A nivel nacional, queremos aumentar la inversión anual hasta los 40 millones y cubrir con nuestras convocatorias de ayudas las distintas fases del proceso investigador para acercar a los pacientes las nuevas terapias. Hay que recordar que la Asociación es la entidad privada que más invierte en este ámbito, la que financia más proyectos y la que apoya a más investigadores. En total, nuestra Fundación Científica ha invertido 114 millones de euros en 603 proyectos en los que participan más de 1.500 científicos.

Pero no nos conformamos: queremos que en 2028 estas cifras sean todavía mayores.

También ha mencionado que quieren llegar a más pacientes y familiares en más lugares. ¿Cómo piensan lograrlo?

Sí, queremos llegar a más personas, en más sitios y con más servicios fortaleciendo nuestra organización territorial y aprovechando las posibilidades que nos ofrece la tecnología. Esto implica no solo llegar a áreas urbanas, sino también poner especial atención en el ámbito rural de nuestro país —donde se diagnostican más de 40.000 casos de cáncer cada año— y en aquellas personas que a las que les resulta difícil acceder a nuestros servicios porque tienen problemas para desplazarse a recibir nuestra ayuda. Trabajamos para asegurarnos de que nuestro apoyo y acompañamiento llegue a todos, en cualquier rincón del país.

“Hay que avanzar de la mano de las administraciones para mejorar las políticas públicas del cáncer y garantizar la equidad en todo el país”

¿Cómo valora el papel del voluntariado?

Su labor es inestimable. Son esenciales para el desarrollo de la misión de la Asociación y nuestra cara visible en todas las iniciativas que desarrollamos. Detrás de cada evento solidario, de cada visita a pacientes en los hospitales, de cada acompañamiento en domicilios está el inmenso trabajo de nuestros 775 voluntarios y voluntarias en la provincia, que ayudan a más de 6.000 personas al año. No hay palabras suficientes para poder agradecer la labor que realizan.

O coidado no III Congreso Galego de Persoas con Cancro e Familiares

O evento tivo lugar en Ourense e ofreceu charlas e obradoiros sobre a humanización no coidado de pacientes con cancro



Ourense foi elixida este ano para acoller o III Congreso Galego de Persoas con Cancro e Familiares da Asociación Española Contra o Cancro o 8 e 9 de novembro. Este evento autonómico celébrase cada dous anos e nesta ocasión centrouse na humanización durante os tratamentos oncolóxicos e no trato aos pacientes e aos seus familiares. As súas diversas mesas redondas, charlas e obradoiros con expertos e profesionais da materia reuniron uns 500 asistentes nesta cita que tamén realzou a cooperación entre as Xuntas Locais e o papel dos voluntarios.

"RECOLLEUSE O QUE SUPÓN COIDAR A UN PACIENTE NO DOMICILIO: A IMPORTANCIA DA COORDINACIÓN ENTRE PROFESIONAIS E FAMILIARES, O AUTOCOIDADO OU A ADAPTACIÓN DO FOGAR" Lourdes Silvos

O doutor Ángel Carracedo, director da Fundación Pública Galega de Medicina Xenómica e membro de la Real Academia Galega de Ciencias, protagonizou a conferencia inaugural. Durante a súa intervención falou da adaptación dos tratamentos de cancro a cada paciente grazas aos avances en xenética e biotecnoloxía. Acto seguido, médicos e pacientes reflexaron os puntos en común que comparten sobre a humanización nos coidados nunha mesa redonda. A xornada terminou coa campioa de Europa de halterofilia Loida Zabala, que compartiu a súa historia como muller diagnosticada de cancro.

Ao día seguinte houbo outras dúas mesas redondas. A primeira centrouse na investigación e no obxectivo de alcanzar unha supervivencia no cancro do 70 %. Expertas como Rosario García Campelo, xefa do servizo de Oncoloxía Médica do Complexo Hospitalario Universitario da Coruña (Chuac), ou Angélica Figueroa, líder do grupo de Plasticidade Epitelial e Metástase do Instituto de Investigación Biomédica da Coruña (Inibic), abordaron os diferentes avances que se realizan na actualidade neste ámbito.

A segunda mesa redonda estivo centrada nos coidados na casa. Lourdes Silvos, coordinadora provincial de Atención ao Paciente e Usuario da Asociación, actuou como moderadora neste encontro con enfermeiros e pacientes: "intentouse recoller todo o que supón coidar un

"NO CONGRESO QUIXEMOS DESTACAR A IMPORTANCIA DOS COIDADOS NO PACIENTE ONCOLÓXICO E O PAPEL DOS COIDADORES"
Maika Barreiro

paciente dende o domicilio. Falouse da coordinación entre profesionais da saúde e os familiares, as necesidades de adestramento e formación, o autocoidado do paciente e coidadores —que é un aspecto fundamental— e a adaptación do fogar



Integrantes da Xunta Provincial da Coruña da Asociación no congreso

"NAS CHARLAS CHORAMOS, RIMOS E CONCIENCIÁMONOS DE QUE HAI QUE FACER MOITO MÁIS DO QUE SE ESTÁ FACENDO"

Carmen Facal

co equipamento necesario". Estas conversas serviron para evidenciar un labor arduo cuxa recompensa é "a satisfacción do paciente e do coidador ao poder estar no seu propio fogar recibindo os cuidados necesarios", asegura.

Os obradoiros aportaron novas perspectivas prácticas aos asistentes. Ademais da incapacidade laboral ou o testamento vital, un dos máis populares foi *Coidarse con exercicio*, impartido por Inés López, fisioterapeuta da nosa Xunta Provincial. Ela orientou aos asistentes sobre as actividades físicas que os pacientes poden realizar na súa casa e procurou quitarlles o medo que puidesen ter ás mesmas para aproveitar os seus beneficios terapéuticos. "O exercicio actúa como método preventivo para a poboación en xeral. Hai determinados tipos de cancro, como o de mama postmenopáusico ou o de pulmón, nos que a evidencia científica establece unha estreita relación coa inactividade e o aumento de peso. No caso de quen ten un diagnóstico, o exercicio reduce os efectos secundarios do tratamento, especialmente na quimioterapia", asegura Inés López.

Maika Barreiro, traballadora social da Asociación, foi unha das or-



Lourdes Silvosos (centro) moderou unha das mesas redondas



María de la Fuente, Angélica Figueroa, Jesús García, Rosario García Campelo e Carme García-Benito

"HAI FAMILIAS QUE NON QUEREN FALAR DO CANCRO E TES QUE BUSCAR O CAMIÑO PARA PODER AXUDARLLES"

Rosa Valiña

ganizadoras do congreso: "quixemos destacar a importancia dos cuidados no paciente oncolóxico e o papel dos cuidadores. Tamén nos interesou amosar as carencias que poden encontrar e os recursos que existen a través das diferentes dinámicas". Ademais, resalta a intención de fomentar a unidade e a cooperación entre as Xuntas Locais. "Procuramos chegar a todo o territorio e a moitas persoas de núcleos rurais que non teñen tan fácil o acceso aos recursos. Neste tipo de xornadas, compartimos as mesmas actividades dentro dun congreso que foi moi conmovedor polos vídeos que se mostraron. A xente emocionouse moito".

Carmen Facal, presidenta da Xunta Local de Coristanco, sinala que os relatorios resaltaron varios temas importantes. Este tipo de iniciativas "deberían ser coñecidas por moitísima máis xente para ver todo o que se fai e o que se poderá facer no futuro". Ademais, indica que "choramos, rimos e concienciámonos de que hai que facer moito máis do que se está facendo".

A presidenta da Xunta Local de Muxía, Rosa Valiña, coincidiu ao remarcar o positivo desta experiencia. "Teño moito interese por axudar aos pacientes. As conferencias servíronnos para tomar algún consello. En todas aprendemos moitísimo". Asegura que as charlas fóronlle de utilidade porque "hai familias que non queren falar do cancro e tes que buscar o camiño para poder axudarlles".

Rocio García de la Barga, responsable de Coordinación Territorial da Xunta Provincial da Coruña da Asociación, incidiu na unidade entre as Xuntas Locais nos seus eloxios para o evento celebrado en Ourense e lembrou o destacado papel dos voluntarios. "Os congresos son unha actividade única para a participación das Xuntas Locais. As súas agrupacións de voluntarios organizan numerosas actividades nos seus concellos, pero ter a oportunidade de unirse a outros de diferentes localidades e provincias, ver de primeira man a pacientes aos que axudan a axudar, contactar cos profesionais da entidade e aproveitar o espazo de encontro que nace alí é un elemento moi motivador para eles, que traballan de maneira incansable sen esperar nada a cambio. Estes espazos compartidos son un recoñecemento implícito a toda esa solidariedade".



Inés López



Ángel Carracedo

Mar de Saúde acerca la prevención a la juventud ferrolana

La Junta Local de Ferrol y la Autoridad Portuaria de Ferrol-San Cibrao se unieron en un proyecto con el que se impartieron charlas a alumnos de varios colegios de la ciudad

Por Xose Aldámiz

La colaboración es fundamental para poder hacer frente al cáncer, y por esa razón la Junta Local de Ferrol se unió a la Autoridad Portuaria de Ferrol-San Cibrao en un proyecto destinado a promover la concienciación frente a la enfermedad en la juventud. Su nombre es *Mar de Saúde*. Esta iniciativa estuvo compuesta por varias jornadas celebradas durante el mes de octubre en la sala Curuxeiras de la Autoridad Portuaria ferrolana. Diferentes acciones tutorizadas favorecieron el desarrollo físico, emocional y social

“EL TABACO ESTÁ RELACIONADO CON HASTA 16 TIPOS DE CÁNCER. ES EL RESPONSABLE DEL 84 % DE LOS TUMORES DE LARINGE Y EL 82 % DE LOS DE PULMÓN”

Rosalía Fernández

de los estudiantes de tres colegios de la ciudad: el Tirso de Molina —1 y 2 de octubre—, el Cristo Rey —7 de octubre— y el IES Ferrol Vello —9 y 14 de octubre—. La experiencia también sirvió para estrechar los lazos entre la Asociación y la Autoridad Portuaria.

Las sesiones consistieron en charlas y debates en los que se realizaron preguntas a los alumnos antes de ofrecerles respuestas que les instruyeron sobre dife-

rentes aspectos para alcanzar una vida saludable. Mantener una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico, no fumar, no consumir alcohol, la sexualidad segura y proteger la piel de los efectos dañinos de los rayos solares fueron temas principales de estas conversaciones en las que se buscó la participación activa de los jóvenes, que respondieron a las diferentes preguntas planteadas empleando tarjetas de colores.

Uno de los aspectos más importantes para la prevención del cáncer es reducir el tabaquismo, especialmente entre los jóvenes. Por eso, el objetivo de nuestra Asociación es conseguir la primera generación libre del humo del tabaco en el año 2030. “El tabaco está relacionado con hasta 16 tipos de cáncer. Es el responsable del 84 % de los tumores de laringe y el 82 % de los de pulmón. Ocho millones de personas mueren al año por causa del tabaco, y, en España, provoca una muerte cada 11 minu-



La iniciativa buscó fomentar la participación del alumnado



tos", explicó la psicóloga Rosalía Fernández, quien aportó este y otros datos de relevancia a lo largo de las diferentes sesiones. "Los vapores no son vapor de agua. Son aerosoles y tienen sustancias en suspensión que nos afectan en los pulmones. De hecho, existe una nueva enfermedad, la lesión pulmonar asociada al uso de cigarrillos electrónicos —Evali, por sus siglas en inglés—, que da náuseas, tos y puede provocar una neumonía crónica".

Isabel Estevan y Mabel Sanesteban, presidenta y vicepresidenta —respectivamente— de la Junta Local de Ferrol, también estuvieron presentes durante estas jornadas, que se estructuraron alrededor de los episodios del pód-



Representantes de la Asociación y de la Autoridad Portuaria

"LOS VAPERS NO SON VAPOR DE AGUA. SON AEROSOLLES Y TIENEN SUSTANCIAS EN SUSPENSIÓN QUE NOS AFECTAN EN LOS PULMONES"

Rosalía Fernández

cast *O Challenge da túa vida*. Estos vídeos divulgativos estuvieron protagonizados por expertos en la materia que aportaron puntos claves de interés para los jóvenes. Sus participantes fueron José Manuel Tubío —director del grupo *Genomas y Enfermedad* del Centro de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades

enlaces QR. De esta manera, podrán consultarlos cuando deseen en caso de volver a interesarse por estos aspectos esenciales para la prevención del cáncer.



