



gepac
PACIENTES/
CÁNCER
REVISTA

SUSCRÍBETE
CON UN CLICK



Conoce las Sociedades Científicas
que avalan este esperado evento



Cuidarse para cuidar
¿Qué debemos saber?

¡NO TE QUEDES SIN TU PAPELETA
GEPAC DE LOTERÍA DE NAVIDAD!

Pregunta por ella en nuestra sede

16º CONGRESO IBEROAMERICANO DE PACIENTES CON CÁNCER

¡Descubre todos los detalles en esta revista!

REVISTA CREADA POR Y PARA LOS PACIENTES CON CÁNCER

Grupo Español de Pacientes con
Cáncer (GEPAC)

JUNTA DIRECTIVA

Begoña Barragán - Presidenta

Óscar Prieto - Vicepresidente

Ruth Benítez - Secretaria

Amalia Franco - Vocal

Pilar León - Tesorera

EQUIPO GEPAC

Marcos Martínez - Gerente

Carlos Mercader - Coordinación de

proyectos y creatividad

Sonia Fuente - Secretaría y coordinación

de asociaciones

Carolina Goñi - Departamento psicosocial

Samuel Domínguez - Departamento creativo

Mónica Hurtado - Departamento de comunicación

Víctor Romero - Departamento técnico



Contenido

Nuestros eventos e iniciativas 4

Descubre
nuestras asociaciones 8

GEPAC LATAM 12

Información de interés 14

Conociendo una
Sociedad Científica 16

Pautas psicológicas y
manejo emocional 28

Actualidad jurídica 30

Hoy cocinamos juntos 32

Charlando con
nuestros voluntarios 34

¿Qué hacen nuestras
asociaciones este mes? 36

Últimas noticias sobre GEPAC 40



Bienvenidos a la Revista GEPAC

Desde GEPAC, lanzamos un nuevo ejemplar de nuestra revista con el objetivo de haceros llegar este material informativo directamente hasta vuestros teléfonos móviles y ordenadores.

En este número y como en anteriores ediciones, pretendemos plasmar información rigurosa sobre temas relevantes y de interés para los pacientes con cáncer y nuestras familias.

También compartimos con vosotros todos los detalles de nuestro 16º Congreso Iberoamericano de Pacientes con Cáncer, conocemos a las Sociedades Científicas que apoyan este evento, nuevas recetas, entre otras muchas cosas. Os animamos a seguir leyendo, disfrutar de la publicación y descubrir todo lo que esconde en las páginas de su interior.

Un abrazo a todos y ¡Feliz Navidad!

DÑA. BEGOÑA BARRAGÁN GARCÍA

Presidenta de GEPAC

16 CONGRESO IBEROAMERICANO DE PACIENTES CON CÁNCER

SEGUIMOS ONLINE

Llega la 16ª edición del Congreso de Pacientes con Cáncer y, por segundo año consecutivo y con el fin de evitar posibles riesgos de contagio, **GEPAC vuelve a hacer uso de las tecnologías para llevar a cabo este evento tan especial.**

Este año nuestro Congreso recibe el nombre **"16º Congreso Iberoamericano de Pacientes con Cáncer"**.

Así pues, el 16º Congreso, que **tendrá lugar del 13 al 19 de diciembre de 2021, se celebrará únicamente de manera online** y cualquiera que lo desee podrá conectarse a él y beneficiarse de sus numerosas ponencias sin salir de su casa, solo con su móvil u ordenador y conexión a internet. Esta nueva metodología también nos permitirá llegar de nuevo a todas aquellas personas que no pueden desplazarse, ampliando su impacto a cada rincón de la geografía.

Además, tras el surgimiento de GEPAC LATAM,

división internacional del Grupo Español de Pacientes con Cáncer, **esta nueva edición de nuestro Congreso también llegará a todos los pacientes con cáncer de Iberoamérica**, así como a sus familias. Por ello, este año nuestro Congreso recibe el nombre: **16º Congreso Iberoamericano de Pacientes con Cáncer.**

La 16ª edición del Congreso ha sido reconocida de interés sanitario y/o social por la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid.

Aunque esta internacionalización es nueva para todos, estamos seguros de que permitirá tanto a pacientes, familiares como al profesional sociosanitario de diferentes partes del planeta aprovechar el Congreso, formarse e informarse sobre las últimas novedades en oncología. **La 16ª edición del Congreso ha sido reconocida de interés**

sanitario y/o social por la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid.

SEGUIMOS ONLINE

Si hay una verdadera ganadora de la era post COVID-19 es la tecnología. Aunque hoy en día todavía se desconoce a ciencia cierta el alcance real del impacto que ha tenido la pandemia, ya podemos apreciar que **su llegada ha acelerado la innovación y la formación virtual o que el teletrabajo ha llegado para quedarse.**

Con este formato ofrecemos información veraz, contrastada y de calidad para todas aquellas personas que la puedan necesitar.

En la pasada edición del Congreso de Pacientes con Cáncer "Siempre juntos, ahora conectados", se buscaba reforzar la idea de que las asociaciones de pacientes no nos paralizamos frente a la pandemia y que seguimos trabajando conectados al lado de las personas con cáncer y sus familiares. Este año, recogemos el testigo y la 16ª edición de este evento lleva por lema **"Seguimos**

online", haciendo tanto referencia al canal por el que se realizará el Congreso, como al hecho de que **todos los pacientes estamos unidos a través de la red que formamos las asociaciones de pacientes** y unidos nos apoyamos y ayudamos. En el caso de GEPAC, esta red, además de por el territorio nacional, actualmente ya se extiende hasta Iberoamérica.

Además, con este formato **ofrecemos información veraz, contrastada y de calidad para todas aquellas personas que la puedan necesitar.**

¿CÓMO HEMOS HECHO?

Como el año anterior, en GEPAC hemos creado un espacio de inspiración para todos aquellos pacientes con cáncer y familiares que visiten nuestro Congreso. Para ello, hemos utilizado **una plataforma web en la que cualquiera que lo desee podrá acceder de forma gratuita a toda la información del evento.**

Este formato digital ofrece diferentes oportunidades de formación, de forma totalmente gratuita, ahorrando tiempo en los desplazamientos y con completa flexibilidad horaria.

Eventos

INSCRÍBETE GRATIS EN

congreso.gepac.es

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

PATROCINADORES

PATROCINADORES PLATINO



PATROCINADORES ORO



PATROCINADORES PLATA



PATROCINADORES BRONCE



16 CONGRESO IBEROAMERICANO DE **PACIENTES** CON **CÁNCER** SEGUIMOS ONLINE



Del 13 al 19 de
diciembre de 2021

¡EDICIÓN VIRTUAL!

www.congreso.gepac.es

Descubre **nuestras asociaciones**

El número de entidades que nos acompañan en el camino crece cada año y actualmente contamos con 115 organizaciones nacionales e internacionales. En España, suma 108 entidades y en la división internacional en Iberoamérica, GEPAC LATAM, contamos con 7 asociaciones de distintos países. **Todas y cada una de ellas son realmente importantes y nos permiten alzar la voz para conseguir objetivos comunes.**

Y es que, el Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC) es una **herramienta que**

ofrece recursos, experiencia y apoyo a las asociaciones de pacientes oncológicos de manera gratuita. GEPAC está integrada por organizaciones con una larga trayectoria y un elevado número de socios, actuando como una red en la que se acoge a instituciones que trabajan en el campo de la oncología y en favor de los pacientes con cáncer y sus familiares. De esta manera alcanzan visibilidad, consiguen recursos y mejorar la atención a sus asociados. Los miembros de la organización se dividen en tres categorías.

