



¿Cómo tener una mejor alimentación antes de iniciar el tratamiento del cáncer?

Descubre todo lo que debes saber en el interior

Pautas frente al insomnio

El equipo de psicooncología te lo explica



CONOCE A LA
**Asociación Española de
Investigación sobre el
Cáncer (ASEICA).**

**TODAS LAS PONENCIAS DEL
17º CONGRESO A TU ALCANCE**

¡No te lo pierdas!

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

Nicolás Rodrigo - Departamento de creatividad

Sonia Fuente - Secretaría y coordinación de asociaciones

Isabel López - Departamento psicosocial

Marta Rubianes. - Departamento psicosocial

Lara Fernández - Departamento psicosocial

María Isabel González - Departamento psicosocial

Marisol Díaz - Departamento de comunicación

Víctor Romero - Departamento técnico

Julio Bolarín - Administración



Contenido

Nuestros eventos e iniciativas **4**

Descubre nuestras asociaciones **6**

GEPAC LATAM **8**

COVID-19 y cáncer **10**

Cátedra GEPAC **12**

Conociendo una sociedad científica **14**

Pautas psicológicas y manejo emocional **16**

Entre todos **18**

Información de interés **20**

Hoy cocinamos juntos **22**

¿Qué hacen nuestras asociaciones este mes? **24**

Últimas noticias sobre GEPAC **26**



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

También encontrarás información sobre nuestras últimas actividades, consejos para tratar el insomnio y podrás acceder a todas las ponencias online de nuestro 17º Congreso Iberoamericano de Pacientes con Cáncer. 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.

DÑA. BEGOÑA BARRAGÁN GARCÍA

Presidenta de GEPAC

17 CONGRESO IBEROAMERICANO DE PACIENTES CON CÁNCER HYBRID

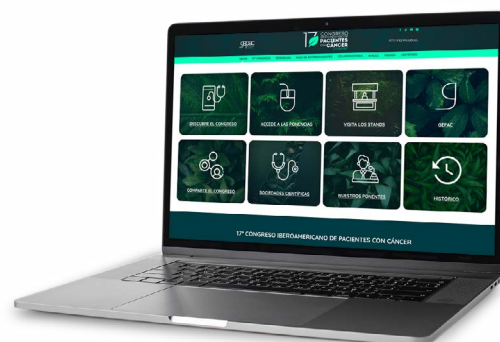
YA PUEDES VER TODAS LAS PONENCIAS ONLINE DEL 17º CONGRESO IBEROAMERICANO DE PACIENTES CON CÁNCER

El 17º Congreso fue inaugurado el pasado 26 de noviembre en el Colegio San Agustín de Madrid por **D. Enrique Ruiz Escudero**, consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, quien agradeció la invitación y destacó la necesidad de este encuentro.

Durante la jornada, **varios centenares de personas acudieron a este evento que reunió a pacientes, familiares y personal sociosanitario** (oncólogos, hematólogos, psicooncólogos, nutricionistas, etc.) en un mismo espacio, donde pudieron compartir sus testimonios y experiencias con otras personas que se encuentran en su misma situación y conocer de primera mano la última información médico-científica.

Estas ponencias fueron grabadas y pueden volver a verse siempre que sea necesario de forma online en la página web del evento: <http://congreso.gepac.es/>.

Además de la jornada presencial, nuestro 17º Congreso ha mantenido el **formato online** de las últimas dos ediciones, con una **gran variedad de ponencias virtuales**, a las que los interesados ya pueden ir accediendo a través de la misma página web.



Nuevos tratamientos en el cáncer, la donación de médula ósea, aspectos emocionales a tener en cuenta durante la enfermedad, el papel del paciente en la investigación, qué saber sobre el testamento vital, últimos ensayos clínicos o los cuidados de la piel, son solo algunos de los temas que se tratan.

A lo largo del presente mes se incorporarán nuevas ponencias. Desde aquí, mostramos nuestro agradecimiento a todos los profesionales que hacen posible este evento.