Episodio 1



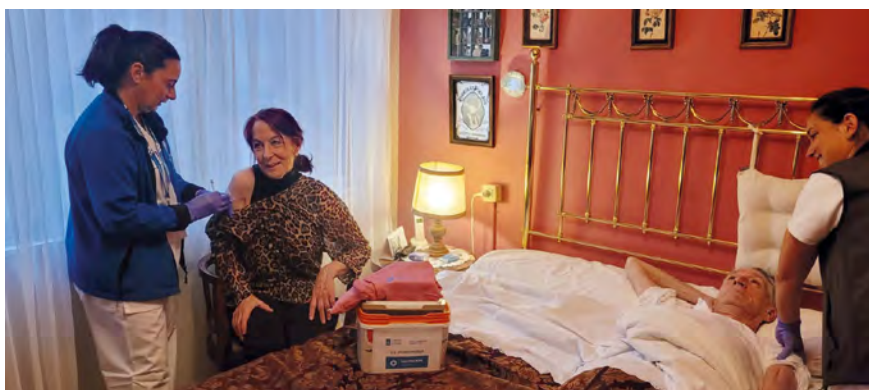
Episodio 2



Episodio 3

Galicia, líder en cobertura vacinal

A Xunta puxo en marcha o 23 de setembro a nova campaña de vacinación para facer fronte á gripe, á covid e ao virus respiratorio sincitial, coa vacina intranasal fronte á gripe para nenos e nenas de 2, 3 e 4 anos como novidade. Ademais, este ano inclúese a vacinación do persoal dos centros de educación infantil, nos que hai nenos e nenas de ata 4 anos. O Goberno galego segura que a vacinación é unha prioridade, xa que se trata da ferramenta máis eficaz para previr a enfermidade. Por iso, Galicia conta co calendario de vacinación para toda a vida máis completo do mundo, tanto polo número de vacinas incluídas como polas idades cubertas. A nosa comunidade tamén é líder en España en taxas de cobertura e na introdución de novas inmunizacións.



Campaña de vacinación da gripe en persoas inmobilizadas



Vacinación infantil en Santiago

A campaña de vacinación deste ano fronte aos virus propios do inverno céntrase nos grupos de risco: persoas maiores, nenos e nenas, embarazadas, persoal sanitario e poboación inmunodeprimida.

Entre os obxectivos prioritarios destaca acadar maiores taxas de vacinación fronte á gripe en persoal sanitario, un colectivo no que actualmente a cobertura vacinal é do 57% e no que se pretende chegar ao 75%. No caso de nenos e nenas, a taxa de vacinación da gripe sitúase no 56% e agárdase conseguir o 60%. Con respecto ás embarazadas, a meta é acadar unha taxa de vacinación do 60% —unha cifra que, na actualidade, está no 46%—.

Medidas de protección fronte ao sol

A campaña aportou consellos para evitar os efectos daniños da radiación ultravioleta durante o día ao practicar deporte ao aire libre

Por Xose Aldámiz

A Asociación volve concienciar á sociedade sobre a importancia de prestar especial atención ao coidado da pel para desfrutar dunha exposición solar segura e evitar factores de risco que poidan rematar producindo cancro.

Durante a súa campaña de protección solar deste ano, a nosa entidade organizou numerosas actividades e instalou mesas informativas para aconsellar sobre as medidas necesarias para protexerse da exposición ao sol, que supón un dos principais factores de risco para a aparición de cancro de pel. O uso de cremas solares ou de gafas foron algunhas das medidas recomendadas polos voluntarios dentro dunha iniciativa que se centrou no deporte ao aire libre, cuxos efectos benéficos poden verse prexudicados pola exposición á radiación ultravioleta.

A ASOCIACIÓN ORGANIZOU NUMEROSAS ACTIVIDADES E INSTALOU MESAS INFORMATIVAS SOBRE COMO PROTEXERSE DA EXPOSICIÓN Á RADIACIÓN SOLAR

"A prevención do cancro de pel é asumible para todos, dende os nenos ata a xente maior. Parece que só debemos poñernos crema cando imos á praia, pero o sol é cada vez máis forte e hai máis horas de luz. Fagamos o que fagamos debemos protexer a nosa pel todos os días, sobre todo en verán", detalla Rocío García de la Barga, responsable de Coordinación Territorial da Xunta Provincial.

Lourdes Silvoso, coordinadora provincial de Atención ao Paciente da Asociación, advirte dos perigos e medidas a ter en conta. "A exposición ás radiacións solares pode ter efectos moi prexudiciais. Son as

causantes do cancro de pel, tanto melanoma como carcinomas non melanoma, entre outros problemas cutáneos. É imprescindible protexerse a través de cremas de alta intensidade, pero tamén doutros elementos, como gorras e gafas solares con proteccións adecuadas".

Na Coruña, o Día do Deporte na Rúa supuxo o inicio desta campaña. O 30 de xuño, os nosos voluntarios aconsellaron a familias sobre a necesidade da protección durante as numerosas sesións deportivas nesta xornada. O 30 de xullo, a Asociación impartiu charlas e realizou diferentes dinámicas sobre a importancia da protección solar ao longo do ano no campamento do Colexio Salesianos. Ademais, tamén participou en *Coruña Móvese*, programa do Concello coruñés que impulsa a práctica do exercicio ao aire libre.

Os parques de calistenia da cidade tamén se sumaron á campaña. Os usuarios encontraron alí adhesivos da Asociación que advirten da necesidade da protección solar xunto a un enlace QR —dispoñible tamén ao final da seguinte páxina— co que se pode acceder a un sitio



Iria Villar e Rosa Trillo

"AÍNDA QUE PENSEMOS QUE O SOL NON NOS AFECTA, A PEL TEN MEMORIA E OS PROBLEMAS PODEN CHEGAR POSTERIORMENTE" Iria Villar



**"NO VERÁN O SOL É
CADA VEZ MÁIS FORTE
E HAI MÁIS HORAS DE
LUZ. FAGAMOS O QUE
FAGAMOS DEBEMOS
PROTEXERNOS TODOS
OS DÍAS"**

Rocío García de la Barga

web onde se expoñen as medidas necesarias para coidar a saúde da pel. "Os adhesivos pretenden recordar que é importante protexernos da radiación solar cando fagamos exercicio ao aire libre. Indican que debemos botar protección solar, poñer a camiseta, e que, aínda que pensemos que o sol non nos afecta, a pel ten memoria e os problemas poden chegar posteriormente", explica Iria Villar, técnica en prevención e información da Asociación.

Ademais, a psicóloga Rosa Trillo resalta os beneficios do deporte ao aire libre se se fai coas medidas adecuadas. "Sabemos que os hábitos de vida saudable, entre os que se encontran facer exercicio físico e evitar o sedentarismo, son unha ferramenta esencial que temos para evitar enfermidades como o cancro".

En Ferrol, os nosos voluntarios non se perderon os principais eventos centrados arredor dos deportes de praia. Membros da súa Xunta Local uníronse o 6 e 7 de xullo á organización do campionato *Open*



Actividades polo Día do Deporte na Rúa

**"É IMPRESCINDIBLE
PROTEXERSE CON
CREMAS DE ALTA
INTENSIDADE,
PERO TAMÉN CON
OUTROS ELEMENTOS,
COMO GORRAS E
GAFAS SOLARES
CON PROTECCIÓNS
ADECUADAS"**

Lourdes Silvano



Mesa informativa da Asociación

Surf da praia de Pantín, en Valdoviño. Durante o mes de agosto, tamén colaboraron no Campo das Cabazas co festival de verán *Nachiños Fest* —16 e 17 de agosto—, na praia de Pantín coa celebración da competición de surf *Pantin Classic* —24 e 25 de agosto— e no torneo de fútbol do Concello de Valdoviño —31 de agosto—.

A divulgación durante estas actividades non se levou a cabo unicamente a través das mesas. Tamén se colgaron carteis con información nas casetas de socorrismo das praias de Ferrol e Valdoviño e activáronse mensaxes de megafonía para ofrecer datos imprescindibles para o coidado da pel.

En Santiago de Compostela, os voluntarios instalaron as súas mesas no campamento para nenos no

Multiusos Fontes do Sar e no campamento urbano da Asociación Recreativa e Cultural Os Tilos, que se encontra en Teo.

Outras Xuntas Locais tamén participaron, como ocorreu no caso da Laracha —durante a súa Festa das Cereixas—, Ames, A Pobra do Caramiñal, Cambre, Cedeira, Cee e Malpica. Nestas localidades organizáronse diferentes actividades e informouse aos veciños acerca da relevancia dunha correcta protección.

Máis información:



Ángel Facio Villanueva y Juan Manuel González Lorenzo

“Debemos intentar que los cuidados sean lo más próximos a las personas y a su vivencia de la enfermedad”



La humanización de la asistencia a los pacientes con cáncer y sus familiares es una cuestión fundamental para nuestra Asociación, desde la que profesionales y voluntarios tratan siempre de ofrecer una atención que considere todas las dimensiones del ser humano. Sobre esta materia y sobre su aplicación en el área sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza hablamos con Ángel Facio Villanueva y con Juan Manuel González Lorenzo, gerente y subdirector de Humanización y Atención a la Ciudadanía, respectivamente, del área sanitaria. Por **Daniel Viña**

¿Cómo entienden la humanización en el área sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza?

Ángel Facio: Uno de nuestros preceptos básicos es la filosofía establecida por sir William Osler hace muchos años: no tratamos enfermedades, sino enfermos y enfermas. Esto quiere decir que no solo hay que tener una visión de la enfermedad, sino también del entorno personal, de las vivencias, del relato, de su familia y de sus cuidadores. La humanización no se dirige únicamente al paciente, también lo hace a su entorno vital. Debemos

intentar que los cuidados sean lo más próximos a las personas y a su vivencia de la enfermedad a través de los espacios, de los profesionales y de todos los que colaboran.

Juan Manuel González: La humanización, tal y como está planteada a nivel del Sergas, está asentada sobre tres pilares: estructura, paciente y profesional. Nosotros nos orientamos a abonar los tres sin perder

de vista ninguno. Todos ellos están muy relacionados y redundan en la calidad de la asistencia. Actualmente tenemos en marcha varios proyectos —especialmente en el ámbito estructural— y queremos incidir mucho más en la parte relacionada con los profesionales, donde existen posibilidades de mejora.

Á.F.: Hay que tener en cuenta que los hospitales y centros de

“No tratamos enfermedades, sino enfermos y enfermas. Hay que tener una visión del entorno personal, de las vivencias y de su familia y cuidadores” Ángel Facio

salud son entes muy dinámicos que requieren de una adaptación continua a nuevas necesidades. El hospital de Santiago está en obras, al igual que muchos centros de salud, para mejorar en innovación e incorporar nuevas tecnologías y técnicas diagnósticas, pero también para mejorar el confort del paciente, de sus cuidadores y de su entorno familiar. En este sentido, las obras son una oportunidad para readaptarnos a las necesidades personales y familiares.

¿Qué iniciativas tienen en marcha actualmente con respecto a la humanización?

Á.F.: En el ámbito estructural está la puesta en marcha de una sala de espera en el hospital de día oncológico. Esto mejorará la situación de pacientes que tienen que pasar tiempo en el hospital. Lo ideal sería que las salas de espera no fueran necesarias, pero lo son, y por lo tanto, nos esforzamos para hacer que esa espera sea lo más confortable posible.

J.M.G.: También hay aportaciones de asociaciones, que desarrollan una labor muy importante, y del voluntariado, con acompañamiento y atención a pacientes. Hay que profundizar en lo estructural, porque nos condiciona, y también aproximarnos más a algunas asociaciones de pacientes para que todas se sientan igualmente representadas.

¿Cuáles son sus planes de cara al futuro?

J.M.G.: El nuestro es un hospital muy grande y tenemos un problema con respecto a la señalización y la ubicación de los pacientes. Estamos planteando la implantación de un sistema que, mediante geolocalización, permita orientar a las personas den-

"La humanización está asentada sobre tres pilares: estructura, paciente y profesional. Nosotros nos orientamos a abonar las tres sin perder de vista ninguna"

Juan Manuel González

tro del centro. También queremos que los pacientes puedan entrar en determinados entornos asistenciales, como el paritorio.