Asociaciones miembro de GEPAC/

Miembros corporativos de GEPAC/

Divisiones de GEPAC/

GEPAC LATAM/



¿QUÉ DERECHOS TIENEN ESTAS ENTIDADES?

- **Participar en las actividades** que organice GEPAC.
- **Disfrutar de todas las ventajas y beneficios** que GEPAC pueda obtener.
- **Ser parte de las asambleas con voz** y con voto en las condiciones que se especifican en el reglamento interno propuesto por la Junta Directiva y aprobado por la Asamblea General Extraordinaria.
- **Ser electores y elegibles** para los cargos directivos.
- **Recibir información sobre los acuerdos** adoptados por los órganos de GEPAC.
- **Hacer sugerencias a los miembros de la Junta Directiva** en orden al mejor cumplimiento de los fines de GEPAC.

¿Y QUÉ OBLIGACIONES?

- **Cumplir los Estatutos de GEPAC** y los acuerdos válidos de las Asambleas y la Junta Directiva.
- **Asistir a las Asambleas** y demás actos que se organicen.
- Desempeñar las **obligaciones inherentes al cargo que ocupen.**



Asociaciones miembro de GEPAC/



Miembros corporativos de GEPAC/



Divisiones de GEPAC/



GEPAC LATAM



Como sabéis, en GEPAC contamos con una división iberoamericana: **GEPAC LATAM**.

Hasta el momento, GEPAC está formada por **115 organizaciones nacionales e internacionales**. En España, suma 108 entidades y en su división internacional en Iberoamérica, GEPAC cuenta con 7 asociaciones de distintos países entre las que se encuentran: Linfomas Argentina, Alianza Latina, Asociación Metamorfosis, Fundación Edificando Vidas, Asociación de Pacientes con Leucemia Mieloide Crónica (ASOPALEU), Fundación Honrar la Vida y Fundación Argentina de Mieloma.

En su división internacional en Iberoamérica, GEPAC cuenta con 7 asociaciones de distintos países.

Tras su vinculación directa con GEPAC, la misión de todas estas entidades como grupo es:

- **Representar los intereses de los pacientes con cáncer y sus familias**, defendiendo sus derechos y promoviendo las mejoras necesarias para mejorar su calidad de vida.
- **Fomentar la formación y cooperación** entre las diferentes organizaciones de pacientes con cáncer.

- **Velar por que los pacientes con cáncer tengan acceso a las mejores pruebas diagnósticas y tratamientos** sin discriminación alguna por razones económicas, geográficas o de cualquier otro tipo.
- Hacer que el **cáncer ocupe un lugar prioritario** en las políticas sanitarias.
- **Fomentar la autogestión y mejora de la calidad de vida** de los pacientes con cáncer mediante la difusión de información fundamental sobre el cáncer.
- **Participar en todas aquellas políticas que tengan impacto en los pacientes con cáncer.**
- Contribuir a **cambiar o crear leyes** que aseguren la atención de las necesidades de los pacientes con cáncer.
- **Impulsar la investigación** sobre la realidad de los supervivientes al cáncer y demandar la atención de sus necesidades médicas y sociales.

Para ello, cada asociación de pacientes que se vincule al Grupo Español de Pacientes con Cáncer en su división internacional, GEPAC LATAM, se compromete a: coordinar un grupo de trabajo para la elaboración de un plan de acción dirigido a promover la atención de los pacientes con cáncer en su país, potenciar la participación en GEPAC-

LATAM de otras asociaciones de pacientes, efectuar el seguimiento de las acciones y difundir las mismas para que lleguen al mayor número de pacientes posibles.

Con esta unión, desde GEPAC se busca otorgar una mayor fuerza a la voz de los pacientes y se sigue trabajando por y para los pacientes con cáncer y sus familiares.

Así pues, los **valores que deben respetar** todas las asociaciones de pacientes vinculadas al Grupo Español de Pacientes con Cáncer son:

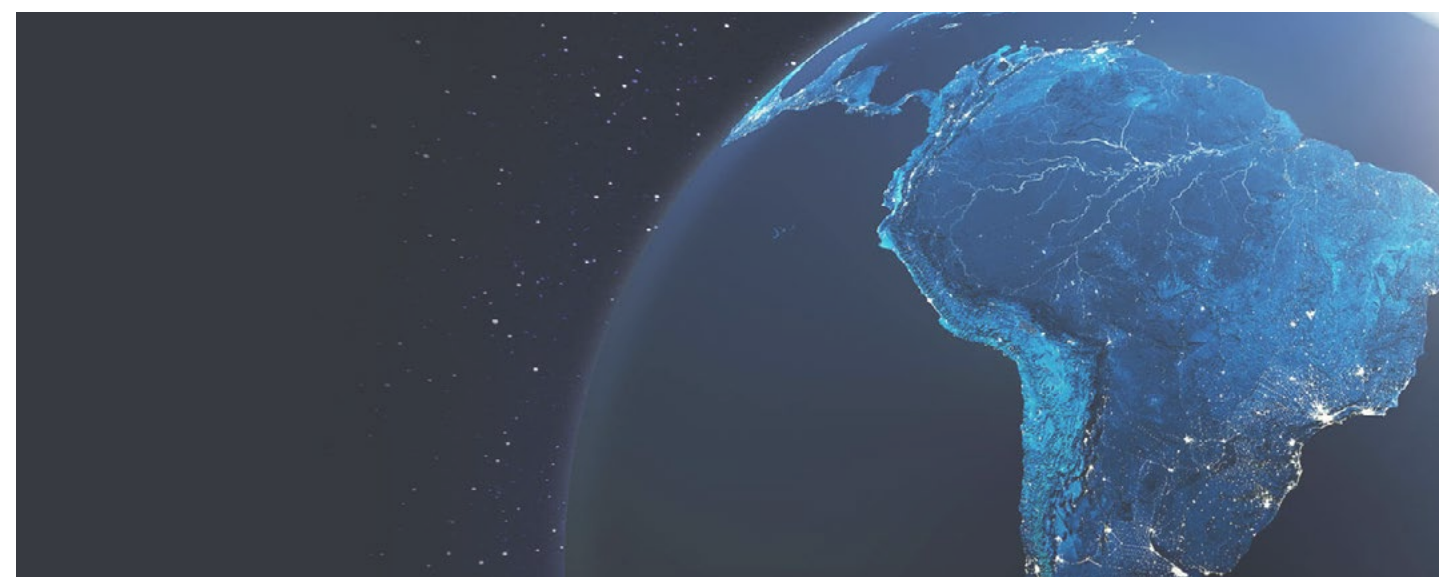
- **Integridad:** Honradez, honestidad, respeto por los demás, corrección, responsabilidad, lealtad y firmeza en las acciones. Hacer lo correcto por las razones correctas del modo correcto.
- **Responsabilidad:** Toma de decisiones de manera consciente, asumiendo las consecuencias que tengan las citadas decisiones y respondiendo de las mismas ante quien corresponda en cada momento.
- **Transparencia:** Permitir que los demás entiendan claramente el mensaje que les estamos proporcionando y perciban un mensaje que

exprese lo que realmente deseamos o sentimos. Sometimiento a la comprensión pública, sin ambigüedad.