Eventos

PATROCINADORES

PATROCINADORES PLATINO



PATROCINADORES PLATA



PATROCINADORES BRONCE



17 CONGRESO
IBEROAMERICANO DE
PACIENTES
CON CÁNCER
HYBRID

Descubre nuestras asociaciones



Asotrame
ASOCIACIÓN GALLEGA DE TRASPLANTADOS DE MÉDULA ÓSEA
Y ENFERMEDADES ONCOHEMATOLÓGICAS

ASOTRAME DESTACAN:

"Asotrame nace con el objetivo primordial de prestar apoyo a **personas afectadas por un cáncer hematológico y a sus familias**. El hecho de no perder nunca de vista esto es lo que nos permite seguir aquí después de casi 10 años de actividad. Por lo que seguiremos día a día trabajando por el bienestar de pacientes y familiares, así como sensibilizando al conjunto de la sociedad sobre la importancia de hacerse donante de médula ósea. Juntos alcanzaremos la meta"

Cristina Piñeiro Couce, presidenta de Asotrame.

En este inicio de año, queremos presentarnos a la **Asociación Gallega de Personas Trasplantadas de Médula Ósea y Enfermedades Oncohematológicas (Asotrame)**, una entidad sin ánimo de lucro que nace en el año 2013 con el objetivo fundamental de mejorar la calidad de vida de las personas trasplantadas de médula ósea, de aquellas que se encuentran inmersas en el proceso de un cáncer hematológico, de sus familiares y, por ende, del conjunto de la sociedad.

Actualmente tienen actuación **local** estando presente, principalmente, en los hospitales de A Coruña y Santiago de Compostela, pero, gracias a la figura de los voluntarios coordinadores de área, pueden llegar a Lugo, Ferrol, Ourense y Pontevedra.

Asotrame cuenta con un **equipo de voluntarios**, en su mayoría pacientes o expacientes, que colaboran en diferentes actividades: acompañamientos hospitalarios, apoyo entre iguales, charlas de sensibilización, mesas informativas, entre otras.



¡Sigue a Asotrame en sus redes sociales y visita su web!

f Asotrame

Instagram @asotrame

YouTube Asotrame

http://asotrame.com/

¿QUÉ SERVICIOS OFRECE?

Para conseguir los objetivos recogidos en los estatutos, desde la entidad ponen en marcha diferentes **tipos de proyectos, servicios y actividades**, en función de los objetivos siempre bajo el mismo denominador común, el de mejorar la calidad de vida de pacientes y de sus familias:

- Grupos de apoyo para pacientes y familiares: apoyo psicológico; apoyo entre iguales; charlas online con profesionales de la salud; actividades en planta hospitalaria; OncoYoga; y actividades educativas en grupo.
- Viviendas de estancia temporal.
- Dos pisos (A coruña y Santiago de Compostela) para facilitar la estancia de familiares durante los largos ingresos de los pacientes.
- Colaboración en proyectos de investigación.
- Actividades de sensibilización sobre la donación de médula ósea.



PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

Entre los **últimos reconocimientos** de Asotrame destacan:

- 3º finalista en los Premios Teaming 2018, con el vídeo "Qué valor tiene la vida", organizados por la Fundación Teaming.
- 2ª Premio "IV Premios Albert Jovell" en la categoría "Voluntariado y Participación Activa" con el Proyecto "Doa Tempo, Doa Médula", organizados por GEPAC.
- 9ª posición en los premios "Hospital Optimista 2016", con el proyecto "loga para Pacientes Oncológicos" dentro de la categoría PROXECTOS ADULTOS.
- Premio solidario ciudad de Ferrol con el proyecto "Club de lectura".
- 10º premio GEPAC con el proyecto "Club de lectura".
- Galardonados con el premio Accésit por el proyecto "Café con tu hematólogo", en los Premios Janssen.



¡Contacta con ellos y visita su web!

698130684



proyectos@asotrame.com

GEPAC LATAM



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

Hasta el momento, GEPAC está formada por **116 organizaciones nacionales e internacionales**. En España, suma 109 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:

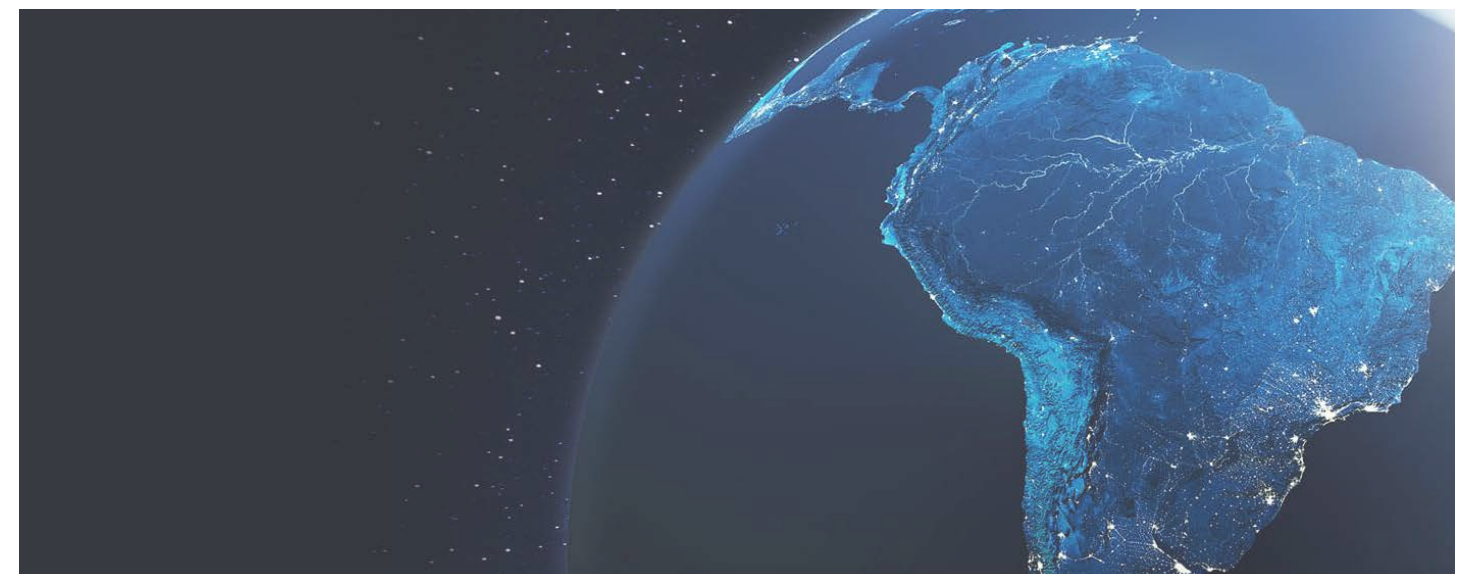
- **Integridad:** Honradez, honestidad, respeto por los demás, corrección, responsabilidad, lealtad y firmeza en las acciones. Hacer lo correcto por las razones correctas del modo correcto.
- **Responsabilidad:** Toma de decisiones de manera consciente, asumiendo las consecuencias que tengan las citadas 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/



COVID-19 y CÁNCER

RENOVACIÓN DE LOS CERTIFICADOS COVID EXPEDIDOS POR EL MINISTERIO



El Ministerio de Sanidad ha iniciado recientemente el proceso de **actualización automática de los Certificados COVID Digital de la UE (CCD-UE)** que fueron expedidos en su día por el propio Ministerio y que caducarán antes del 30 de junio de 2023.

El Ministerio de Sanidad está enviando de oficio, **a través del correo electrónico** facilitado por los usuarios, el aviso de disponibilidad de la notificación electrónica administrativa desde la que puede descargarse el CCD-UE actualizado y totalmente válido hasta la fecha indicada por la normativa europea en vigor.

Asimismo, desde la Secretaría General de Salud Digital, Información e Innovación en el SNS del Ministerio de Sanidad se viene enviando, desde hace algunos días, un mensaje de texto vía SMS al teléfono móvil de las personas cuyo CCD-UE fue expedido por el Ministerio y solicitado por el usuario en formato Wallet, ya actualizado.

En cualquier caso, cualquier persona que lo desee, **puede volver a solicitar su CCD-UE a través de la página web del Ministerio de Sanidad**, autenticándose con certificado digital.

Conforme al Reglamento (UE) 2021/953 del Parlamento Europeo y del Consejo de 14 de junio de 2021 relativo a un marco para la expedición, verificación y aceptación de certificados COVID-19 interoperables de vacunación, de prueba diagnóstica y de recuperación (CERTIFICADO COVID digital de la UE, CCD-UE) y, con la finalidad de facilitar la libre circulación de personas durante la pandemia de COVID-19, el Ministerio de Sanidad, complementando la labor de las Comunidades Autónomas, emite y entrega estos certificados, únicamente en formato electrónico y solo para las modalidades de vacunación y recuperación. Este Reglamento extiende la validez de los certificados hasta el 30 de junio de 2023.