Á.F.: Se trata de que las personas conozcan las instalaciones y sepan con lo que van a encontrarse. Ante momentos importantes de la vida de cualquiera —como un nacimiento—, queremos anticiparnos y facilitar la integración aprovechando las posibilidades de las tecnologías de la información y la comunicación. Esto resulta más complejo en un hospital que está en obras, pero no es un impedimento.

¿Se tiene en cuenta la perspectiva de los pacientes a la hora de plantear estas iniciativas?

Á.F.: Desde hace tiempo tenemos la suerte de contar con el Consello Asesor de Pacientes, que es una forma de coordinarnos todos y conocer de primera mano las necesidades de los pacientes. Su visión resulta muy importante, porque nos ayuda a avanzar. El nuestro es un hospital de referencia nacional y con una capacitación

profesional muy alta, pero siempre debemos aspirar a mejorar y, para eso, tenemos que contar con la visión del paciente. Entidades como la Asociación Española Contra el Cáncer ayudan mucho, por ejemplo, en el ámbito de la empatía, porque cuando alguien tiene un problema quiere escuchar a otras personas que lo han vivido antes. Por eso las asociaciones de pacientes tienen cada vez más peso en la planificación y en la toma de decisiones.

¿Cuál es la situación con respecto a la atención oncológica?

Á.F.: Nuestra área sanitaria es referente en oncología desde hace muchos años y, por lo tanto, acuden a nosotros pacientes de otras áreas. Tiene que haber un equilibrio entre lo que debe abordarse en el ámbito del hospital —lo altamente complejo— y favorecer una mayor aproximación a los pacientes. Esto implica no tener que acudir para todo a un centro hospitalario grande si es posible hacer ciertas cosas en otro de menor dimensión y más cercano. En nuestro caso, contamos con

"La puesta en marcha de una sala de espera en el hospital de día oncológico mejorará la situación de pacientes que tienen que pasar tiempo en el centro"

Angel Facio



Juan Manuel González Lorenzo

el hospital de Barbanza, que atiende a unas 65.000 personas. Tenemos que aproximar cuidados a este centro, y entre nuestras previsiones está que se puedan administrar tratamientos oncológicos en él. De esta manera, favoreceremos que los pacientes se desplacen menos y estén en su entorno más próximo, algo

“Debemos volver a la medicina narrativa para que el paciente pueda comunicar cómo está viviendo la enfermedad”

Ángel Facio

muy importante para nosotros. También intentaremos trabajar para que muchas cosas puedan hacerse fuera del hospital, en el domicilio, para que los pacientes estén en un entorno familiar y cómodo. En todo caso, por supuesto, nosotros debemos estar pendientes de ellos a través de sistemas de monitorización que permitan detectar situaciones complicadas que no se puedan manejar en el domicilio o casos de fatiga del cuidador para proveer el apoyo de una estructura sanitaria pública de primer nivel.

¿La tecnología favorece o complica la humanización?

Á.F.: Las herramientas no cambian la humanización. Nos ayudan, pero hay que saber ponerlas en el lugar adecuado. En este sentido, tenemos que facilitar que los pacientes nos puedan trasladar su visión de una manera sencilla. Ahora mismo contamos con mucha información sanitaria directamente en el móvil, lo que favorece los autocuidados y que la ciudadanía sea más responsable de su salud. De la misma manera, tendremos que desarrollar herramientas —y no creo que sea difícil— que permitan hacer el recorrido inverso: que la información de los ciudadanos se canalice de forma directa a la organización sanitaria para poder dar una respuesta. Este es un camino muy interesante. Creo que debemos volver a la medicina narrativa, a utilizar la silla como elemento terapéutico para que el paciente pueda comu-



Ángel Facio

nicar cómo está viviendo la enfermedad. Esto da mucha información al clínico, y la tecnología juega un papel fundamental para conseguirlo. Por supuesto, no podemos dejarnos deslumbrar por ella, pero sí aplicarla, porque puede cambiar la supervivencia y el pronóstico de los pacientes —como hará, por ejemplo, el Centro de Protonterapia de Galicia, que se encuentra en construcción—. Evidentemente, el centro de las necesidades no es la tecnología, pero hay herramientas que facilitan mucho el trabajo y permiten que podamos dedicar un bien tan escaso como el tiempo a lo que más beneficie a los y las pacientes.

¿Cómo valoran la labor que desempeña la Asociación Española Contra el Cáncer y sus voluntarios?

J.M.G.: En primer lugar, hay que reconocer la gran labor que desarrolla la Asociación y la implicación de sus profesionales y de todos los que forman parte de ella. La relación con la institución y con

“Estamos planteando la implantación de un sistema que, mediante geolocalización, permita orientar a las personas dentro del hospital”

Juan Manuel González

sus órganos de dirección es estupenda y se basa en la colaboración, el entendimiento y la cercanía. Tendemos puentes y nos ayudan a resolver problemas. Al margen del trabajo que desarrolla en sus diversos ámbitos de actuación, en lo que concierne al área sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza su aportación y su actitud son de gran valor. También hay que destacar el trabajo que

“Hay que reconocer la gran labor que desarrolla la Asociación y la implicación de sus profesionales y de todos los que forman parte de ella” J.M. González

realizan día a día todas las personas que están en contacto directo con los pacientes, les acompañan y les ayudan a sobrellevar su situación de la mejor manera posible. Mi valoración es tremendamente positiva tanto desde el punto de vista personal como profesional.

Á.F.: Conozco la trayectoria de la Asociación desde hace muchos años, y destaco su afán de servicio. Siempre intenta apoyar y complementar. Cuando alguien se enfrenta a una enfermedad compleja es esencial recibir información que a veces no es sencillo dar. En este sentido, contar con testimonios en primera persona de pacientes que han pasado por lo mismo nos ilumina y nos ayuda a comprender a través de la empatía. Compartir experiencias ha sido un elemento sustancial para mejorar el afrontamiento de las enfermedades. Prestaciones sociales de este tipo son esenciales y, en muchos casos, tan importantes como las prestaciones sanitarias.

Os presidentes provinciais reúnense co conselleiro de Sanidade

O fomento da participación en programas de detección precoz do cancro e a loita contra o tabaquismo foron algúns dos temas do encontro

Por Pilar Pérez

O pasado 17 de setembro, os presidentes provinciais da Asociación Española Contra o Cancro en Galicia mantiveron unha reunión co conselleiro de Sanidade da Xunta, Antonio Gómez Caamaño. O encontro serviu para que o representante do Goberno autonómico e o seu equipo acordaran novas formas de unir forzas na busca de métodos para afrontar a enfermidade a través da investigación e medios para cubrir as necesidades de pacientes e familiares.

Entre os participantes estiveron o representante autonómico da Asociación en Galicia e presidente da Xunta Provincial de Ourense, Germán Rodríguez-Saa; os presidentes provinciais na Coruña, Ma-

nuel Aguilar; Lugo, María Luz Abe-lla; e Pontevedra, Ana García, e a xerente da Asociación na Coruña, Gema García-Abril. Por outra banda, o equipo da Consellería contou co conselleiro, os directores xerais de Saúde Pública, Carmen Durán, e de Asistencia Sanitaria, Alfredo José Silva, así como o xerente do Sergas, José Ramón Parada.

A xuntanza centrouse en temas de gran relevancia para a loita contra o cancro en Galicia, entre os que se atopa o fomento da participación da poboación en programas de detección precoz como o de o cancro colorrectal, o segundo co maior índice de mortalidade e un dos mais diagnosticados en Galicia. Este interese por acadar unha maior implicación da sociedade nace do

obxectivo fixado pola Asociación de incrementar a supervivencia ata alcanzar o 70 % no ano 2030.

A loita contra o tabaquismo —causante do 30 % dos casos de cancro— tamén tivo protagonismo ao tratar estas cuestións. Para protexer a xuventude dos seus efectos nocivos, a Asociación propuxo medidas máis restritivas fronte ao tabaco tradicional e as novas formas de consumo, como os cigarros electrónicos e os vapeadores. Esta petición ao conselleiro forma parte do reto para conseguir a primeira xeración libre do fume do tabaco en 2030 e a promoción da participación da

A REUNIÓN ENTRE OS PRESIDENTES PROVINCIAIS E O CONSELLEIRO DE SANIDADE ABORDOU ASUNTOS DE GRAN RELEVANCIA PARA A LOITA CONTRA O CANCRO EN GALICIA

mocidade no Proxecto Zero, unha iniciativa que lles aporta ferramentas de pensamento crítico e liderado social fronte ao tabaquismo.

A Asociación ofreceu toda a súa colaboración e recursos á Consellería. Esta axuda inclúe os seus programas e servizos gratuítos en atención e apoio aos pacientes, prevención da enfermidade e impulso da investigación para que pacientes e familiares reciban os seus beneficios o antes posible.

A ASOCIACIÓN PROPUXO AO CONSELLEIRO DE SANIDADE MEDIDAS MÁIS RESTRITIVAS FRONTE AO TABACO TRADICIONAL E AS NOVAS FORMAS DE CONSUMO



Representantes da Asociación e da Consellería de Sanidade durante o encontro



Santiago de Compostela



Ferrol

En Marcha Contra el Cáncer despierta el espíritu deportivo en la provincia

Miles de personas participaron en las *andainas* y carreras por múltiples localidades para fomentar hábitos de vida saludables y recaudar fondos

Por Xose Aldámiz

La marea verde siguió extendiéndose por la provincia durante esta segunda mitad del año con las *andainas* solidarias *En Marcha Contra el Cáncer*. Miles de personas compartieron jornadas deportivas al aire libre llenas de diversión en las que pudieron conectar con el resto de los asistentes. El esfuerzo de los voluntarios dio vida a los recorridos por numerosas localidades de la provincia para fomentar hábitos de vida

saludables que ayuden a prevenir el cáncer y recaudar fondos que sirvan para apoyar la investigación contra la enfermedad y mantener los servicios gratuitos que ofrece la Asociación.

Entre los municipios que celebraron sus *andainas* anuales en los

últimos meses estuvieron las ciudades de Santiago de Compostela y Ferrol, pero *En Marcha Contra el Cáncer* llegó también a numerosas localidades de menor tamaño que se unieron para dar este empujón a la investigación a través del deporte: A Laracha, Ares, Arteixo, Boiro, Cabana de Bergantiños, Camariñas, Cambre, Carballo, Cariño, Cedeira, Cee-Corcubión-Dumbria, Fisterra, Irixoa, Melide, Mugardos, Noia, Porto do Son y Ribeira. Además, a lo largo del año también celebraron las suyas A Coruña, A Pobra do Caramiñal, As Pontes de García Rodríguez, Betanzos, Malpica de Bergantiños, Miño, Pontedeume, Vilarmajor y Vianzo, además de las de Curtis-Teixeiro y Coristanco, que fueron organizadas por otras instituciones a beneficio de la Asociación. En total,

"EN MARCHA CONTRA EL CÁNCER ME PARECE UN REFLEJO DE LA UNIDAD DE TODOS Y UNA OPORTUNIDAD DE DAR VISIBILIDAD A LA INVESTIGACIÓN" Miriam Blanco



Autoridades y miembros de la Asociación en Santiago de Compostela

“LA ANDAINA REPRESENTA LOS TRES PILARES DE LA ASOCIACIÓN: LA PREVENCIÓN, LA INVESTIGACIÓN Y EL ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS”

Ana Peinó



Ferrol

31 andainas solidarias que reunieron en las calles de sus municipios a más de 16.400 personas e implicaron a 350 voluntarios.

En Santiago de Compostela, más de 850 personas acudieron el 28 de septiembre a la *III Andaina Solidaria En Marcha Contra o Cancro*, que partió de la Alameda. Ese mismo día se organizó también una feria divulgativa para conmemorar el Día Mundial de la Investigación Contra el Cáncer —que se celebra el 24 de septiembre—.

Una de las voluntarias que colaboró con la *andaina* compostelana fue Miriam Blanco, que lleva participando en este evento desde su primera edición. “Mi abuela era paciente oncológica. Al acompañarla a sus citas descubrí que había una sede de la Asociación en Santiago y decidí apuntarme”. Colaborar con la *andaina* “fue una buena manera de empezar porque pude conocer a otros voluntarios. Además, el evento me pareció un reflejo de la unidad de todos y una oportunidad de dar visibilidad a la investigación”.