- **Constancia:** Adquirir las herramientas necesarias para alcanzar las metas que nos hemos propuesto, tomando en cuenta las dificultades que se presenten, ya sean de carácter externas o internas.
- **Empatía:** Ponerse en el lugar del otro, entenderlo y comprenderlo.
- **Generosidad:** Anteponer los derechos y el respeto hacia los demás al propio interés.
- **Tolerancia:** Respeto de las opiniones, ideas o actitudes de las demás personas, aunque no coincidan con las propias.
- **Coherencia:** Actitud lógica y consecuente con los principios que se aceptan y con las posiciones que se han mantenido con anterioridad.
- **Rigor:** Análisis y tratamiento de todos los asuntos mediante un proceso que no admite la menor sospecha de doble moral, los principios se aplican de forma uniforme.

Con esta unión, desde GEPAC se busca otorgar una mayor fuerza a la voz de los pacientes y se sigue trabajando por y para los pacientes con cáncer y sus familiares.

GEPAC LATAM/



Información de interés

Conoce el programa del 16º Congreso Iberoamericano de Pacientes con Cáncer

INAUGURACIÓN

La inauguración del 16º Congreso Iberoamericano de Pacientes con Cáncer se desmarca de las anteriores ediciones **para ofrecer un formato y mensaje más institucional con el fin de favorecer su recuerdo y generar un mayor impacto en los usuarios.**

Así pues, para la inauguración contaremos con **D. Enrique Ruiz Escudero, consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid.** Tendrá lugar el 13 de diciembre de 2021.

JORNADAS PRECONGRESO

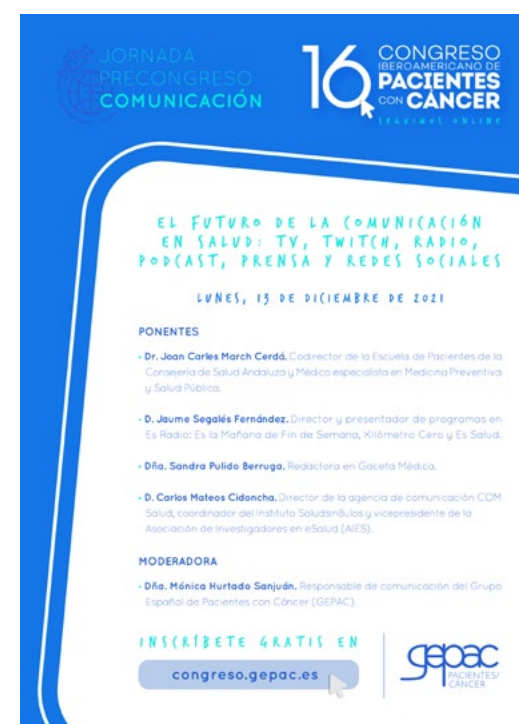
El día previo a la inauguración del 16º Congreso Iberoamericano de Pacientes con Cáncer, desde GEPAC **llevaremos a cabo una jornada precongreso muy especial.**

La primera de ellas estará dirigida a todos **los profesionales interesados en temas de comunicación, así como estudiantes.** Esta jornada tiene como objetivo principal proporcionar las herramientas necesarias para que sean capaces de difundir rigurosidad información sobre el cáncer, siendo conscientes de la repercusión que estas noticias pueden tener en los pacientes con esta enfermedad, y dialogar sobre los últimos canales de comunicación y su aplicación en las noticias sanitarias.

Esta jornada recibe el nombre: **El futuro de la comunicación en salud: TV, Twitch, radio, podcast, prensa y redes social.**

Ponentes:

- **Dr. Joan Carles March Cerdá.** Codirector de la Escuela de Pacientes de la Consejería de Salud Andaluza y Médico especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública.
- **D. Jaume Segalés Fernández.** Director y presentador de programas en Es Radio: Es la Mañana de Fin de Semana, Kilómetro Cero y Es Salud.
- **Dña. Sandra Pulido Berruga.** Redactora de investigación en Gaceta Médica.
- **D. Carlos Mateos Cidoncha.** Director de la agencia de comunicación COM Salud, coordinador del Instituto #SaludsinBulos y vicepresidente de la Asociación de Investigadores en eSalud (AIES).



¿Por qué este coloquio?

Los canales de comunicación están cambiando. Cada vez más la población más joven migra su necesidad de información hacia portales digitales que permite realizar transmisiones en vivo. Es decir, nos encontramos frente a un nuevo paradigma comunicacional en el que el usuario pasa de ser un mero consumidor de información a un activo participante que produce y consume la información que es generada dentro de un determinado canal o red.

PONENCIAS Y COLOQUIOS

Las diferentes conferencias y coloquios están grabadas y **cada persona deberá registrarse en la web del Congreso con un sistema de usuario para poder visualizar aquellas que sean de su interés.** En ellas se habla sobre los diferentes tipos de cáncer, tanto de tumor sólido como líquido, así como de temas transversales

de interés para todos los pacientes y sus familiares. Estarán disponibles **más de 80 ponencias** pensadas por y para las personas con cáncer, sus familias y amigos.

DESCARGA EL PROGRAMA HACIENDO (CLICK AQUÍ)

congreso.gepac.es

CLAUSURA

La clausura, que tendrá lugar el próximo 19 de diciembre de 2021, presenta el mismo estilo y forma que la inauguración, siguiendo los valores y mensajes del Congreso. Participarán en ella D. Julio Sánchez Fierro, abogado y Doctor en Ciencias de la Salud y Dña. Ana María Pastor Julián, vicepresidenta segunda del Congreso de los Diputados.



El mensaje de GEPAC

Cada edición muchas Sociedades Científicas de nuestro país colaboran y avalan este Congreso, lo que demuestra la calidad, rigor y veracidad de la información que GEPAC ofrece en este evento. Gracias, gracias y más gracias por vuestro apoyo a nuestro evento más esperado.

¡Descúbre las en la web del Congreso!

www.congreso.gepac.es



Conociendo una Sociedad Científica



Este mes y en esta Revista GEPAC tan especial, queremos hacer una mención especial a todas las Sociedades Científicas que han avalado nuestro **16º Congreso Iberoamericano de Pacientes con Cáncer**.



La **Sociedad Española de Medicina Nuclear e Imagen Molecular (SEMNIM)** es una sociedad científica, y como tal está inscrita en los registros oficiales que establecen las normas legales vigentes y sometida al régimen jurídico de la Ley 191/64 de 24 de Diciembre. Su labor se centra en impulsar investigaciones en toda España en todas aquellas áreas de aplicación diagnóstica y de tratamiento de las técnicas de Medicina Nuclear que pueden aportar soluciones a las enfermedades más comunes de la población española.



Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia

La **Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia (SEHH)** es una entidad científica que integra a hematólogos y profesionales de especialidades afines, con la misión de velar por el adecuado desarrollo de la especialidad de Hematología y Hemoterapia en España. Para ello, su actividad se centra fundamentalmente en elevar el nivel profesional, docente e investigador de sus especialistas y, por ende, en la mejora continua de la calidad asistencial.



La **Sociedad Española de Radiología Médica (SERAM)** es una organización médico-científica y profesional dedicada a promocionar entre sus Socios la docencia, desarrollo, defensa e investigación de todos los aspectos diagnósticos y terapéuticos relacionados con la imagen médica, dando a conocer sus actividades a la población general.



Asociación Española de Gastroenterología

La **Asociación Española de Gastroenterología (AEG)** se fundó en Madrid el 13 de diciembre de 1997 con el objetivo de crear un nuevo modelo de interacción en la Gastroenterología científica española.

Está formada por médicos vinculados al Aparato Digestivo (especialistas, MIR, Atención Primaria) y profesionales de otras disciplinas relacionadas (farmacología, veterinaria, epidemiología, bioquímica, genética, etc.).