Para **resolver cualquier duda** sobre el proceso, es posible contactar con el Servicio Atención a Usuarios que el Ministerio ofrece por correo (cau@ccd.sanidad.gob.es) o por teléfono **+34 910 50 98 88**.

Fuente: Ministerio de Sanidad. Notas de Prensa. Recuperado 20 de diciembre de 2022, de



“Lo que de verdad importa”

9 de febrero de 2023



Cátedra GEPAC

En GEPAC hemos creado relaciones muy estrechas que nos han permitido crecer en el ámbito formativo y científico. Un buen ejemplo de ello es la **Cátedra en Innovación, Formación e Investigación del Cáncer (Cátedra CIFIC)** que llevamos a cabo junto a la Universidad Rey Juan Carlos.



Esta cátedra tiene como objetivo principal **fomentar y trasladar** al mundo universitario las **prioridades y el carácter práctico de la investigación** de los aspectos relacionados con la realidad social, económica y bienestar de los pacientes, las personas afectadas por cáncer y sus familiares.



En colaboración con la Cátedra CIFIC, hemos puesto a disposición de las asociaciones, pacientes y familiares la **Cátedra GEPAC**, a través de la cual estos pueden acceder a distintos cursos de formación:



CURSO DE LIDERAZGO Y ADVOCACY PARA ASOCIACIONES DE PACIENTES

Este curso pretende mejorar la estrategia del conocimiento impulsando a las asociaciones de pacientes de manera directa y positiva en la innovación, la motivación y las habilidades de advocacy.

> Conoce más sobre el curso aquí: <http://gepac.es/catedra/cursos-asociaciones.php>



CURSO DE FORMACIÓN EN ONCOESTÉTICA Y CUIDADOS DE LA PIEL PARA PACIENTES

La finalidad de este curso, destinado a pacientes, es ayudar a mejorar su calidad de vida en lo referente a la piel y otros aspectos estéticos. En él se facilita también información sobre pelucas y sus cuidados, así como videos demostrativos sobre el maquillaje.

> Conoce más sobre el curso aquí: <http://gepac.es/catedra/cursos-pacientes.php>

GEPAC CONTIGO/ CÁNCER DE PRÓSTATA

Infórmate sobre nuestro programa de atención gratuito



En el teléfono:
91 833 60 21



En el correo electrónico:
contigoprostata@gepac.es



En la web:
www.cancerprostata.org



Con la colaboración de/



El mensaje de ASEICA

Nacida en 1983, la Asociación Española de Investigación sobre el Cáncer (ASEICA) es una sociedad científica que agrupa a más de 1.400 investigadores líderes en cáncer. ASEICA canaliza los avances en investigación oncológica que se producen en España y al mismo tiempo ejerce de altavoz para reivindicar las mejoras necesarias en Ciencia.

¡Contacta con ellos y visita su web!

934 52 79 18

638 09 06 04

<https://www.aseica.es/>

f ASEICA
@ASEICA
@ASEICA
@ASEICA-Asociación Española de Investigación sobre el Cáncer
@Aseica Spain



La **Asociación Española de Investigación sobre el Cáncer (ASEICA)** sirve al investigador en cáncer en el contexto I+D+i de la investigación y como medio para impactar socialmente en el tratamiento del cáncer. Además, **apoya** al investigador a través de la visibilización, la formación y el mentoring y el fomento del intercambio entre pares, **conecta** al investigador con otros profesionales y perspectivas de la investigación en cáncer e **influye** en las cuestiones que afectan al investigador y potencian su desarrollo profesional a través de la reivindicación activa y el apoyo experto a cuestiones de debate y política pública relacionadas.

Para ASEICA, el **papel de las asociaciones de pacientes es esencial** para entender las necesidades de los pacientes y sus cuidadores y que estos puedan acceder a los cuidados oportunos (prevención, diagnóstico, tratamiento y cuidados de soporte) en condiciones de equidad. Además, hacen ver a todos los agentes las necesidades afectivas, sociales y emocionales de las personas afectadas por la enfermedad. Para ASEICA, las asociaciones ayudan a que la sociedad civil se conciencie de esta enfermedad y sus consecuencias, y a que los administradores reaccionen oportunamente.

Específicamente en el ámbito de la investigación, **ASEICA no dejará de mostrar su agradecimiento a las asociaciones de pacientes por el apoyo a los investigadores y a sus reclamaciones.** En este sentido, siempre tendrán a ASEICA como un fiel aliado, con el objetivo de intentar disminuir el sufrimiento debido al cáncer.