Marco, voluntario procedente de Teo, también quiso aportar su granito de arena y colaborar con la Junta Local compostelana en este día. “Isto é imprescindible. Xa non se trata de se estás afectado pola enfermidade ou non. Sen a contribución da cidadanía, as axudas públicas —aínda que sexan necesarias— non chegan. Hai que apoiar dende fóra”, explicó al destacar la



Representantes institucionales y miembros de la Junta Local de Ferrol

importancia de este acto solidario.

Antes de comenzar a caminar, los participantes bailaron al ritmo de la música en un calentamiento que precedió su camino hacia la línea de salida. Allí también acudieron la vicepresidenta de la Junta Local de Santiago, Ana Peinó; la alcaldesa de Santiago, Goretti Sanmartín; el rector de la USC, Antonio López; la primera teniente de alcaldesa, María Rozas, y los concejales de Hacienda y de Movilidad, Convivencia y Cen-

tros Socioculturales, Manuel César Vila y Xan Duro. Además, estuvieron presentes la exdirectora médica de HM Hospitales en Santiago de Compostela, Verónica Ángel; la directora de Comunicación y Sostenibilidad de El Corte Inglés en Galicia y Asturias, Fuencisla Cid; el director científico del Centro Singular de Investigación en Química Biológica y Materiales Moleculares (CiQUS), José Luis Mascareñas; los jefes de los Servicios de Oncología

“PARA HACER FRENTE AL CÁNCER NECESITAMOS DESCUBRIR SUS PUNTOS DÉBILES, COMO LAS ALTERACIONES GENÉTICAS QUE HACEN QUE UNA CÉLULA SE VUELVA TUMORAL”

José Tubío



Feria científica en Santiago de Compostela

Médica y de Farmacia del Chus, Rafael López e Irene Zarra; los investigadores del Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CiMUS) José Manuel Tubío y Ana Isabel Rodríguez, y la integrante de la Unidad de Farmacia Oncológica del Chus, Beatriz Bernárdez.

“La *andaina* es la representación de los tres pilares de la Asociación: la prevención —que se fomenta a través el deporte y hábitos de vida saludable—, la investigación y el acompañamiento a familias. Quienes participan son personas que poseen una vinculación o una inquietud personal con el cáncer. Puede que tengan un familiar, que lo padezcan o que busquen mejorar la situación de los pacientes”, afirmó Ana Peinó al reflexionar sobre este evento.

Una de las participantes en la *andaina* —con un recorrido circular de cinco kilómetros— fue Isabel, que aseguró que asiste de manera habitual a estos eventos porque suponen una oportunidad para conocer gente y demostrar su apoyo con-

“LA CARRERA Y LA CAMINATA TAMBIÉN SON UN MOTIVO DE SUPERACIÓN PARA MUCHOS PACIENTES QUE HAN PASADO POR UN PROCESO ONCOLÓGICO”
Isabel Estevan

tra la enfermedad. Ella suele reunirse con otras personas cada quince días en invierno para caminar juntos y seguir compartiendo momentos. “Tengo grupos para conocer a personas y les incitamos a que vengan a caminar, aunque sea un poco. Siempre decimos que nos adaptamos a ellos, incluso si son personas mayores. Cuando se organizan las *andainas En Marcha Contra el Cáncer* siempre los animamos a venir y cooperamos en lo que podemos”.

Una vez finalizada la marcha deportiva, quienes atravesaron la meta pudieron recoger un poco de agua y una pieza de fruta o relajarse con una animada sesión de zumba. Sin embargo, decenas de personas, especialmente los niños, se arremo-

linaron alrededor de los *stands* de *Ciencia para todos*. Científicos de numerosos centros de investigación explicaron fenómenos físicos y biológicos a través de experimentos para concienciar y resaltar la importancia de continuar impulsando la investigación oncológica.

“El cáncer es una enfermedad genética. Si queremos hacerle frente, necesitaremos descubrir sus puntos débiles, como las alteraciones genéticas que hacen que una célula se vuelva tumoral. Sabiendo eso, se pueden diseñar fármacos o hacer actuaciones de cara a la prevención”, resaltó José Tubío al destacar la relevancia de la divulgación que lleva a cabo la feria a través de los juegos. Algunas de estas actividades incluyeron parches que cambian de color ante la radiación ultravioleta, ver la muestra de sangre de los asistentes a través del microscopio, hacer estallar globos como si fueran células cancerosas, y otras iniciativas que acercaron el conocimiento sobre esta materia a todos los públicos.

Entre las entidades que participaron en *Ciencia para todos* estu-



Camariñas



Porto do Son



Cee



Cedeira



Carballo



Noia

vieron grupos del CiMUS, el CiQUS, los grupos de Medicina Genómica y de Oncología Médica Traslacional (*Oncomet*) y los servicios de Cardiología del Chus (*Cardiochus*) y de Farmacia del área sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza.

Apenas un mes después del evento compostelano, Ferrol organizó su marcha contra el cáncer. Al igual que en años anteriores, la decimoprimer edición estuvo conformada por una *andaina* y una carrera. La línea de salida se ubicó en la Cantón de Molíns, donde se congregaron los voluntarios para colocar los puestos y ayudar a los más de 4.000 inscritos.

Entre estos colaboradores se encontraba Ana María Corral. Portó con orgullo un dorsal dedicado a Labregas de Cidade, el huerto solidario de la Asociación en el que participan ella y otros voluntarios. "El ambiente en las *andainas* es extraordinario. Permiten que la gente

"EL AMBIENTE EN LAS ANDAINAS ES EXTRAORDINARIO. PERMITEN QUE LA GENTE CONOZCA MÁS A LA ASOCIACIÓN Y SU COLABORACIÓN CON LA INVESTIGACIÓN"

Ana María Corral

conozca más a la Asociación y su colaboración con la investigación. Además, vienen los padres con sus hijos, y eso crea una convivencia increíble".

Otra de las voluntarias que no quiso perderse este evento fue Isabel, quien remarcó los beneficios de esta actividad. "Haces muchísima amistad y conoces a mucha gente". La experiencia "es especial y reconfortante, y el camino se hace muy llevadero. Yo lo vivo con mucha ilusión".

Niños de diversas edades acudieron en compañía de sus padres para prepararse para las carreras infantiles, que estuvieron dividi-



Irixoa



Cabana de Bergantiños



Boiro



A Laracha

das en categorías en función de la edad de los participantes. Los hijos de Inés, una corredora habitual de esta y de ediciones anteriores, también asistieron junto a su madre, que mostró su compromiso con esta causa. “Todos tenemos a alguien cercano, ya sea familiar o amigo, que puede verse afectado por la enfermedad. Ninguno estamos libre de ella y hay que ir hacia delante siempre con todo lo que se pueda colaborar”.

Una vez terminaron las carreras infantiles, llegó el momento señalado del día con la carrera y la *andaina*. Miles de personas se prepararon en los cajones de salida. Antes del pistoletazo inicial, Isabel Estevan, presidenta de la Junta Local de la Asociación en Ferrol, se dirigió a corredores y caminantes para agradecer su participación, la de los patrocinadores y la de los casi 60 voluntarios que colaboraron: “gracias a vosotros, la Asociación invierte en investigación y tenemos apoyo para todos los que lo necesitan. Siempre hay una razón para participar. Se puede hacer por un familiar o un ser querido, y también es un motivo de superación para muchos pacientes que han pasado por un proceso oncológico”.

Después de que los participantes completaran los cinco kilómetros de recorrido, se celebró

“LOS FERROLANOS SIEMPRE ESTÁN ESPERANDO PARA APUNTARSE A LA ANDAINA Y A LA CARRERA. EL NÚMERO DE PERSONAS QUE VIENEN ES INCREÍBLE”
Mabel Sanesteban

la entrega de premios. Además de Isabel Estevan y Mabel Sanesteban —vicepresidenta de la Junta Local ferrolana—, varios representantes de distintos organismos entregaron los galardones a los más rápidos de la jornada. Entre estas autoridades se encontraban el alcalde de la ciudad, José Manuel Rey Varela; el conselleiro de Sanidad, Antonio Gómez Caamaño; el teniente de alcalde, Javier Díaz Mosquera; el concejal de Deportes, Ricardo Aldrey; la delegada territorial de la Xunta en Ferrol, Martina Aneiros; y los portavoces de los grupos municipales popular, Ferrol en Común y socialista, María del Carmen Pieltain, Jorge Suárez y Julián Reina, respectivamente.

“Cero alcohol y tabaco, vida y alimentación saludables y deporte. Eso ayuda a que tu cuerpo se encuentre bien y a luchar contra la enfermedad”, recomendó Mabel Sanesteban. “Los ferrolanos siempre están esperando para apuntarse a la *andaina* y a la carrera. El número de personas que vienen es increíble. Los colegios y otras instituciones, como la Escuela de Especialidades de la Estación Naval de A Graña (Esengra), también acuden en grupos. Estamos encantadas de que toda la ciudad se involucre”.

Otra de las Juntas Locales que organizó su *andaina* fue Noia, donde se reunieron alrededor de 1.500 personas en su Alameda. El evento contó con sesión de zumba y sorteos llenos de regalos de los comercios de la zona. Sin embargo, el evento de este 21 de septiembre tuvo una especial relevancia por la celebración del 40 aniversario de su Junta Local —una efeméride por la que Beatriz Benito, miembro del Consejo Provincial, hizo entrega de un diploma conmemorativo— y la despedida de Esperanza Juanatey como su presidenta tras 16 años. Su sucesora, Sara Lojo, resalta que “el pueblo de Noia es muy colaborativo y siempre participa en este tipo de actos” e incide en la labor de su predecesora, que hizo posible que se realizasen esta y otras actividades que “dan visibilidad a la labor de la Asociación Española Contra el Cáncer”.



Arteixo



Cariño



Fisterra

O esforzo imparable das Xuntas Locais

Durante a segunda metade do ano, a provincia celebrou xantares, ceas e actividades para recadar fondos destinados á investigación oncolóxica

Por Pilar Pérez

A Asociación nunca frea alá onde se atopa. Grazas ao labor dos voluntarios das Xuntas Locais, os municipios da provincia da Coruña disfrutaron de numerosas actividades que complementaron as cuestacións e as andainas. Xantares e ceas benéficos reuniron aos veciños para recadar fondos destinados á investigación de novos tratamentos e terapias para os pacientes oncolóxicos e aos servizos gratuítos que ofrece a Asociación. Ademais, A Laracha, Miño e Arteixo conmemoraron nestas reunións o 50 aniversario das súas Xuntas Locais. A axenda deste segunda metade do ano quedou completada con outros eventos cheos de ilusión e diversión cos que a Asociación Española Con-

tra o Cancro animou á sociedade a mobilizarse para apoiar a pacientes oncolóxicos e familiares.

O 29 de xuño celebráronse o xantar solidario organizado en Irixoa e a cea de Porto do Son, mentres que o 23 de agosto a Xunta Local de Boiro realizou a súa cea anual. O 6 de outubro destacou debido á organización de catro xantares en distintas localidades: Bergondo, Curtis-Teixeiro, Mugardos e Muxia. O 12 de outubro, Vimianzo celebrou o seu xantar solidario, o 20 dese mesmo

AS XUNTAS LOCAIS DA LARACHA, MIÑO E ARTEIXO CONMEMORARON O SEU 50 ANIVERSARIO

mes foi a quenda do de Ordes —á que acudiu o alcalde, José Luis Martínez Sanjurjo, e o conselleiro de Sanidade, Antonio Gómez Caamaño—, e o de Coristanco realizouse o 27. Pola súa parte, Pontedeume festexou o seu xantar anual o día 16 de novembro.

Mención especial merecen os aniversarios dos cincuenta anos de vida dalgunhas Xuntas Locais, que se celebraron nalgúns destes encontros. A Laracha conmemorou o seu o 25 de setembro. Contou coa presenza do presidente provincial, Manuel Aguilar, quen entregou a Maica Posse, presidenta da Xunta Local, un diploma como recoñecemento. Ademais, asistiron membros das Xuntas de Arteixo, Carballo e Pontedeume.