La **Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG)** es la sociedad científica del Médico General y de Familia cuya misión es consolidar la representación de los Médicos Generales y de Familia y potenciar su posición ante los organismos oficiales, la administración sanitaria y la ciudadanía. Su objetivo es el mejor y más adecuado desarrollo científico, investigador y profesional de la Medicina General y de Familia y de los profesionales que la ejercen.



La **Sociedad Española de Graduados y Técnicos en Radiología (SEGRA)** está formada por Graduados en Radiológica, Imagen Médica y Radioterapia (Radiographer/Radiógrafos) de distintas Universidades; Técnicos en Radiología y profesionales afines a la Radiología. Surge por la necesidad de equiparación de los Técnicos en Radiología españoles con sus homólogos, Radiographers, en los países de la Unión Europea.



El **Colegio Estatal de Estudiantes de Medicina (CEEM)** es el órgano que agrupa, coordina y representa a todos los Colegios Oficiales de Médicos a nivel estatal y tiene la condición de Corporación de Derecho Público con personalidad jurídica propia y plena capacidad en el cumplimiento de sus fines.



El **Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid (CODINMA)** es un lugar de encuentro de profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de los colegiados y en última instancia el interés público de la ciudadanía, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una asistencia sanitaria de mayor calidad.



El **Grupo Español de Terapias Inmuno-biológicas en Cáncer (GÉTICA)** tiene por objeto la investigación y el desarrollo de terapias inmunológicas y avanzadas en el cáncer; la formación de investigadores y de clínicos en estas áreas de conocimiento y práctica; la contribución a la difusión del conocimiento sobre estos tratamientos hacia la población en general; todo ello de manera multidisciplinar, integradora y facilitadora con otras sociedades científicas y con otros grupos cooperativos que concentran su dedicación a patologías neoplásicas específicas.



El **Grupo Español de Investigación de Sarcomas (GEIS)** tiene como misión procurar la mejor atención sanitaria prestada a los pacientes con sarcoma facilitando el acceso a nuevos fármacos y tratamientos y potenciar la investigación clínica y traslacional. Su visión es alcanzar el reconocimiento de excelencia a nivel estatal e internacional como una plataforma en el ámbito de la asistencia, investigación docencia e innovación en sarcoma.



El **Grupo Español de Tratamiento de Tumores de Cabeza y Cuello (TTCC)** se constituyó en 2001 y durante 15 años ha registrado 1.508 casos de carcinoma de cabeza y cuello (CCyC) tratados con esquemas de quimio y quimiorradioterapia en 104 hospitales españoles. Desde su inicio, ha focalizado sus actividades en el desarrollo de nuevas estrategias de tratamiento, siendo el estudio de nuevos esquemas con quimiorradioterapia en enfermedad localmente avanzada su principal objetivo.



La **Sociedad Española de Senología y Patología Mamaria (SESPM)** es una Asociación de carácter científico y cultural fundada en Barcelona el año 1980. Está compuesta por cerca de mil quinientos miembros, licenciados en Ciencias de la Salud y dedicados en sus diferentes especialidades al diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama y al resto de la patología mamaria.



La **Sociedad Española de Inmunología (SEI)** es una asociación reconocida jurídicamente sin ánimo de lucro y que tiene como fines principales: Promover el desarrollo y avance de la Inmunología como ciencia de la vida y la salud; promover y facilitar el contacto de sus asociados entre sí y con otros científicos; contribuir a la formación y perfeccionamiento profesional de las personas interesadas en la Inmunología; y defender los intereses científicos de sus asociados.



El **Grupo Español de Oncología Radioterápica de Cabeza y Cuello (GEORCC)** se dedica al desarrollo del conocimiento, de forma global, de la patología oncológica en el área de cabeza y cuello. Sus objetivos son continuar trabajando en las líneas establecidas en nuestros estatutos: formación continuada; control de calidad de la radioterapia; investigación básica y ensayos clínicos.



La **Asociación Española de Biopatología Médica (AEBM)** es una sociedad científica formada por profesionales del Laboratorio Clínico (Análisis, Bioquímica, Genética, Hematología, Inmunología y Microbiología), con diversas licenciaturas en Ciencias de la Salud y diferentes especialidades dentro de ese ámbito con criterios de calidad, seguridad y excelencia profesional.



La **Sociedad Española de Otorrinolaringología (SEORL)** nace en 1949, oficialmente, con el objetivo de reunir y agrupar a médicos con interés en la Otorrinolaringología, para fomentar al estudio teórico y práctico de la especialidad y de aquellas otras áreas científicas que tengan relación con esta rama de las ciencias médicas.



El **Grupo Oncológico para Tratamiento y Estudio de Linfomas (GOTEL)** es una Asociación Científica sin ánimo de lucro, encuadrada dentro de la Sociedad Española de Oncología Médica, y constituida por una red de Servicios de Oncología de alto nivel distribuidos por España. Sus intereses se centran en investigar todos los aspectos del diagnóstico, tratamiento, biología e investigación translacional en Linfomas.



El **Grupo Español de Cáncer de Pulmón (GECP)** fundado en 1991, fue uno de los primeros grupos cooperativos de investigación formado por oncólogos que se creó en España con el objetivo de avanzar en la curación de la enfermedad.



La **Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SEMFYC)** es una sociedad científico-médica cuyo objetivo principal es contribuir a la efectividad, eficiencia, viabilidad y equidad del Sistema Nacional de Salud a través del desarrollo de la Medicina Familiar y Comunitaria, promoviendo la excelencia mediante una gran oferta de servicios que responden a las necesidades y expectativas de los médicos y médicas de familia, así como la innovación y la mejora de la calidad, que se sustenta en la integración de la acción como federación de sociedades.



La **AEU Asociación Española de Urología (AEU)** es una sociedad científica, sin ánimo de lucro, que tiene los siguientes fines: Fomentar la investigación y el estudio de las afecciones, tanto médicas como quirúrgicas, del aparato urinario secretor y excretor de ambos sexos y del aparato genital masculino, suprarrenales, etc., y de todas las alteraciones derivadas de la patología de los mismos; y promover y defender los derechos y el rango que a la Urología corresponden, así como el ejercicio profesional de sus miembros.



El **Grupo Español Multidisciplinar de Melanoma (GEM)** es una asociación que nace con el ánimo de aunar y coordinar esfuerzos entre profesionales sanitarios que tratan melanoma. Es un grupo con carácter cooperativo y multidisciplinar, por ello son bienvenidos aquellos profesionales sanitarios que puedan realizar aportaciones en la lucha de melanoma. Así pues, se trata de una iniciativa abierta a todos los especialistas que atienden a estos pacientes.



La **Sociedad Española de Directivos de Salud (SEDISA)** es una entidad sin ánimo de lucro que agrupa a personas que desempeñan su labor profesional en el ámbito de la gestión sanitaria y/o que tienen interés en ella, tal y como se determina en sus estatutos. Su misión es contribuir a transformar y hacer evolucionar el modelo sanitario hacia la excelencia a través de la profesionalización de los directivos de la salud y la gestión sanitaria y de la autonomía de la gestión formando directivos profesionales y líderes que dirijan la transformación y con una Sociedad que genere confianza e ilusión influyente en el sector.



El **Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama**, como entidad sin ánimo de lucro, está formada por una Asociación científica fundada en 1995, declarada de Utilidad Pública en 2003, y por una Fundación constituida en 2009, conviviendo en la actualidad ambas entidades jurídicas. Es el grupo referente en investigación clínica, epidemiológica y traslacional en cáncer de mama en España, con un reconocido prestigio a nivel internacional.