Conociendo una Sociedad Científica



"El cáncer es una causa muy relevante de mortalidad en nuestro país, y la primera por enfermedad en menores de 65 años. Constituye, por tanto, uno de los principales problemas socio-sanitarios, y frente a esto la inversión pública para investigación oncológica no puede seguir estancada. Por eso desde ASEICA seguiremos reivindicando una mayor inversión, y estable, para luchar contra esta epidemia y lograr una supervivencia en cáncer del 70% en el año 2030".

Luis Paz-Ares, presidente de ASEICA.



ÚLTIMOS PROYECTOS:

Entre los **últimos proyectos** de la Asociación Española de Investigación sobre el Cáncer destacan:

- Día de la Innovación ASEICA –SEOM.
- Premios ASEICA.
- CONÓCELAS, las Detectives del Cáncer.
- Meet the Expert: quince ediciones.
- Programa de Mentoring.
- Ayudas para Jóvenes investigadores: Fero- ASEICA y +queuntrail- ASEICA.
- WORKSHOPS de Motivación y Liderazgo.
- Talleres de formación: Para Mentores y Liderazgo Early Pis.
- 3rd. Educational Symposium.
- 18th ASEICA International Congress.



Pautas psicológicas y manejo emocional

Trastornos del sueño y cáncer

Según la CIE 11 (Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud), existen diferentes trastornos del sueño-vigilia tales como el insomnio, hipersomnolencia (somnolencia excesiva), trastornos respiratorios relacionados con el sueño, trastornos del horario sueño-vigilia o trastornos del movimiento relacionados con el sueño, entre otros.

En los pacientes oncológicos, los trastornos del sueño tienen una prevalencia del 50%, siendo el **insomnio** el más frecuente. Este se define como la dificultad persistente para conciliar y/o mantener el sueño, con la sucesión de varios despertares durante la noche, despertar de manera temprana o considerar que el sueño no ha tenido la calidad suficiente para sentirse descansado por la mañana. Suele ir acompañado de síntomas que se pueden manifestar durante el día como: cansancio, bajo estado de ánimo, irritabilidad, malestar general o deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la persona.

El género, la edad y una historia previa de trastornos del sueño son factores que predisponen a padecer dichos

trastornos, siendo más frecuente el insomnio en mujeres y en personas de edad avanzada. Algunos de los factores que precipitan su aparición son el tipo y estadio del cáncer, el dolor, los efectos secundarios de los tratamientos, el estrés y las hospitalizaciones; y entre los factores que lo mantienen se encuentran una inadecuada higiene del sueño, un estilo de vida sedentario o el tabaquismo.

El insomnio **se puede tratar con medidas farmacológicas, no farmacológicas y la combinación de ambas**. En este artículo, vamos a centrarnos en las medidas no farmacológicas. Estas pueden ser de dos tipos:



1. Puesta en marcha de pautas de higiene del sueño:

- No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
- Hacer una cena ligera y esperar de una a dos horas para acostarse.
- Realizar ejercicio físico, pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.
- Evitar siestas prolongadas (máximo 20-30 minutos) y nunca por la tarde-noche, incluso si se está cansado por haber dormido mal la noche anterior.
- Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.
- Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche, si existen problemas para conciliar el sueño. Limitar el uso de pantallas una hora antes de meterse en la cama.
- Utilizar la cama solo para dormir, a no ser que la situación física así lo requiera. No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver tv, usar ordenador, etc.).

- Intentar favorecer la relajación antes de acostarse, con actividades que rebajen el nivel de activación como ejercicios de relajación o meditación. Acostarse cuando comience la sensación de somnolencia, no antes.
- Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, etc.
- Si se está tomando medicación, hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio.

2. Abordaje a través de medidas psicológicas concretas, como son las técnicas de relajación (respiración diafragmática, relajación muscular progresiva o imaginación guiada), la meditación, el uso de técnicas distractoras y/o el tratamiento concreto del miedo o la ansiedad que está originando esos problemas de sueño, entre otras.

Si necesita más información, o cree que necesita ayuda con sus problemas de sueño asociados al proceso oncológico, recuerde que tiene al equipo de psicooncología de GEPAC a su disposición.

EQUIPO DE PSICOONCOLOGÍA

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC).

ENTRE TODOS.

Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico: ampliando el significado de ser fuerte.