A Xunta Local de Miño festexou os seus 50 anos nunha comida, o 27 de outubro, que tamén contou coa asistencia de Manuel Aguilar, así como doutros 200 veciños da localidade. A música en directo foi elemento destacado dunha velada na que tamén se entregou o diploma de recoñecemento pola actividade desta agrupación.

A Xunta Local de Arteixo celebrou o seu 50 aniversario o pasado 9 de



Ordes



Vimianzo



A Laracha



Arteixo

XUNTAS LOCAIS



Bergondo



Coristanco



Mugardos



Muxía



Travesía a nado en Ribeira

“NOS SENTIMOS MUY ORGULLOSOS DE LA CENA DE ARTEIXO Y LA CELEBRACIÓN DEL 50 ANIVERSARIO DE LA JUNTA LOCAL. ESTE AÑO QUISIMOS DAR UN TOQUE A MAYORES EN CUANTO A ESPECTÁCULO” Estíbaliz López

novembro cunha cea solidaria. Este acto foi presentado por Lucía Pérez e contou cuns 800 asistentes, entre os que se encontraban o alcalde da localidade, Carlos Calvelo ou o humorista Roberto Vilar. “Nos sentimos muy orgullosos de esta

cena. La gente quedó encantada y colaboró muchísimo. Las anteriores estuvieron muy bien, pero este año quisimos dar un toque a mayores en cuanto a espectáculo. Tuvimos un dúo musical amenizando la entrada y premios estrella, como un scooter

eléctrico”, rememora a presidenta da Xunta Local, Estíbaliz López. Francisco Javier Álvarez Barbeito, vicesoreiro da nosa Xunta Provincial, realizou a entrega do diploma de recoñecemento polo medio século de vida da Asociación en Arteixo.

O 24 de novembro foi o turno da cea da Xunta Local de Ferrol no Casino Ferrolano, onde se reuniron máis de 260 asistentes para desfrutar dunha velada presentada pola modelo Paloma Lago. Despois da cea, tivo lugar un desfile de moda organizado porla boutique Nueria Espasandín de Moda, no que participaron varios pacientes e familiares.

Ademais, no primeiro semestre do ano tamén celebraron os seus xantares e ceas as Xuntas Locais da Pobra do Caramiñal, Aranga, Cabana de Bergantiños, Cambre, Carballo



Ferrol



Curtis-Teixeiro



Festival Ilustrado de Ferrol



Miño



Carballo

—que celebrou a súa cuestación a principios de verán—, Cariño, Cee, Ribeira e Vilarmajor. En total, 23 citas nas que se xuntaron máis de 6.550 persoas grazas ao traballo e implicación de arredor de 170 voluntarios.

As Xuntas Locais organizaron outras actividades para divulgar e colaborar contra a enfermidade. Durante o mes de xuño, a psicóloga Miriam Rojas impartiu o obradoiro *¿Como podo afrontar a quimioterapia?* en Santiago de Compostela o día 13. Dous días despois, voluntarios planearon un percorrido nocturno pola Coruña co paseo cultural *Fantasmas da Coruña*. Dentro do marco dos encontros *EnRede*

en Ferrol, tivo lugar a charla informativa *Estratexias de comunicación co paciente oncolóxico* coa psicóloga Lucía Barcia o 26 de xuño, e nese mesmo mes a Asociación participou no Festival Ilustrado da cidade departamental. Xuño pechouse coa VI edición da Travesía a nado Illa de Rúa en Ribeira.

CELEBRÁRONSE 23 XANTARES E CEAS SOLIDARIOS QUE REUNIRON 6.550 PERSOAS GRAZAS AO TRABALLO E IMPLICACIÓN DE ARREDOR DE 170 VOLUNTARIOS



Ruta saudable en Santiago

Ao longo de xullo e agosto tamén houbo algunhas outras actividades planeadas polas Xuntas Locais, como a cea da Xunta Local de Ferrol na Penela o 26 de xullo ou a cadea humana no paseo da ría de Cedeira o 25 de agosto.

Setembro deu inicio co festival *Cariño canta contra o cancro*. O día 1, a Xunta Local organizou este evento no auditorio municipal con artistas como Juan Fachal, Mencía e Juan Garrote, Andrés Balado ou Os Carecos. O 25 de setembro, Ferrol realizou unha xornada formativa con 30 voluntarios na que se lles instruíu sobre o labor hospitalario, as rutas saudables e outros aspectos.

Entre o 11 e o 13 de outubro celebrouse unha nova edición das rutas saudables en Santiago, coas que se pretende fomentar un estilo de vida saudable entre os veciños e potenciar a socialización. O día 12, *Cedeira canta contra o cancro* reuniu a músicos como Irene Caruncho, Seavil, Clara Bellas o Dopaflor. A estas actividades sumáronse mesas informativas e as charlas na Universidade da Coruña dentro da campaña *Outubro Saudable*, con tres sesións sobre detección precoz, cribados e os efectos prexudiciais do tabaco e dos seus derivados.



Cedeira

El Centro Oncológico de Galicia se sitúa a la vanguardia

El hospital ha incorporado un innovador acelerador lineal de radioterapia único en España, renovado su laboratorio y creado un área de ejercicio físico

Por Xose Aldámiz

A lo largo de los últimos meses, el Centro Oncológico de Galicia ha remodelado y actualizado su equipamiento e instalaciones. La incorporación de nuevos equipos médicos, obras de mejora para los accesos y el laboratorio —entre otras zonas— la renovación del hospital de día y la creación de un área de ejercicio físico para los pacientes son algunas de las iniciativas que se han llevado a cabo. Esta transformación nace con la esperanza de humanizar el centro y ofrecer un mejor servicio a los pacientes oncológicos al recibir sus tratamientos y a los familiares que los acompañan.

Uno de los cambios más destacados es la incorporación de un nuevo acelerador lineal de partículas de radioterapia de intensidad

modulada. Se trata de un Halcyon Hypersight, el primero instalado en España y el segundo en estar disponible en Europa. "Permite hacer tratamientos en menor tiempo con una mayor definición de la imagen. Tiene tanta calidad como la que puede ofrecer un TAC diagnóstico, incluso más que algunos de los que hay en el mercado. Hoy en día, la radioterapia se basa en imágenes.



Alfonso Mariño



Para hacer un buen tratamiento se necesita que sea muy precisa", afirma Alfonso Mariño, director gerente del Centro Oncológico de Galicia. "La imagen supone un 60 % del tratamiento. Lo basamos todo en ella, incluyendo la planificación. Esta se hace sobre imágenes de TAC, resonancia o PEC TAC, y es preferible si podemos fusionar los tres. Cuanto mejor sea, mayor es la delimitación de los órganos que hay que tratar o del tumor", añade.

El facultativo resalta que esta tecnología es compacta y posee una estructura similar a un TAC. "El paciente entra en un aro y la máquina gira a su alrededor. Además, añadimos un sistema de localización del paciente. Sirve para hacer la radioterapia guiada por superficie, que es la gran novedad dentro de este campo. En este sentido, nos encontramos en la vanguardia".

Al mencionar los aspectos positivos para las personas tratadas, el doctor Mariño indica que "para el paciente, la ventaja es la mayor velocidad en la administración de los tratamientos". Este nuevo equipamiento permite ser un 50 % más rápidos. "Hay personas que no tienen ningún problema para estar en una camilla dura" al recibir radioterapia, "pero otros sienten molestias al poco tiempo. Todo lo que ayude a acortarlo es positivo".

Asimismo, asegura que otra ventaja es que el acelerador les permite tratar a 40 pacientes por turno. Eso "favorece que no haya listas de espera o que, si las hay, sean lo más reducidas posible", subraya el facultativo antes de evidenciar que

"LA VENTAJA DEL NUEVO ACELERADOR PARA EL PACIENTE ES LA MAYOR RAPIDEZ EN LA ADMINISTRACIÓN DE LOS TRATAMIENTOS"

Alfonso Mariño

“LA REFORMA DE LA PLANTA DE HOSPITALIZACIÓN ES NECESARIA PORQUE LOS PACIENTES REQUIEREN DE CONFORT, Y SUS FAMILIARES, QUE SE LES ATIENDA CUANDO SEA PRECISO”

Alfonso Mariño

el número de pacientes que atienden al año en radioterapia ronda las 2.500. “Es una curva ascendente. La población envejece y el porcentaje de personas que van a necesitar un tratamiento oncológico cada vez es mayor”.

La llegada del Halcyon Hyper-sight supone un gran avance que acompaña a toda una serie de reformas estructurales en el hospital. Las obras de acceso y remodelación del entorno las llevó a cabo el Ayuntamiento de A Coruña como parte de un plan de mejora. “Se necesitaba”, remarca el doctor Mariño. “Había un problema de acceso para los autobuses hasta el centro y eso suponía que muchos pacientes que no tenían transporte propio tuviesen dificultades para llegar. Si ahora puede acceder un autobús urbano, la mejora es indiscutible”. A esto se suma la remodelación de la fachada, que espera que se finalice durante la primavera de 2025.

Las obras realizadas no fueron solamente exteriores, sino que también desembocaron en una completa transformación del interior del complejo. Se mejoró la zona de consultas externas y el laboratorio de análisis clínicos en todas sus áreas: bioquímica, hematología y microbiología. También recibieron nuevo instrumental para realizar las pruebas de manera más rápida y precisa. “Ahora tenemos dos analizadores: uno centrado en marcadores tumorales, vitaminas y hormonas y otro



Voluntarias de la Asociación

para la bioquímica general”, aclara Rogelio Abella, jefe del Servicio de Análisis Clínicos. “Los marcadores tumorales se utilizan para el seguimiento de los pacientes y hemos añadido más. Con respecto a lo que teníamos anteriormente, el aumen-

“LOS MARCADORES TUMORALES SE UTILIZAN PARA EL SEGUIMIENTO DE LOS PACIENTES Y, CON RESPECTO A LO QUE TENÍAMOS ANTES, HAN AUMENTADO UN 20 %”

Rogelio Abella



Rogelio Abella



Arantxa García

to ha sido de un 20 %, aproximadamente. Gracias a estos avances, los médicos del centro pueden obtener resultados el mismo día”.

Además, Rogelio Abella habla de cómo se ha ampliado la sala de espera para mejorar la comodidad de los pacientes y de sus acompañantes. Tras la reforma, cuentan con más espacio y baño propio: “es más amplia y estéticamente está mucho mejor. Ahora resulta más agradable encontrarse allí”.

Otra mejora se encuentra en su renovado hospital de día, que se bautizó con el nombre del anterior director del hospital, el doctor Manuel Ramos. Allí, los pacientes reciben la visita de las voluntarias de la Asociación dos veces por semana. Por otro lado, Alfonso Mariño afirma que “en el primer trimestre del año que viene empezaremos con la reforma de la planta de hospitalización”: las habitaciones pasarán a ser individuales y se mejorará el sistema de aislamiento, además de modernizar el equipamiento. “Es algo necesario, porque los pacientes requieren de confort, y sus familiares, que se les atienda cuando sea preciso”.

Entre las grandes novedades que ha incorporado el centro se encuentra la creación de un área de ejercicio físico dentro del Servicio de Fi-

“GRACIAS A LOS AVANCES EN EL LABORATORIO, LOS MÉDICOS DEL CENTRO PUEDEN OBTENER RESULTADOS EL MISMO DÍA”

Rogelio Abella

sioterapia, pensado para cubrir las necesidades de los pacientes oncológicos. “Está científicamente demostrado que el ejercicio y el cáncer van de la mano. Mejorando la salud y el estado funcional, los pacientes toleran mejor los tratamientos y tienen una mayor supervivencia”, revela Alfonso Mariño.

En junio se reformó una de las salas para convertirla en un gimnasio equipado con pesas, barras, mancuernas y diversos aparatos para realizar ejercicios de fuerza y cardiovascular. “Los médicos derivan a los pacientes si aprecian que son buenos candidatos para hacer ejercicio. Al principio se hace una valoración de su estado y, a partir de ahí, planteamos un día, dos o tres a la semana para que vengan a entrenar y, sobre todo, para que aprendan a hacerlo. De esta manera, cuando les dan el alta, pueden continuar de forma autónoma en su casa o en un gimnasio”, cuenta Fernando Mariño, fisioterapeuta especialista en oncología.