El **Grupo Español de Tumores Huérfanos e Infrecuentes (GETHI)**, nace en 2012 como un grupo cooperativo dedicado a la investigación básica, clínica y traslacional de este tipo de neoplasias. A través de la red de especialistas que hemos constituido en GETHI, así como a la definición de nuevas líneas de investigación, al desarrollo de múltiples ensayos clínicos, estudios y registros de tumores por parte de sus miembros y/o grupos de trabajo, hemos asistido en los últimos años a un importante progreso en términos de investigación y en el intercambio de conocimientos.



El **Grupo de Tumores Digestivos (TTD)**, es una asociación científica independiente. Participa y desarrolla proyectos internacionales con otros Grupos Cooperativos de referencia y, a nivel nacional, promueve el trabajo conjunto con las especialidades relacionadas con el cáncer digestivo, con objeto de fomentar la aproximación multidisciplinar al estudio, prevención, diagnóstico y tratamiento de los tumores digestivos.



El **Grupo de Investigación Clínica en Oncología Radioterápica (GICOR)**, fundado en 1998, es el grupo de investigación en Oncología Radioterápica más importante en España, como avala su trayectoria, calidad de los trabajos publicados y su capacidad de reclutamiento. Tras su fundación y asentamiento dentro de la Oncología Española, en su nueva etapa, además de seguir promoviendo proyectos, pretende ser una herramienta abierta para la investigación oncológica.



La **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros profesionales que trabajan en el campo de la Endocrinología, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.



La **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)**, es una institución privada, sin ánimo de lucro, promovida por la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y sometida al protectorado del Ministerio de Educación y Ciencia. Cuenta con el respaldo de más de 2.950 especialistas en Aparato Digestivo, socios de la SEPD. Sus objetivos se basan en: apoyar la investigación sobre el aparato digestivo, promover la salud digestiva de la población en España y desarrollar proyectos.



La **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)**, actúa estratégicamente como Sociedad decana de la Medicina de Familia en España, garantizando la excelencia en la investigación médica e impulsando la atención al paciente.



SOLTI trabaja para promover una investigación innovadora acompañando a los expertos en el desarrollo de ensayos clínicos traslacionales en oncología, especialmente en cáncer de mama. Su misión es promover una investigación innovadora que mejore el bienestar y el pronóstico de los pacientes con cáncer de mama y otros tumores.



La **Asociación para la Investigación del Cáncer de Pulmón en Mujeres (ICAPEM)**, es una entidad sin ánimo de lucro, fundada y formada por un grupo de especialistas dedicados al diagnóstico y tratamiento del cáncer de pulmón. Nace con los objetivos de sensibilizar a la población sobre el cáncer pulmón entre las mujeres, así como proporcionar apoyo a las pacientes y contribuir al progreso científico mediante investigación y formación.



La **Asociación Española de Cirujanos de la Mama (AECIMA)**, en el año 2010 un grupo de cirujanos con especial dedicación a la cirugía de la mama coincidieron en notar la ausencia en nuestro país de un cauce por donde aprender y desarrollar la especialidad, la falta de implicación en la formación, una falta de reconocimiento para este tipo de cirugía y una ausencia de visión de futuro por parte de las instituciones tradicionales. Coincidimos pues, en que era necesaria la creación de una vía paralela donde tuvieran cabida todas estas aspiraciones.



La **Sociedad Española de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética (SECPRE)** se trata de una organización de cirujanos plásticos cuya actividad quirúrgica es principalmente reconstructiva y estética. El principal objetivo de la sociedad es mejorar la calidad de asistencia incidiendo en la formación, la ética profesional, la práctica clínica y la investigación en el terreno de la Cirugía Plástica.



La **Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)** es una sociedad científica multidisciplinar centrada en el estudio, divulgación, formación de los profesionales de la salud, prevención y tratamiento de todos los aspectos relevantes relacionados con los problemas de exceso de peso. Una entidad altamente implicada en el ámbito científico nacional e internacional que ha colaborado en numerosas iniciativas de prevención y tratamiento de las administraciones de salud pública.



La **Sociedad Española de Trombosis y Hemostasia (SETH)** tiene por objeto agrupar a licenciados y doctores en medicina y cirugía, en ciencias químicas, biológicas, farmacia y otras ciencias afines, interesados en la investigación de la trombosis y hemostasia, así como su diagnóstico, tratamiento y profilaxis.



El **Grupo Español de Investigación en Neurooncología (GEINO)** compuesto por miembros de Hospitales de toda España, tiene como objetivo fomentar la investigación clínica y clínico-experimental en el campo de los tumores del Sistema Nervioso Central. Asimismo, realiza actividades formativas y trabaja en la investigación clínica y traslacional, difundiendo sus resultados en congresos y publicaciones científicas.



La **Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)** es una entidad centenaria, que pretende ser el punto de unión de todos los dermatólogos españoles. Tiene por objeto fomentar el estudio de la piel y de sus enfermedades en beneficio de los pacientes.



La **Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI)**, se constituyó el 22 de noviembre de 1999. Sus fines fundacionales son: promoción, fomento y difusión de las actividades científicas, tanto docentes como investigadoras, relacionadas con la Medicina Interna; divulgación científica a profesionales y ciudadanos de cuestiones relativas a la salud; asesoría a los poderes públicos en materia de sanidad y salud; impulso de las relaciones, acuerdos, convenios e intercambios con todo tipo de institución, nacional o internacional, en el ámbito de la salud y crear, fomentar o apoyar otras instituciones o entidades, incluida la SEMI, siempre que realicen fines idénticos o análogos de los de FEMI.



La **Sociedad Española de Nutrición Clínica y Metabolismo (SENPE)** agrupa a más de 400 profesionales de la sanidad y publica la revista Nutrición Hospitalaria, incluida en Medline y en Index Medicus, con un factor de impacto que la sitúa entre las primeras revistas de Nutrición en lengua española. Desde su creación, ha contribuido de una forma clara al desarrollo del conocimiento en el campo de la nutrición clínica y el metabolismo, con particular énfasis en la prevención, diagnóstico y tratamiento de la desnutrición, el estudio de los alteraciones metabólicas específicas de distintos procesos patológicos y la definición de la terapia nutricional con mayor evidencia científica para corregir esos trastornos.

Convenios de colaboración

En los últimos años, desde el Grupo Español de Pacientes con Cáncer hemos firmado **convenios de colaboración** con las siguientes Sociedades Científicas, colegios profesionales y entidades:

Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC)
Marzo 2021

SEFAC
Sociedad Española de Farmacia
Clínica, Familiar y Comunitaria

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM) Febrero 2019

COFM
COLEGIO OFICIAL DE
FARMACÉUTICOS
de MADRID

Sociedad Española de Oncología Radioterápica (SEOR) Diciembre 2016

SEOR
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE
ONCOLOGÍA RADIOTERÁPICA

Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia (SEHH)
Septiembre 2016

SEHH
Sociedad Española de
Hematología y Hemoterapia

L'Oréal - La Roche-Posay
Junio 2016

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Grupo Español de Investigación en Sarcomas (GEIS) Septiembre 2020

GEIS
GRUPO ESPAÑOL DE INVESTIGACIÓN EN SARCOMAS

Asociación Nacional de Informadores de la Salud (ANIS) Enero 2019

anis
INFORMADORES
DE LA SALUD

Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)
Septiembre 2016

SEMERGEN
Sociedad Española de
Médicos de Atención
Primaria

Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)

SEOM
Sociedad Española
de Oncología Médica

Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF)
Noviembre 2013

**CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS**



Juega con GEPAC a la Lotería de Navidad 2021

0 9 3 8 8
CERO NUEVE TRES OCHO OCHO
CERO NUEVE TRES OCHO OCHO

¡Ya disponible!