ASOCIACIÓN CANARIA DE CÁNCER
DE MAMA Y GINECOLÓGICO

"Tienes que ser fuerte".

Oír estas palabras genera reacciones de lo más diversas en las mujeres con **cáncer de mama y/o ginecológico** a las que acompaño como psicóloga. Mensaje que suelen traer ellas a sesión y que ha motivado escribir este artículo.

Dentro de los efectos que producen estas palabras, una de las sensaciones generadas es de cierta reticencia, **oposición**, de no sentirse plenamente identificadas con el fin con el que es verbalizado el mensaje en ese momento, creándose una especie de barrera invisible de no comprensión real sobre lo que está suponiendo la enfermedad, los tratamientos, sus efectos en ellas, en sus vidas. Cuando esto sucede, suelo preguntar **¿qué es lo que significa ese "ser fuerte"?**, a lo que le sigue la pregunta, "y para ti, que estás viviendo este proceso de la enfermedad, ¿qué es lo que realmente significaría ser fuerte?".

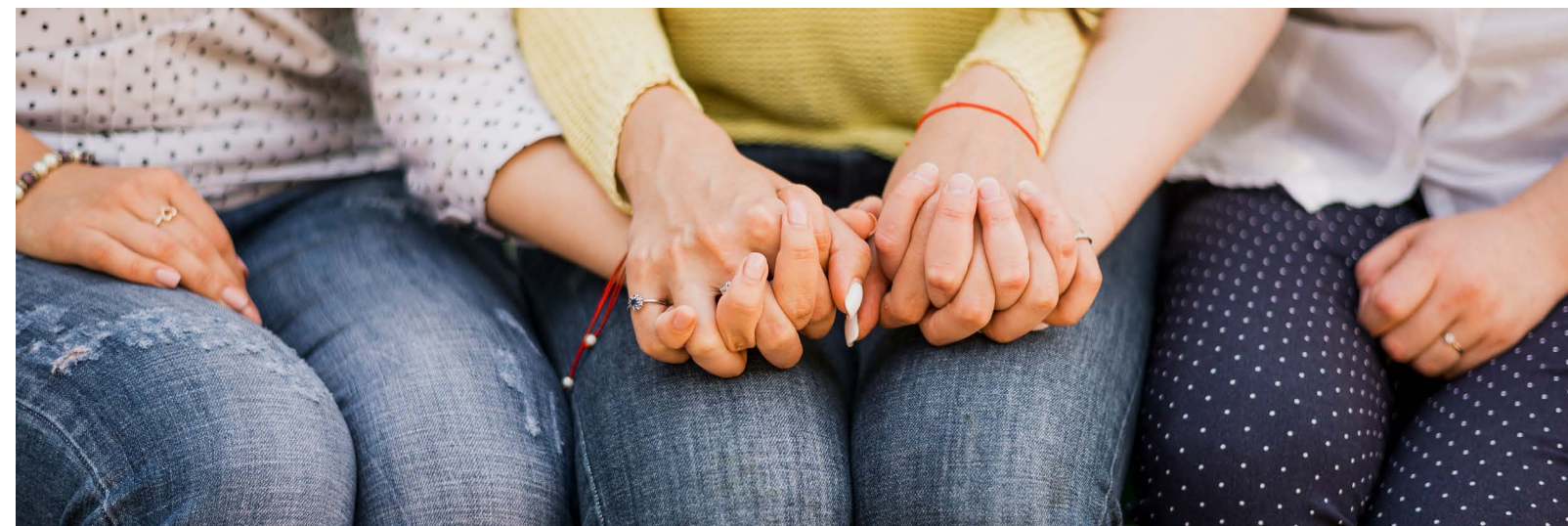
En ocasiones, **puede no resultar fácil integrarlo**, aun cuando es expresado desde un fin de ánimo, impulso o apoyo, porque lo sienten en parte como un mensaje limitador y que no permite la presencia de días no concebidos a vista de los demás como "ser fuertes", y que tienen también su espacio y su parte natural dentro de lo que supone el cáncer. Y es que nosotras también somos esa parte emocional, que tanta presencia tiene, y que a veces, ese "tienes que ser fuerte (social)" choca de lleno con momentos de ansiedad, tristeza, miedo, incertidumbre, ira o preocupación, entre otros.