“El objetivo es mejorar la fuerza y la masa muscular, no solo el tamaño, sino también la calidad. La actividad física tiene beneficios para todo: el sistema cardiopulmonar, el inmune o la capacidad mental”, añade. “Se está estudiando cómo afecta el ejercicio al tratamiento oncológico. No sabemos qué capacidad tiene para mejorar los procesos tumorales, pero está claro que, al combinarlo con los fármacos, la quimioterapia o la radioterapia, surge una especie de alianza que los poten-

“UNA VEZ DIAGNOSTICADO EL CÁNCER, ES IMPORTANTE REALIZAR ENTRENAMIENTO DE FUERZA DOS O TRES VECES A LA SEMANA”

Fernando Mariño

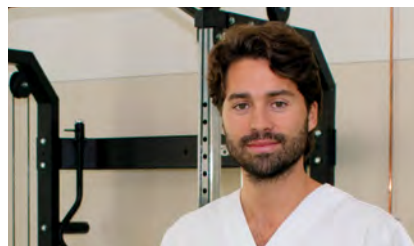


Lucía Carro y Pili Naveira

“EL EJERCICIO FÍSICO TIENE BENEFICIOS PARA TODO, COMO EL SISTEMA CARDIOPULMONAR, EL INMUNE O LA CAPACIDAD MENTAL”

Fernando Mariño

cia. Hace falta investigar más, pero también es probable que reduzca la carga tumoral”. Para prevenir el cáncer recuerda que debería hacerse “siempre ejercicio de fuerza y cardiovascular”. Además, “una vez diagnosticada la enfermedad, es im-



Fernando Mariño



Área de ejercicio físico

portante realizar entrenamiento de fuerza dos o tres veces a la semana”.

Fernando Mariño califica la respuesta de los pacientes como “muy buena” y aclara que “muchos se interesan por los ejercicios. Lo ideal sería que, cada vez que fueran a una consulta, los médicos les recuerden que deberían realizar actividad física, pero la implicación de los pacientes es fundamental”. Implicación como la que demuestra José Ramón, uno de los usuarios de este nuevo servicio, que califica de “fantástico”. Después de dos meses ingresado, estas sesiones le ayudaron “a mejorar la fuerza en las piernas y a recuperar la confianza. Debería ser algo con lo que contaran todos los hospitales”, asegura.

Más allá de todas estas novedades, también se están barajando cambios en el patronato de la Fundación Centro Oncológico de Galicia. Alfonso Mariño explica que existe la posibilidad de un relevo generacional del actual presidente, José Luis Calvo Pumpido, y también se está planteando ampliar el apoyo que recibe el patronato por parte de entidades privadas con rele-

vancia social, “aunque todavía no tenemos nada cerrado”. En este sentido, “aunque contamos con el respaldo del Sergas, en ocasiones se requiere apoyo de otras instituciones para cubrir ciertas necesidades. Queremos que la sociedad y el sector empresarial estén más implicados con el patronato”.



Vitalia: una escapada a la naturaleza para pacientes oncológicas

Veinticuatro mujeres acudieron a la Residencia de Tiempo Libre de O Carballiño para realizar actividades de desarrollo físico, social y psicológico

Por Xose Aldámiz

Una vez al año, la Asociación lleva a cabo una iniciativa especial en Galicia para fomentar hábitos de vida saludables para mujeres con cáncer. El título de este programa es *Vitalia* y, al igual que en ediciones anteriores, regresó con una serie de actividades para el desarrollo a nivel físico, social y psicológico. Un total de 24 mujeres diagnosticadas con cáncer de toda Galicia —seis de cada provincia— se reunieron en la Residencia de Tiempo Libre de O Carballiño —en Ourense— desde el 16 hasta el 19 de septiembre. Durante estos cuatro días, realizaron ejercicios socio-terapéuticos.

El programa de *Vitalia* estuvo compuesto por numerosas actividades de ocio y formación. Se realizaron talleres sobre psicología, beneficios del ejercicio físico, sexualidad y salud con los que se resolvieron



dudas sin tapujos sobre el cáncer en un entorno rural apartado de las distracciones diarias. Además, se celebraron sesiones de relajación y una excursión para disfrutar de los paisajes de Ribadavia.

“Quienes han participado nos explican que poder compartir y estar todo el día entre estas mujeres en situaciones similares les enriquece. El sentimiento de no ser comprendidas por el entorno o aquellos que les rodean desaparece. Aseguran que están todas a una y que siempre comparten todo. Esa comprensión y ese cariño hace que sigan estando en contacto fuera de *Vita-*

lia”, revela Maika Barreiro, trabajadora social de la Asociación Española Contra el Cáncer en Santiago de Compostela.

La selección tuvo en cuenta el perfil de las pacientes para adaptar los ejercicios y sesiones a sus necesidades, y estuvo abierta a aquellas que no participaran en ediciones anteriores del programa para que todas las que lo necesiten puedan disfrutar de las ventajas del programa.

SE REALIZARON TALLERES SOBRE PSICOLOGÍA, BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO, SEXUALIDAD Y SALUD PARA RESOLVER DUDAS SIN TAPUJOS SOBRE EL CÁNCER EN UN ENTORNO RURAL

El complejo en el que se desarrolló la actividad aportó múltiples espacios que se adaptaron a las distintas necesidades de los talleres de *Vitalia*. Aulas amplias, múltiples habitaciones, comedor y otras facilidades hicieron posible la organización de las sesiones y permitieron que los responsables de estas pudieran dedicarse única y exclusivamente al bienestar de las participantes.

“QUIENES HAN PARTICIPADO EN VITALIA NOS EXPLICAN QUE PODER COMPARTIR Y ESTAR TODO EL DÍA ENTRE MUJERES EN SITUACIONES SIMILARES LES ENRIQUECE” Maika Barreiro

O respiro de Acougo

O Pazo de Mariñán foi o escenario desta iniciativa que reuniu once familias afectadas polo cancro para pasar unha fin de semana lúdico-terapéutica

Por Xose Aldámiz

Anosa Xunta Provincial volveu unir esforzos para ofrecer un descanso divertido e terapéutico para as familias que pasan por un proceso oncolóxico coa terceira edición de *Acougo*. A iniciativa ten como obxectivo ofrecer unha fin de semana de descanso para os pais, nais e rapaces que sofren as dificultades que a enfermidade conleva na familia. Esta edición reuniu a once familias, un total de 35 persoas de varias provincias galegas que participaron na actividade durante o fin de semana do 15 ao 17 de novembro no Pazo de Mariñán, espazo cedido pola Deputación da Coruña para poder realizar as diversas actividades lúdicas destas xornadas.

Durante eses tres días organizáronse sesións nas que participaron todos os asistentes e outras dirixidas só aos pais ou aos fillos.

“LA ASOCIACIÓN PIENSA EN LOS PACIENTES Y EN LAS FAMILIAS. SIEMPRE NOS PREGUNTAMOS QUÉ PODEMOS FACER PARA AYUDAR”

Manuel Aguilar



Manuel Aguilar e Patricia Baños

Creación de murais, ioga infantil, taller de *mindfulness* para adultos ou a visita guiada á Casa dos Peixes no Aquarium Finisterrae e ás instalacións do Pazo deron forma ao programa xunto a outras actividades como un obradoiro de maxia ou unha festa karaoke.

“La Asociación piensa en los pacientes y en las familias. Siempre nos preguntamos qué podemos facer para ayudar”, declarou Manuel Aguilar, presidente da Xunta Provincial, ao introducir *Acougo* na súa inauguración. Tamén resaltou o potencial deste encontro para crear lazos entre os asistentes, que poden



Xornada de benvida



Os participantes no programa, xunto ao mural que elaboraron en conxunto

ser de gran axuda no proceso que viven. “Compartir emociones crea unha estrutura que puede ayudar a ir subiendo peldaños mientras dure la enfermedad”.

“A base de *Acougo* consiste en promover un espazo de encontro con ocio e descanso dende un punto de vista terapéutico”, asegura a psicóloga Rosa Trillo, que colaborou na elaboración da edición deste ano. “Todo o mundo acabou moi contento. En xeral, as avaliacións foron moi positivas e estiveron moi agradecidos pola experiencia e por ter participado. O sentir de todas as familias foi que lles facía moita falta e valoraron como necesarias este tipo de reunións. Consideraron importante ter un espazo de respiro, pero tamén apreciaron toparse con outras familias que viven situacións semellantes e ver aos cativos pasalo ben e estar felices”.

“ACOUGO É UN CANTO Á ESPERANZA. BUSCAMOS MELLORAR O AXUSTE EMOCIONAL DAS PERSOAS QUE ASISTEN, ASÍ COMO A AXUDA SOCIAL CUNHA REDE DE APOIO ENTRE FAMILIAS” Rosa Trillo

A psicóloga definiu *Acougo* como “un canto á esperanza. Buscamos mellorar o axuste emocional das persoas que asisten, así como a axuda social cunha rede de apoio entre familias. Ademais, procuramos eliminar mitos e crenzas en torno á enfermidade”.

Por último, Rosa Trillo falou das esperanzas postas no próximo ano. “Temos intención de repetir e estamos traballando para facer melloras no programa. Esperamos estendelo a máis familias de todas as provincias de Galicia e queremos que *Acougo* se instaure como unha iniciativa fixa dentro do programa da Asociación”.

“El cáncer cambió mi vida, pero hay que seguir y pelear”

José Manuel Varela ha sido diagnosticado de cáncer cuatro veces. Recuperó la voz gracias a las logopedas de la Asociación y se hizo voluntario testimonial para ayudar a otros pacientes

Por Víctor Porto

“**N**o podemos parar nunca”. Es la idea que transmite permanentemente José Manuel Varela, paciente de cáncer y voluntario de la Asociación, al hablar sobre su experiencia con la enfermedad. Y es una experiencia de largo recorrido, porque a sus 72 años este vecino de Ordes —aunque nacido en Avilés— lleva 14 conviviendo con el cáncer y recientemente recibió el diagnóstico de su cuarto tumor, entre el esófago y la faringe. El tratamiento con radioterapia le dificulta la deglución, por lo que utiliza una sonda de alimentación percutánea (PEG) para alimentarse. A pesar de todo, nunca ha permitido que la enfermedad le hiciera caer en la frustración y no abandona el optimismo y la esperanza que transmite a cualquiera con el que se encuentre.

A José Manuel le diagnosticaron cáncer de laringe a los 58 años, y después llegaron otros de próstata y de pulmón. También tuvo problemas cardíacos que le obligaron a tener que implantarse una válvula y un marcapasos y sufrió el fallecimiento de su hijo. Como consecuen-

“ESTOY MUY AGRADECIDO A LA ASOCIACIÓN Y A SUS PROFESIONALES POR TODO LO QUE HAN HECHO POR MÍ. ME AYUDARON MUCHO”

cia del tratamiento quirúrgico de su primer cáncer se quedó sin voz, pero fue entonces cuando conectó con la Asociación y, a través de su equipo de Logopedia —con María Ramallo, primero, y Natalia López, después— “aprendí a hablar de nuevo”. Esto supuso una gran mejora de su calidad de vida “al poder mantener conversaciones con la familia y con amigos. Estoy muy agradecido a la Asociación y a sus profesionales por todo lo que han hecho por mí. Me ayudaron mucho”.

Su espíritu solidario le llevó a querer devolver parte de lo que él recibió. José Manuel se hizo volunta-



José Manuel Varela

rio testimonial de la Asociación para servir de ejemplo a otras personas que están pasando por lo mismo, aunque actualmente, debido al tratamiento, se encuentra en un parón temporal. Es un ejemplo de que, “a pesar de estar operado, se puede volver a hablar. Intento motivarlos, animarles a que no se queden en casa y a estar en contacto con otras personas para seguir avanzando. Les transmito lo bonito que es pasear con sus nietos y que les entiendan o poder conversar con sus seres queridos. Eso les llega muy hondo”, asegura.