CONTACTA | 91 563 18 01
CON NOSOTROS | info@gepac.es

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

Pautas psicológicas y manejo emocional

CUIDARSE PARA CUIDAR

Ante el diagnóstico de una enfermedad oncológica, se ven afectados múltiples áreas de la vida del paciente, pero también de su entorno más cercano. Desde el primer momento del diagnóstico de una enfermedad, el paciente requiere una atención específica, que va a depender del momento y la etapa del proceso oncológico, las necesidades físicas, emociones y sociales asociadas. Todo ello produce un punto de inflexión, un cambio en el desarrollo y la perspectiva de vida del propio paciente y sus familiares.

Tanto el paciente como sus familiares deben hacer frente a diferentes pruebas médicas y tratamientos que requerirá flexibilidad en la atención y cuidados físicos, cambios familiares, bajas laborales y nuevos gastos que pueden influir en la situación económica, aumentando la incertidumbre, vulnerabilidad y produciendo inestabilidad en el bienestar psicológico.

Cuando la enfermedad afecta la autonomía del paciente, a pesar de que los diferentes integrantes a nivel familiar contribuyan a los cuidados, normalmente el rol de cuidador principal recae sobre una única persona. En el 80% de los casos, los cuidadores principales son mujeres entre 45-65 años, que mantiene un parentesco directo con el paciente, normalmente el cónyuge, hija o hermana. La mayoría de los cuidados se realiza en el ámbito doméstico, sin recibir remuneración económica.

El hecho de ayudar a una persona con cáncer y la dependencia que ella conlleva constituye una importante fuente de estrés continuado para la persona cuidadora, quien, en ocasiones, puede verse desprovista de estrategias de afrontamiento o falta de resolución de problemas pudiendo desarrollar una serie de síntomas asociados a la sobrecarga del cuidador.

La sobrecarga, considerado como el predictor de problemas de ansiedad y depresión, se caracteriza por el agotamiento físico y emocional y la despersonalización en el trato con la persona enferma que llega a afectar a la calidad de tareas de cuidado que se realizan.

Algunas de las señales de alerta de sobrecarga en los cuidadores son:

- Problemas de sueño
- Aislamiento
- Pérdida de interés por otras actividades
- Consumo excesivo de estimulantes
- Problemas de memoria y la dificultad de concentración
- Desmotivación
- Agotamiento vital

Además, en algunos casos, esta sobrecarga del cuidador principal puede derivar en una situación de claudicación familiar y la externalización de los cuidados o el ingreso en un centro especializado.

Teniendo en cuenta el riesgo de sobrecarga en el cuidador, es recomendable poner en marcha algunas pautas como las que se describen a continuación:

- **Tomar conciencia de la necesidad de autocuidado:** en la mayoría de las ocasiones, los cuidadores están muy centrados en la persona enferma y descuidan totalmente su propio cuidado.
- **Fomentar pautas de autocuidado con las conductas de hábitos de vida saludable:** alimentación equilibrada, planificar tiempos de descanso, hábitos de sueño, ejercicio físico y técnicas de relajación.
- **Tener en cuenta los propios pensamientos, emociones y necesidades.**
- **Planificar actividades gratificantes propias del cuidador y permitir momentos de descanso.**
- **Mantener una comunicación asertiva en el entorno familiar y con el paciente,** donde pueda expresar desde un tono asertivo cuáles son sus necesidades y pedir ayuda con las tareas de cuidado.
- **Establecer una comunicación fluida, abierta y directa con el paciente** para saber lo que necesita, cómo le puede ayudar... Esto va a favorecer la comunicación y el vínculo entre el paciente- cuidador.
- **Fomentar la autonomía del paciente** ayudara a reducir carga de cuidado. Habrá actividades del día a día que pueda seguir haciendo de manera independiente y autónoma.

- **Planificar actividades en familia y con amigos** tanto el paciente como con el cuidador.
- **Tener flexibilidad y capacidad de adaptación a las situaciones** que vayan ocurriendo a lo largo del proceso de cuidado.
- **Conocer los recursos sociales al alcance como puede ser voluntarios** para el tiempo de descanso, ayuda domiciliaria, instituciones, etc.

Tener cuenta estas recomendaciones ayudará a reducir el riesgo de tener sobrecarga del cuidador y aportará beneficios propios. Si identificas señales de alerta de sobrecarga y malestar psicológico asociado, no dudes en ponerte en contacto con el Equipo de Psicooncología de GEPAC donde estaremos a tu disposición para acompañarte en este proceso.

EQUIPO DE PSICOONCOLOGÍA

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC).



ACTUALIDAD JURÍDICA

¿Qué es la plusvalía municipal y qué debo saber sobre ella?

Si has vendido una vivienda o cualquier otro tipo de inmueble durante los últimos 4 años por un precio inferior al que pagaste cuando la adquiriste, y abonaste el correspondiente impuesto de plusvalía municipal, debes saber que **puedes recuperar la cantidad abonada correspondiente a dicho impuesto tras la sentencia del Tribunal Constitucional.**

En dicha sentencia se declara la nulidad parcial del Impuesto sobre el Incremento de Valor de los Terrenos de Naturaleza Urbana (más conocido como Impuesto de Plusvalía Municipal) cuando no exista incremento de valor del inmueble objeto de la transmisión.

El **Impuesto sobre el Incremento de Valor de los Terrenos de Naturaleza Urbana** es un tributo directo que grava el incremento de valor que experimenten dichos terrenos y se ponga de manifiesto a consecuencia de la transmisión de la propiedad de los terrenos.

Este impuesto se paga en el momento de la venta del inmueble, y cada Consistorio aplica un tipo de gravamen distinto.

Este impuesto se paga en el momento de la venta del inmueble, y cada Consistorio aplica un tipo de gravamen distinto. Si en el transcurso de tiempo que pasa entre la compra de una vivienda y su posterior venta se produce un aumento de valor del terreno donde está edificada la misma, este incremento de valor es percibido por las entidades locales como un beneficio para el vendedor, por lo que participan del mismo por considerar que son merecedores de tal plusvalía, de ahí su nombre. **Estas reclamaciones han surgido porque si no se da un incremento del valor de la transmisión que beneficia al vendedor, los Ayuntamientos no deberían exigir el pago de la plusvalía.**

Hoy en día resulta inconstitucional someter al Impuesto Municipal sobre el Incremento de Valor de los Terrenos Urbanos las transmisiones de bienes a pérdidas y, por lo tanto, todo contribuyente que haya efectuado con pérdidas o sin incremento patrimonial la venta de un inmueble en terreno urbano y haya pagado el correspondiente impuesto de plusvalía municipal podrá reclamar la devolución de las cantidades abonadas.

El plazo para emprender esta acción dependerá de lo que estipule la Hacienda Local del Ayuntamiento. Si la ordenanza municipal establece que el contribuyente presente el impuesto

por autoliquidación, la Ley le otorga un plazo de 4 años a partir de la finalización del plazo voluntario de presentación.

En caso de adquirir un inmueble por herencia o donación, la norma obliga a quien recibe el bien al pago del impuesto de plusvalía. **Sin embargo, el Tribunal Supremo viene considerando que en estos casos la transmisión puede darse también habiendo pérdida.**

Resulta inconstitucional someter al Impuesto Municipal sobre el Incremento del Valor de los Terrenos Urbanos las transmisiones de bienes a pérdidas.