Seguramente la recepción del mensaje sería muy distinta si englobara ese permitir, validar y aceptar la presencia de días y momentos en los que prevalezca más nuestra parte más vulnerable, acogerla, darle su espacio, para así tener que **afrontar la enfermedad y su tratamiento y no también la máscara social amoldada al ser fuertes** que se espera de ellas. Ese tener que estar bien cuando se está mal, que produce un sobreesfuerzo y una maraña de malestar emocional que puede ir acrecentándose si no atendemos a la emoción inicial y la necesidad que hay tras ella, sino que, al contrario, entramos en dinámicas de ir solapando emociones y necesidades.

Seamos fuertes siendo también vulnerables, siendo conscientes de nuestras subidas y bajadas emocionales e intentemos volver al estado neutro o más sereno posible dadas nuestras circunstancias, cada vez que lo perdamos. Respetemos nuestros tiempos, aprendamos a estar con lo que hay y cubramos nuestras necesidades emocionales reales. Buscar aquello que nos puede reconfortar en un día malo, dejando atrás la alta exigencia y presión por el mostrarnos fuertes de manera continuada, aprender a sostenernos y dejarnos sostener cuando sintamos que nuestra parte más vulnerable o frágil conectada a la enfermedad hace su aparición, para poder recuperar de nuevo nuestra estabilidad base a posteriori. Cuidemos nuestra energía, cuidémonos, para poder seguir afrontando la enfermedad, lo impredecible, los cambios, la vida.

M^a CARMEN PEDRAZA SALIDO

Psicóloga de la Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico.



Información de interés

¿CÓMO TENER UNA MEJOR ALIMENTACIÓN ANTES DE INICIAR EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER?

Mantener una alimentación saludable es muy importante ya que repercute en el estado general de salud y está relacionado con las posibilidades de éxito del tratamiento. Debes comenzar a tomar medidas desde el momento del diagnóstico. Para aumentar la calidad de vida del paciente con cáncer y las posibilidades de éxito, es crucial prevenir la pérdida involuntaria de peso y de nutrientes.

Riesgos de los déficits nutricionales durante tratamientos contra el cáncer

Tratamientos quirúrgicos

Los pacientes con déficits nutricionales tienen tendencia a desarrollar más complicaciones, tanto infecciosas como no infecciosas, además de permanecer hospitalizados por más tiempo. Suplementar la dieta con fórmulas nutricionales con efectos sobre el sistema inmunitario como arginina, nucleótidos y ácidos grasos omega3, puede ayudarte no sólo a estar preparado sino también a recuperarte de la cirugía, cuando se usan de cinco a siete días antes y después del procedimiento. Pregúntale a tu médico y/o dietista-nutricionista de referencia, si esta sería una buena idea para ti.

Tratamientos no quirúrgicos

La quimioterapia, la radioterapia, la inmunoterapia y otros tratamientos contra el cáncer pueden conducir a la pérdida de peso y de masa muscular y, en consecuencia, a desarrollar desequilibrios nutricionales. Además, estos tratamientos a menudo tienen un impacto en la ingesta de alimentos porque algunos de los efectos secundarios interfieren con el apetito. Por lo tanto, es necesario prestar especial atención a las necesidades de cada paciente con cáncer en este momento. Comer más proteínas y hacer comidas completas (con un alto aporte de calorías y nutrientes) son algunas estrategias que pueden contribuir a un mejor estado nutricional en esta etapa del tratamiento contra el cáncer. Los déficits nutricionales en pacientes con cáncer reducen no solo la eficacia de los tratamientos sino también la tolerancia del organismo a los efectos secundarios.

¿Cómo prevenir los desequilibrios nutricionales antes de iniciar el tratamiento del cáncer?

Debido a la actividad metabólica del tumor, es común tener algunos efectos secundarios incluso antes de comenzar el tratamiento, especialmente falta de apetito. Esto hace que sea aún más difícil aumentar la ingesta para evitar problemas nutricionales.



A continuación, **algunos consejos útiles para minimizar este problema:**

- Realiza entre cinco y seis comidas al día, de manera frecuente. Eso significa que no deberías pasar mucho tiempo sin comer.
- Bebe por lo menos dos litros de líquidos por día. Estos pueden ser agua, té o infusiones, zumos licuados de frutas y verduras o caldos vegetales. Controlar y anotar lo que bebes diariamente puede ser una buena idea para crear una rutina durante el tratamiento contra el cáncer.
- Come 2 o 3 piezas de fruta al día y verdura en las comidas principales. Elige productos de temporada y de proximidad. Son ricos en vitaminas, minerales y fibra.
- Si sientes falta de apetito, prioriza los alimentos ricos en calorías y proteínas. Los cereales y sus derivados como el pan y la pasta, las patatas, y las legumbres son alimentos calóricos. El pescado, la carne blanca como el pollo y las partes

magras de la carne roja y los huevos debes tomarlos en comida y en cena. Tampoco olvides tomar lácteos a diario.