Después de su diagnóstico, José Manuel recibió la invalidez absoluta y no pudo continuar desempeñando su trabajo como administrativo

JOSÉ MANUEL NO PARA. LE ENCANTAN EL SENDERISMO Y VIAJAR, Y DESCUBRIÓ SU GUSTO POR LA COCINA EN UN TALLER DE LA ASOCIACIÓN

de obra en una empresa de construcción, pero, siguiendo con su filosofía de vida, nunca ha dejado de moverse y de mirar hacia delante. Es un gran aficionado a pasear y al senderismo, lo que le llevó a participar en la primera edición de *Ultreia*, el Camino Inglés a Santiago organizado por la Asociación. Además, le encanta viajar —ha visitado más de una decena de países en los últimos años, y ahora está decidiendo con su esposa si su próximo destino será Rumania, Eslovaquia o Canadá— y descubrió su gusto por la cocina gracias a un taller de la Asociación. “El cáncer cambió mucho mi vida, pero hay que seguir y pelear”. Eso sí, siendo consciente de las posibilidades de cada uno en cada momento: “hay días en los que se puede salir a pasear y otros en los que el cuerpo pide descanso. Hay que hacerle caso”.

EnRede: todo o bo volve

Tras despedir o curso 2023-2024, o programa regresa para continuar axudando ao desenvolvemento físico, social e emocional de pacientes con cancro

Por Xose Aldámiz

Nos últimos meses, *EnRede* finalizou unha etapa e iniciou outra nova coa súa edición 2024-2025.

Durante o curso pasado, 350 persoas, entre as que se atopan pacientes oncolóxicos e os seus familiares, desfrutaron das actividades e obradoiros que compoñen este programa nas sedes da Coruña, Ferrol e Santiago de Compostela co obxectivo de mellorar a saúde física, social e emocional. Os participantes durante o 2023-2024 celebraron o final do curso con varios encontros.

As despedidas de *EnRede* tiveron lugar de xeito simultáneo nas tres cidades o 27 de xuño, e nelas participaron arredor de 80 persoas. No seu transcurso realizáronse comidas saudables e sesións de *mindfulness* e actividade física. Os asistentes á xornada aportaron a súa testemuña sobre o impacto que supuxo o programa para eles e escribiron palabras de apoio nun mural dedicado ao paciente oncolóxico do futuro. Ademais, en Ferrol levaron

a cabo unha visita ao horto urbano da Asociación.

"Estos cursos te ayudan a despejar la mente. Permiten tenerla ocupada y no pensar en la enfermedad. Me siento feliz y emocionada de haber conocido a tanta gente maravillosa en mi misma situación", afirma Gladis ao falar da súa experiencia durante o curso 2023-2024. Outra das participantes, Manuela, asegura que axuda "a que no te aisles" e resalta a conexión e comprensión dos compañeiros: "cuando estoy con personas que pasan por lo mismo que yo, alivia saber que te entienden".

Inés López, fisioterapeuta da Asociación na Coruña, pon de manifesto a influencia desta rede de persoas unidas polo proceso on-

"CUANDO ESTOY CON PERSONAS QUE PASAN POR LO MISMO QUE YO, ALIVIA SABER QUE TE ENTIENDEN"
Manuela



Ferrol



Santiago

colóxico e o que supuxo a conmemoración deste fin de curso. "Superaron mitos e medos que había ao tratamento e comprobaron que as actividades físicas de *EnRede* son compatibles durante todo o proceso oncolóxico. Esa compatibilidade é de gran axuda". Ademais, engade a relevancia que tivo o encontro para todos os que asistiron. "É importante coñecernos, poñernos cara e pasar un día todos xuntos para compartir o que conseguiron".

A logopeda da Asociación en Santiago, Natalia López, analiza o carácter positivo que tivo esta serie de actividades durante o último ano. "Para nós é fundamental que a xente poida acudir a estas actividades, que serven para traballar a saúde física cun pouco de ocio, porque a eles supónlles un gran beneficio. Traballar en equipo e compartir tempo con outros pacientes

"SUPERARON MITOS E MEDOS AO TRATAMIENTO E COMPROBARON QUE AS ACTIVIDADES DE ENREDE SON COMPATIBLES DURANTE TODO O PROCESO ONCOLÓXICO"
Inés López

"OS PACIENTES ONCOLÓXICOS QUEREN REPETIR ENREDE UNHA E OUTRA VEZ. EN MOI POUCOS SITIOS PODEN ENCONTRAR ACTIVIDADES DESEÑADAS POR E PARA ELES"

Ainhoa Carrasco



Grupo de teatro



A Coruña

que pasan polo mesmo e cos que poder charlar axuda a potenciar a autoestima".

Pola súa parte, a psicóloga Rosalía Fernández explica a metodoloxía na que se basean estes obradoiros para beneficiar aos pacientes oncolóxicos. "Proporcionan unha rutina para evitar que se illen. A nivel emocional, trátase de compartir con outras persoas, como nun grupo de apoio". Ademais, engade que "cando abrimos o prazo de inscrición solemos ter unha gran demanda porque as actividades ofertadas resultan moi atractivas para pacientes e familiares".

Este feito quedou demostrado co inicio do curso 2024-2025, que volveu atraer a veteranos e novos participantes cando se abriron as inscricións o 9 de setembro e ao iniciar as súas dinámicas o 14 de outubro. "Queren repetir unha e outra vez. A razón é que en moi poucos sitios atopan actividades deseñadas por e para eles, é dicir, co grao

"PROPORCIONÁSE UNHA RUTINA PARA EVITAR QUE SE ILLEN. A NIVEL EMOCIONAL, TRÁTASE DE COMPARTIR CON OUTRAS PERSOAS, COMO NUN GRUPO DE APOIO"

Rosalía Fernández

adequado de esixencia ou de horarios para adaptarse ás súas necesidades. Intentamos que non sexan moi tarde, debido á fatiga causada polos tratamentos da enfermidade, nin moi cedo, para que poidan moverse con certa calma", explica a psicóloga Ainhoa Carrasco.

A maioría das accións realízanse nas tres sedes da provincia, pero algunhas son exclusivas. Neste curso 2024-2025 organízanse sesións de relaxación baseadas no ioga, tiro con arco —A Coruña—, pilates, ximnasia, natación, ximnasia acuática —Ferrol e Santiago—, hortos urbanos

—Ferrol—, club de lectura, así como frontenis e teatro —ambas na Coruña—. Ademais, os familiares poden sumarse á marcha nórdica adaptada, ás rutas saudables e aos paseos culturais, que tamén están abertos á poboación xeral.

Ademais, os *Encontros EnRede* conforman unha serie de charlas que se organizan mensualmente. As súas temáticas xiran en torno ás dúbidas que poden aparecer arredor da enfermidade —como recomendacións na vida diaria, autoexploración, estratexias de comunicación co paciente oncolóxico ou exercitación cognitiva—. Estas sesións duran arredor dunha hora e nelas tamén pode participar a poboación en xeral.

Para aceptar as solicitudes, expertos da Asociación realizan unha valoración para comprobar que os interesados poidan adaptarse ás condicións das actividades. A maioría das iniciativas planéanse de acordo ás necesidades dos pacientes oncolóxicos e as súas familias, pero algúns permiten a entrada a outras persoas para fomentar a concienciación sobre a necesidade da prevención en cancro en toda a sociedade.

Ao falar sobre a diversidade de participantes e a súa adaptación, Inés López revela que "os pacientes teñen moitos tipos de perfís. Entre eles hai persoas activas que non queren parar de facer exercicio durante o tratamento e que só requiren unha orientación. Outros manteñen hábitos máis sedentarios, polo que se lles insiste na importancia da actividade física. Eles o entenden, pero teñen medo e unhas dúbidas iniciais que non saben como afrontar. Nós guiámoslos neste sentido, e se vemos un compoñente de soledade ou falta de apoio emocional, recomendámoslles unha actividade grupal. Así alcanzan obxectivos dende o punto de vista físico e coñecen xente nova".

O regreso dos voluntarios da Asociación aos hospitais

O fin do verán supuxo a volta destes indispensables colaboradores para axudar e apoiar aos pacientes oncolóxicos e aos seus familiares

Por Xose Aldámiz

Os voluntarios volveron aos hospitais o pasado mes de outubro coa posta en marcha dos programas de Humanización Hospitalaria da Asociación trala pausa do verán. O seu regreso supuxo unha axuda adicional para os pacientes oncolóxicos dos centros sanitarios da Coruña —o Centro Oncolóxico de Galicia, a Unidade de Oncoloxía do Chuac e a Unidade de Coidados Paliativos do Hospital Marítimo de Oza—, Santiago de Compostela —Hospital de Día do Chus— e Ferrol —Hospital de Día do Chuf—.

“Os voluntarios acompañan pacientes e familiares, facilitan o desafogo emocional e informan, nos casos necesarios, sobre os servizos e as actividades que ten a Asociación Española Contra o Cancro á súa disposición”, revela Ricardo Cal-

za, responsable de Voluntariado da nosa Xunta Provincial. O *Carriño Don Amable* é unha destas dinámicas. A través dela, os voluntarios ofrecen a súa compañía, así como infusións, bebidas ou aperitivos a quen está pasando polo tratamento. Este programa realízase no Centro Oncolóxico de Galicia e nos hospitais públicos de Santiago de Compostela e Ferrol.

“Eles humanizan a estancia do paciente dentro do hospital. É certo que hai moitos sanitarios alí, pero



Centro Oncolóxico de Galicia



Voluntarios do Hospital de Ferrol con Isabel Estevan e Isabel Sanesteban

ás veces non dispoñen do tempo necesario para este labor. Os voluntarios si. Esta humanización abarca dende resolver cuestións prácticas, como facilitar o contacto co persoal hospitalario, a estar cos pacientes nunha habitación para que poidan compartir cuestións relacionadas, ou non, co cancro. Os voluntarios conectan de forma especial porque teñen unha experiencia previa relacionada coa enfermidade ou por unha vocación de servizo aos demais”, declara Ricardo Calza.

Unha das grandes novidades deste ano é a integración dun novo programa, denominado *Voluntariado pola ciencia*, co que expertos e profesionais de diversas materias ensinan bioloxía ou xenética a nenos con cancro. Desta maneira, a Asociación espera despertar o interese pola ciencia entre a mocidade. Dentro deste programa, e como parte das actividades *Ciencia para todos*, púxose en marcha un obra-

“OS VOLUNTARIOS ACOMPAÑAN PACIENTES E FAMILIARES, FACILITAN O DESAFOGO EMOCIONAL E INFORMAN SOBRE OS SERVIZOS E AS ACTIVIDADES DA ASOCIACIÓN”

Ricardo Calza



Santiago de Compostela

**"HAI MOITOS
SANITARIOS NOS
HOSPITAIS, PERO ÁS
VECES NON DISPOÑEN
DO TEMPO NECESARIO
PARA HUMANIZAR
A ESTANCIA DO
PACIENTE. OS
VOLUNTARIOS SI"**

Ricardo Calza

doiro que se leva a cabo o primeiro martes de cada mes na aula de Oncoloxía Pediátrica do Chus e no que, entre outros experimentos, os cativos aprenden a extraer o ADN dos amorodos.

Unha das impulsoras desta iniciativa é a psicóloga Miriam Rojas. "Queremos achegar a ciencia dunha maneira lúdica á poboación infantil. Pode que esperemos algunha vocación científica", explica. "Intentamos facer o espazo da aula un pouco máis enriquecedor e que sexa un lugar de desconexión. Creo que é unha oportunidade marabillosa para eles. Ademais, sempre pode que esperemos algunha vocación científica".

Mugardos tamén aproveitou o esforzo dos voluntarios pola ciencia o pasado 4 de outubro. A Xunta Local organizou un obradoiro similar ao que se realiza no Chus para nenos de 3º de ESO no instituto da localidade. "Este tipo de actividades son positivas porque permiten que se coñeza o labor da Asociación Española Contra o Cancro e fan posible que naza a vocación científica. Hai nenos moi interesados que fan moitas preguntas importantes.

**"ESTE TIPO DE
ACTIVIDADES SON
POSITIVAS PORQUE
PERMITEN QUE SE
COÑEZA O LABOR
DA ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA CONTRA
O CANCRO E FAN
POSIBLE QUE NAZA A
VOCACIÓN CIENTÍFICA"**

Herminia Varela



Hospital de Oza

**"QUEREMOS ACHEGAR
A CIENCIA DUNHA
MANEIRA LÚDICA
Á POBOACIÓN
INFANTIL. PODE
QUE ESPERTEMOS
ALGUNHA VOCACIÓN
CIENTÍFICA"**

Miriam Rojas

Estiveron moi involucrados nos experimentos que realizaron", afirma Herminia Varela, presidenta da Xunta Local de Mugardos.