En primer lugar, iniciamos el procedimiento

por la vía administrativa, ya que es obligatoria para poder reclamar después judicialmente. **Presentamos ante el Ayuntamiento una solicitud de rectificación y devolución de ingresos indebidos.**

Si el Ayuntamiento no responde en el plazo de 6 meses o desestima la devolución, acudimos a la vía judicial para interponer un recurso contencioso-administrativo ante el Tribunal Superior de Justicia competente.

Durante todo este tiempo se estarán devengando intereses, por lo que una vez se obtenga el fallo favorable se abonarán también los intereses de demora. Para sustentar la rectificación del impuesto presentado por autoliquidación se deberán adjuntar las escrituras de adquisición y transmisión del inmueble como prueba de la inexistencia de beneficios económicos.

D. LORENZO PÉREZ MENÉNDEZ

Presidente de Fidelitis



hoy COCINAMOS JUNTOS

XEROSTOMÍA (SEQUEDAD DE BOCA)

La xerostomía, más conocida como la sensación de "boca seca", se debe a que se produce muy poca saliva. La saliva tiene funciones protectoras en la boca y es necesaria para percibir el sabor y tragar fácilmente.

Este síntoma suele ser frecuente y aparece como consecuencia del tratamiento recibido. Los efectos que puede provocar son: mal aliento; disminución de la capacidad de apreciar sabores en los alimentos; dificultad para masticar, tragar y hablar; lengua inflamada y con fisuras; labios agrietados; caries e infecciones bucales.

Consejos higiénico-sanitarios:

- Realiza ejercicios frecuentes de estimulación masticatoria (por ejemplo, mascar chicle).
- Cuida rigurosamente la higiene bucal. Cepíllate los dientes, encías y lengua antes y después de cada comida y realiza enjuagues con agua o colutorios sin alcohol para evitar las caries dentales y estimular la salivación.
- Usa algún producto hidratante (vaselina, cacao) para mantener los labios húmedos.
- Puedes emplear sustitutivos de la saliva: agua y saliva artificial.
- En las farmacias puedes encontrar dentífricos específicos y otros productos

indicados para el tratamiento de la xerostomía, pero sigue siempre los consejos de tu equipo sanitario.

- Evitar alcohol, tabaco y cafeína en exceso.

Consejos dietéticos:

- Evita alimentos muy secos (galletas, frutos secos) y los muy fibrosos (carnes duras).
- Evita alimentos picantes y muy condimentados, así como los aceitosos y espesos que puedan dar sensación de pastosidad en la boca.
- Toma alimentos de consistencia blanda: purés, cremas, caldos, sorbetes, granizados, batidos, helados, zumos, natillas, yogur.
- Cocina los platos jugosos: guisados, asados, hervidos, al vapor. Evita cocinar a la plancha y las frituras.
- Aumenta el consumo de líquidos 2-3 litros a lo largo del día y durante las comidas en pequeños sorbos.
- Realiza entre 5-6 comidas al día.
- Para aumentar la salivación: chupa hielo y caramelos, mastica chicles (sabores ácidos, sin azúcar), usa aliños con limón o vinagre, emplea alimentos ácidos (limón, naranja, kiwi) en forma de zumos, limonadas, sorbetes y helados.
- Toma los alimentos a temperatura ambiente, evitando los muy calientes o fríos.



NATILLAS CASERAS



Ingredientes: 1 litro de leche, 3 huevos, 3 cucharadas de azúcar, 6 galletas comunes, 1 cucharada de maicena, 1 ramita de vainilla y canela en polvo.



Preparación: Pon la leche y la vainilla en un cazo al fuego hasta que hierva. Cuélalo. Mientras, bate las yemas de los huevos, el azúcar y la maicena. Esta mezcla se vierte poco a poco en la leche que está al fuego, removiendo con una cuchara todo el tiempo. Déjalo hervir, removiendo unos 3 minutos con un batidor de varillas. En una fuente plana, pon las galletas en el fondo. Vierte el contenido del cazo y déjalo enfriar. Espolvorea la canela por encima de las natillas e introduce la fuente en la nevera antes de servir.

Charlando con nuestros voluntarios

En GEPAC contamos con un equipazo de 217 voluntarios

Tiempo, esfuerzo, cariño, trabajo altruista... Esto es todo lo que nos regalan los voluntarios. Imprescindibles para llevar a cabo nuestros eventos, son personas que arriman el hombro y sin ellos los Congresos no serían posibles.

Aunque este año no han podido ayudarnos

presencialmente, queremos agradecerles su trabajo y apoyo. **¡Sois los mejores!**

Ser voluntario permite crear lazos con otras personas, aprender, mejorar la autoestima, sentirte útil, divertirse... **Ser voluntario es una experiencia increíble que marca por completo la vida de las personas.** Porque voluntario es quien se implica sin recibir nada a cambio, quien solo tiene por objetivo aportar su granito de arena para transformar el mundo.

En GEPAC contamos con un equipazo de 217 voluntarios, pacientes o familiares de pacientes en su gran mayoría. **¡Gracias!**

Ana
Rocío
Itziar
Oscar
Inmaculada
Marisa
Tomás
María Carmen
Isra
Marta
Jorge
Jose Miguel
Elsa
Marisol
Juana
Javier
Leonor
Adelaida
Luis
Benjamín

Marta
Sandra
Mónica
Daniela
Fernando
Tania
Diana
Zakaria
María
Francisca
Guillermo
Coral
Blanca
Salvador
Perla Maria
Alberto
Beatriz
Nuria
Carlota
Rubén

María Antonia
Amanda
Liliana
Agustín
Gala
Josefa
Helena
Carolina
Rosa
Mildred
Pilar
Ona
Natalia
Sonia
Carmen
Julia
Katia
Alba
Andrea
Isabel

Lizia
Pedro
Francisco
José
Héctor
Salvador
Soledad
Lorena
Enrique
Laura
Dolores
Claudia
Cecilia
María Eugenia
Encarna
Elisa
Patricia
Alicia
Rosa
Ángela
Pablo
Caridad
Lola
Elena
Miguel

Charo
Belkis
Marina
Álvaro
Olga
Sara
Diana
Jean Carlo
Gabriela
María Teresa
Caroline
Maria del Pilar
Ildefonsa
Silvia
Antonia
María Isabel
Miguel Ángel
Esther
Carlos
Caridad
Almudena
Andrés
Susana
Montserrat
Verónica

Araceli
Joaquin
Paula
Victoria
Gloria
Clemencia
Rodrigo
Adela
Iulia
Verónica
Mercedes
Elías
Alejandro
Teresa
Luisa
Lucía
Lourdes
Coral
Raquel
Paloma
Cristina
Zakaria
Noelia
David
Carlota

Podéis conocer mucho más a nuestros voluntarios y su trabajo en nuestras de redes sociales

f Tengocancer

🐦 @GEPAC_

📺 GEPAC

📷 gepac_cancer



Nuestras asociaciones este mes

GEPAC está formado por 108 asociaciones de pacientes de toda España y juntos, como un solo grupo, actuamos como altavoz de las necesidades de los pacientes con cáncer y sus familias y ofrecemos diferentes servicios e iniciativas pensados solo y exclusivamente para ellos.

Estas son las actividades que las asociaciones del Grupo Español de Pacientes con Cáncer llevarán a cabo este mes de Noviembre:

ASOTRAME

La **Asociación Gallega de Trasplantados de Médula Ósea (ASOTRAME)** ha preparado diferentes actividades para este mes de octubre:

- Todos los miércoles, a las 10:00 horas, tiene lugar Oncoyoga, en el Local Social A Gándara (Santiago Apóstol).
- La última semana de cada mes, a las 19:30 horas, tendrá lugar una nueva edición de "Café con tu hematólogo".