Unirse aos voluntarios require pasar por un proceso en tres fases facilitado pola Asociación. En primeiro lugar, os interesados par-



Aula de oncopediatria do Chus



Chuac

ticipan nunha entrevista realizada polas coordinadoras de voluntariado. Esta toma de contacto permite informar e coñecer aos candidatos para elixir as actividades nas que vaian participar. Se unha delas é a de acudir aos hospitais, bríndaselles unha formación específica e pasan por unha fase de tutoría na que se incorporan aos centros sanitarios para observar o traballo doutros voluntarios durante dous meses aproximadamente. Despois, faise unha entrevista individual de seguimento para comprobar como se encontran de maneira persoal e en relación cos seus compañeiros. Deste xeito, a Asociación asegura que os participantes nos servizos de voluntariado poidan seguir realizando un labor vital tanto para a entidade como para os pacientes que anhelan o seu apoio ao afrontar a enfermidade. Todos os interesados en sumarse ao equipo de voluntariado poden informarse en calquera das sedes da Asociación.

O voluntariado está presente nos centros sanitarios da provincia nos horarios que se detallan no seguinte cadro:

CENTRO	DÍAS	HORARIO
Centro Oncolóxico de Galicia	Martes a venres	10:00 a 12:00
Unidade de Oncoloxía do Chuac	Martes e xoves	17:30 a 19:30
Unidade de Coidados Paliativos do Hospital Marítimo de Oza	Mércores	17:30 a 19:30
Hospital de Día do Chuf	Luns a venres	11:00 a 13:00
Hospital de Día do Chus	Mércores	10:00 a 13:00

Deporte e cultura contra o cancro

Institucións da provincia organizaron torneos, partidos, festivais de danza, andainas e outras iniciativas a beneficio da Asociación

Por Xose Aldámiz

Ao longo do ano, institucións e empresas da provincia organizaron diferentes actividades destinadas a recadar fondos para contribuír ao labor solidario da Asociación. Este esforzo conxunto plasmoste en eventos deportivos e culturais que uniron á poboación dos distintos municipios para axudar a manter os servizos gratuitos para os pacientes oncolóxicos e os seus familiares e potenciar a investigación en cancro.

O 12 de maio, o Concello de Curtis e a Federación Galega de Atletismo organizaron a quinta edición da súa andaina solidaria coa Xunta Local de Curtis-Teixeiro. Medio milleiro de persoas formaron parte desta

marcha ao aire libre na que tamén participou o alcalde de Curtis, Javier Caínzos.

O verán aproveitouse para desfrutar do deporte e a cultura. O 15 de xuño celebrouse un torneo 3x3 de baloncesto no pavillón de Batallóns da Armada en Ferrol, organizado pola Federación Galega de Baloncesto. Ao día seguinte, a escola de danza *Tempos e Menssana* realizou un festival con 300 bailaríns no Auditorio de Galicia en Santiago de Compostela. Por outro lado, o 22 dese mesmo mes, tivo lugar o XXXIX torneo benéfico de golf para a Asociación Española Contra o Cancro por par-

te do Real Club de Golf da Coruña.

No mes de xullo, a Asociación Cultural Adro de Vilaño promoveu a *VII Carreira Popular do Apóstolo* o día 12 en Vilaño, no municipio da Larracha. Contou con modalidade infantil, cun percorrido entre os 200 metros e os 5 quilómetros, e adulta, que chegou aos 10 quilómetros. O evento pechouse cunha andaina solidaria. O 14 de xullo, grazas ao espazo Mimarte, o Auditorio Novo de Ribeira acolleu o *Musical solidario a favor da AECC* baixo o título *Non estamos tolas*, onde se mesturaron música e sorteos solidarios.

En agosto, o deporte foi protagonista absoluto das actividades. En Cedeira e Mugar dos organizáronse dous partidos benéficos o día 9 e 10 dese mes respectivamente. No primeiro xogaron o Cedeira SD contra o Meirás CF no campo municipal do Beco, e no segundo competiron Galicia de Mugar dos contra Numancia Ares na Pedreira. Pola súa parte, o Concello de Miño promoveu un torneo benéfico de golf o 16 e 17 de



Sinatura do acordo con APECCO



Torneo de pádel No Estamos Solas

NO VERÁN, O DEPORTE FOI PROTAGONISTA COS PARTIDOS SOLIDARIOS EN CEDEIRA E MUGARDOS E OS TORNEOS DE GOLF DE MIÑO E PÁDEL DA CORUÑA



Festival da escola de danza *Tempos e Menssana* en Santiago de Compostela

JESÚS GARCÍA GARCÍA E ALBERTO CASTRO LAMAS PERCORRERON O CAMIÑO XACOBEO DENTE IRÚN EN BICICLETA E RECADARON FONDOS NA CAMPAÑA 1KM = 1 EURO

agosto. Outra das citas clásicas do verán a favor da Asociación foi o torneo de pádel *No estamos solas*, impulsado por Sportmadness. As 425 parellas participantes disputaron os seus encontros entre o 25 de agosto e o 10 de setembro no Coruña Sport Centre.

En setembro, Jesús García García e Alberto Castro Lamas percorreron o camiño xacobeo dende Irún en bicicleta. Entre o 2 e o 22 de setembro, esta viaxe de 1.982 quilómetros foi punto central de *1km = 1 euro*, campaña coa que a Asociación

Cultural Campo do Río de Anllóns, coa axuda da Nosa Señora do Faro, recadaron fondos que se entregaron á Xunta Local de Cabana de Bergantiños. O día 19, a Asociación Provincial de Empresarios da Construción da Coruña (APECCO) celebrou a súa asemblea anual, seguida dunha cea na que cada asistente contribuíu cun donativo para a Asociación. Ademais, 200 persoas participaron na VII Carreira Pedestre do Concello de Malpica o 28 de setembro.

Con motivo do Día Mundial Contra o Cancro de Mama —19 de outubro—, en Camariñas celebraron a súa *Danza Rosa*, e na Pobra do Caramiñal organizouse unha *masterclass* solidaria de pilates a cargo de Ricardo Domínguez. Ademais, o Centro Ágora da Coruña foi escenario do concerto solidario *Músicambre* o día 24 do mesmo mes. Manuel Varela presentou este evento dedicado a Alfonso Fernández Méndez, baixista da cidade que faleceu este ano.

Unhas semanas despois, o 9 de novembro, o Squash Club Santiago no Milladoiro e o Club de Tenis e Restaurante Squash de Santiago de Compostela celebraron *Raquetas en acción* nunha xornada protagonizada por diferentes deportes de raqueta como tenis, squash, pádel e tenis de mesa. Tamén houbo cea solidaria e festa co DJ Juan Montse. E, o día 17, tivo lugar a carreira popular e andaina solidarias *5K Leyma* polo paseo marítimo da Coruña.

EN NEDA, 900 PERSOAS PARTICIPARON NA VII ANDAINA SOLIDARIA CONTRA O CANCRO

En Neda, 900 persoas reuníronse na VII *Andaina Solidaria Contra o Cancro* do Concello co apoio da Xunta Local ferrolana. O 9 de decembro levouse a cabo o *I Open Contra el Cáncer* no Smash Pádel 4 en Ferne en colaboración coa Xunta Local de Ares e, ao longo de todo o ano, organizáronse as probas do Circuito anual da Costa da Morte a beneficio da Asociación.



Andaina en Neda



Andaina en Curtis-Teixeiro



Voluntarias no torneo de golf da Coruña



Torneo de baloncesto 3x3 en Ferrol

A capacidade para elixir unha morte digna

A Asociación organizou charlas sobre o testamento vital como medio para manter a vontade do paciente ante enfermidades terminais

Por Víctor Porto

O testamento vital representa a vontade dos pacientes. É un documento legal co que unha persoa declara que tratamentos permite e rexeita en caso de que o deterioro da súa saúde lle arrebate a capacidade de tomar decisións. A raíz das inquiredanzas que esperta esta elección e as dúbidas que a rodean, organizáronse unhas charlas ao respecto nas sedes da Coruña, Santiago e Ferrol en colaboración coa Asociación Dereito a Morrer Dignamente (DMD) Galicia.

A Coruña celebrou a súa o pasado 21 de novembro cun encontro no que participaron Alexandra Sanmarful, médica e vicepresidenta de DMD Galicia, e Lola Pazo, vogal desta asociación. O 27 de novembro, a xornada de Ferrol estivo protagonizada pola doutora Sanmarful e o secretario de DMD, Xosé Antón García. Santiago de Compostela foi a última das cidades en acoller estas sesións o 10 de decembro coa médica e presidenta de DMD, Isabel Blanco, e Lola Pazo. As activi-

dades leváronse a cabo nas sedes de Afundación en cada unha das cidades.

Durante estas intervencións, os poñentes ofreceron unha pequena reflexión sobre como se desexa finalizar coa vida e cal é a forma de morrer que queren evitar. Con este achegamento resaltaron a necesidade do testamento vital para expresar o que cada un pon en valor, a vontade persoal e os cuidados médicos que queren recibir para non deixar esas decisións en mans doutros. Tamén aclarouse

"SE NON SE DEIXA UN TESTAMENTO VITAL NO QUE SE EXPRESE O QUE UN QUERE, OS FAMILIARES ATÓPANSE NUN DILEMA"

Lucía Barcia

a lexislación estatal e autonómica sobre esta materia e o tabú social que representa a morte na sociedade, que é o que motiva este tipo de charlas divulgativas.

"Non só é un alivio para a outra persoa, tamén o é para os coidadores que hai arredor do paciente. Facilita moito o traballo ao entorno sanitario", asegura Lucía Barcia, psicóloga da Asociación en Ferrol. Engade que este documento é importantísimo porque "dá tempo a decidir sobre ti mesmo e o teu final de vida. Moitas veces, cando realmente chega o momento de afrontalo, xa non se pode elixir ou tratalo coa familia. Isto debería facerse canto antes. Non hai que esperar a ter unha enfermidade grave para tomar este tipo de decisións. Debe falarse deste tema e permitir que a xente teña acceso a esta información para levalo a cabo antes de que supoña un trauma".

"Tamén temos a parte que supón para a familia. Se non se deixa un testamento vital no que se exprese o que un quere, os familiares atópanse nun dilema" se ese paciente non pode decidir. "Creo que este tipo de eventos son a única maneira de sacar esta discusión á rúa para que se vexa que non pasa nada. Temos que falar ao respecto, porque a morte é o único que todos temos seguro".

"O TESTAMENTO VITAL DÁ TEMPO A DECIDIR SOBRE TI MESMO E O TEU FINAL DE VIDA. MOITAS VECES, CANDO CHEGA O MOMENTO DE AFRONTALO, XA NON SE PODE ELIXIR" Lucía Barcia



Charla sobre o testamento vital na Coruña

Fronte o cancro, estamos ao teu carón

Teléfono gratuito

900 100 036

24 horas

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA O CANCRO

Servizos gratuítos que ofrecemos a persoas con cancro e familiares:



Atención social

Información e orientación sobre prestacións e recursos sociais. Abordaxe das dificultades derivadas pola enfermidade.



Atención psicolóxica

Asesoramento e apoio para facer fronte á angustia emocional causada pola enfermidade e os tratamentos, e para mellorar a comunicación coa familia, amigos e equipo médico.



Logopedia

Axuda especializada cando o teu cancro poida supoñer dificultades para mastigar, tragar e/ou pronunciar, así como a perda ou deterioro da voz, do olfacto ou do gusto.



Acompañamento

Os nosos voluntarios seguen ao teu carón se nos necesitas. Facemos acompañamento por teléfono, por videochamada ou mesmo por chat.



Actividades

Actividades de prevención, apoio, lecer e formación para pacientes, familiares e poboación xeral.



Fisioterapia

Exercicio terapéutico para mellorar a dor, a mobilidade e fatiga, así como minimizar os efectos secundarios dos tratamentos oncolóxicos.

asociacioncontraelcancer.es



@ContraelCancer.ACoruna



@ContraCancerAC



**asociación
española
contra o cancro**

Gadis



Porque lo que te importa, también nos concierne, trabajamos por el presente y el futuro de la sociedad, y apoyamos la lucha contra el cáncer. Juntos, somos más fuertes.

GADIS

#EnConfianza