ASLEUVAL

La **Asociación de Pacientes de Leucemia, Linfoma, Mieloma y otras Enfermedades de la Sangre de la Comunidad Valenciana (ASLEUVAL)** ha preparado el Taller Nutrición - Consejos para una navidad más saludable. Tendrá lugar el 11 de diciembre, a las 12:00 horas, de forma online. Es completamente gratuito y para inscribirse debe enviarse un e-mail con nombre y apellidos a:



nutricion@asleuval.org



AEAL

AEAL, Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia, el próximo 14 de diciembre, a las 17:00 horas, Dña. Marta Villarino Sanz, tesorera del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid, ofrecerá el seminario "La nutrición en el paciente con linfoma".

Inscríbete gratis haciendo click aquí:



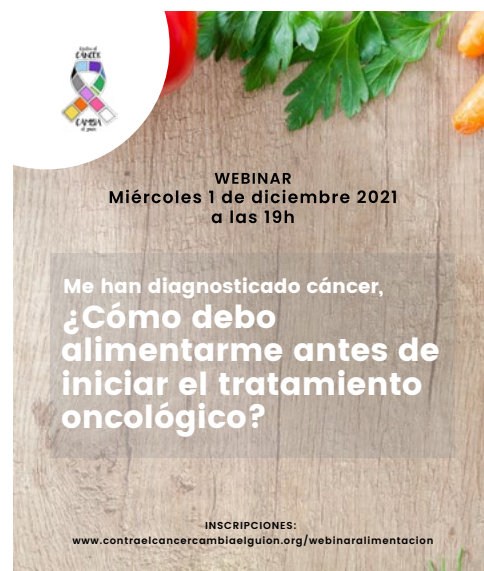
GEMEON

La Asociación Contra el Cáncer Gástrico y Gastrectomizados (ACCGG) ha preparado la jornada "Guanteo de Boxeo", el 18 de diciembre, a las 10:00 horas, en el Centro Deportivo Cleto Reyes. El precio son 10 euros.



CONTRA EL CÁNCER CAMBIA EL GUION

La **Asociación Contra el Cáncer Cambia el Guion** y Victoria Góngora Nutrición y Salud organizan la jornada "Me han diagnosticado cáncer, ¿cómo debo alimentarme antes del tratamiento?", el miércoles 1 de diciembre, a las 19:00 horas, de forma online.



Organizan:
Asoc. Contra el Cáncer Cambia el Guion
Victoria Góngora Nutrición y Salud



ACCM

La **Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico (ACCM)** ha organizado diferentes actividades en diciembre:

- Acupuntura y auriculoterapia. 2 de diciembre a las 18:30 horas, en la sede de ACCM.
- Mercadillo Navideño. 3,4,5 de diciembre en San Mateo.
- Taller de manualidades navideñas. 9 de diciembre, a las 18:00 horas, en la sede de la ACCM.
- Firma convenio para entrega de sujetadores a mujeres con mastectomía. 15 de diciembre a las 16:00 horas, en la sede de la ACCM.
- Firma convenio marco estratégico por la igualdad. 16 de diciembre, a las 11:00 horas, en Cabrildo/ Infocar.
- Taller de manualidades navideñas. 16 de diciembre, a las 18:00 horas, en ACCM.

Si eres una asociación de pacientes y quieres unirte a GEPAC, escríbenos a

asociaciones@gepac.es



**¡UNIDOS SOMOS
MÁS FUERTES!**

L

Día Mundial del

Linfoma

— *La otra cara del linfoma* —

Vuelve a ver los **seminarios**
haciendo click en la web:

<http://www.aeal.es/dmlinfoma2021/>

aeal
LINFOMA · MIELOMA · LEUCEMIA

Últimas noticias sobre GEPAC

En este apartado de la revista, podrás conocer las **últimas novedades del Grupo Español de Pacientes con Cáncer** y sus diferentes iniciativas llevadas a cabo con otras entidades. ¡No te lo pierdas!



LOTERÍA

Un año más, **¡llega la Lotería de Navidad de GEPAC!** Puedes adquirirla en nuestra sede, a través de transferencia bancaria o payopal y con ella estarás aportando tu granito de arena a nuestra labor por los pacientes con cáncer y sus familiares.

El número elegido para ser el ganador es el **09.388**. El precio por papeleta es de **5 euros**, de los cuales 1 euro se destinará a nuestra organización. Para cualquier duda o consulta puedes escribir a **secretaria@gepac.es**.

Juega con GEPAC a la Lotería de Navidad 2021

09.388

CERO NUEVE TRES OCHO OCHO

¡Ya disponible!

CONTACTA CON NOSOTROS | 91 563 18 01 | info@gepac.es

gepac PACIENTES CON CÁNCER

COLABORACIÓN

AstraZeneca puso en marcha **OncolAB**, un espacio de análisis, debate e intercambio de conocimiento sobre las prioridades del sistema sanitario en el ámbito oncológico. El principal objetivo de la iniciativa es dar visibilidad a proyectos, investigaciones e innovaciones que sean hoja de ruta de ese cambio necesario generando un innovador espacio físico de interlocución y conexión con los principales decisores del ámbito sanitario para avanzar hacia la curación del cáncer. El Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC) forma parte del Consejo Asesor.

COLABORACIÓN

Nuestra psicooncóloga Alba Medina, participaron en el debate **"5 años. 5 retos en cáncer de pulmón"**, en el contexto del Día Mundial de Cáncer de Pulmón. Este evento está organizado por la Agencia EFE, en colaboración con la compañía Bristol-Myers Squibb y el Grupo Español de Cáncer de Pulmón (GECp).

COLABORACIÓN

Begoña Barragán, presidenta de GEPAC, participó en el **3rd Oncology Quality Care Symposium** es el simposio europeo más importante que se realiza en relación con los análisis de la calidad de los Servicios de Oncología con los pacientes con cáncer, organizado por la Fundación ECO.

COLABORACIÓN

En **Cincuentopía** nos invitaron a participar en uno de sus programas. Puedes volver a escuchar la entrevista a nuestro gerente, Marcos Martínez, aquí:



<https://cincuentopia.com/de-sentido-comun-podcast-numero-32/>

PREMIO

Recibimos el **reconocimiento de Gilead en la II edición de sus #BecasGileadPacientes**. ¡Gracias por vuestro apoyo a los pacientes con cáncer y nuestras familias! Además, en este mismo evento, nuestro gerente, Marcos Martínez, participó en el coloquio, "La cronicidad: los aprendizajes del COVID, las oportunidades del futuro".

ENCUENTRO

El 10 de diciembre, a las 10:00 horas, participamos en el **X Encuentro de la Fundación Tecnología y Salud con los pacientes y las sociedades científicas**. En este evento, hablamos sobre la aportación de valor de la tecnología sanitaria en el ambiente del diagnóstico por imagen, tratamiento, innovación y seguridad del paciente.

SUSCRÍBETE
CON UN CLICK


**SUSCRÍBETE A LA REVISTA
GEPAC Y RECÍBELA GRATIS EN TU
CORREO ELECTRÓNICO CADA MES**

Textos:

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

Diseño y maquetación:

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

Agradecimientos a:

Equipo de psicooncología del Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

D. Lorenzo Pérez Menéndez. Presidente de Fidelitis

Colección GEPAC:

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

Teléfono: 91 563 18 01 – FAX: 91 141 01 14

Web: www.gepac.es

Email: info@gepac.es



91 563 18 01 | info@gepac.es | www.gepac.es

**CONTACTA CON NOSOTROS Y
SÍGUENOS EN REDES SOCIALES**



GEPAC



Tengocancer



@GEPAC_



gepac_cancer