- Limita el consumo de alimentos ricos en grasas y azúcar, así como los alimentos procesados industrialmente y evita consumir alcohol.
- Mantente bien hidratado asegurándote de consumir entre 7 y 8 vasos de agua al día;

Fuente: Mi Cáncer, Mi Nutrición (Nestlé).
Me han diagnosticado. Recuperado el 19 de diciembre de 2022



Página web que cuenta con el aval de GEPAC

hoy COCINAMOS JUNTOS

UTILIZACIÓN DE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Los **suplementos nutricionales** son preparados nutricionales que contienen carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Se utilizan para completar la dieta en caso de que sea insuficiente.

Existen muchos tipos para cubrir **diferentes indicaciones:**

- **Hipercalóricos:** son los que aportan más calorías. Contienen más de 1,10 kcal/ml.
- **Hiperproteicos:** son ricos en proteínas. Contienen más de un 18% de este nutriente.
- **Normocalóricos:** aportan 0,9 y 1,10 kcal/ml.
- **Normoproteicos:** aportan entre un 11 - 18% de proteínas.
- **Con/sin fibra.**
- **Fórmulas especiales:** son suplementos con una composición de nutrientes determinada que están diseñados para alguna situación específica.

También tienen **diferentes consistencias:**

- **Fórmulas en polvo:** se pueden diluir en agua, zumos, lácteos o en cualquier preparación culinaria.
- **Fórmulas líquidas:** se presentan en envases de vidrio, plástico o brick. Tienen una gran variedad de sabores y la textura de un batido o de un yogur líquido.
- **Fórmulas de consistencia cremosa:** parecidas a las líquidas, pero más densas.

Algunos síntomas, como la pérdida de peso y de apetito, problemas de masticación, digestión y malabsorción, hacen que alimentarse sea una tarea difícil. Estos suplementos **ayudan a mantener un correcto estado nutricional**, mejorando tu salud y calidad de vida y reduciendo el riesgo de complicaciones.

Es recomendable que sean prescritos y supervisados por un especialista en nutrición.



NATILLAS



Ingredientes: 1 suplemento nutricional sabor vainilla, un vaso de leche, una yema de huevo, 2 cucharadas de azúcar, una hoja de gelatina, canela en rama y una galleta.



Preparación: hervir la leche con la canela. Incorporar la yema de huevo, el azúcar y la gelatina y espesar a fuego lento. Añadir el suplemento. Servir en cuencos, enfriar y decorar con la galleta y un poco de canela.

Nuestras asociaciones este mes

GEPAC está **formado por 109 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 enero**:

AMOH Asociación Mama&Ovario Hereditario

La Asociación Mama Ovario Hereditario, llevará a cabo la "JORNADA AMOH MADRID: Cáncer de Mama y Ovario Hereditario". Esta tendrá lugar el próximo 24 de enero, en el Auditorio del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, de 09:00 a 14:00 horas.

Si quiere asistir, solo tendrás que inscribirte en la página web de la asociación: (www.amohasociacion.org).

La entrada es gratuita.



SILO

La **vacunación** de una alta proporción de personas es fundamental para mantener una población libre de enfermedades infecciosas inmunoprevenibles, siendo de especial relevancia que las personas con predisposición a padecer complicaciones reciban las vacunas apropiadas y en el momento más adecuado.

Debido a este motivo, se hace fundamental que aquellas **personas que padecen inmunodeficiencias u otras enfermedades crónicas** reciban las vacunas recomendadas por el Ministerio de Sanidad para "grupos de riesgo", si bien se detectan ciertas problemáticas que hoy dificultan el proceso para recibir una óptima vacunación de estos grupos.

Con el objetivo de incrementar la concienciación y dar la oportunidad de aportar una visión más completa sobre cómo proponer y promover estrategias y acciones que puedan mejorar esta situación, en colaboración con GSK, se ha elaborado una encuesta online, pudiendo contar así con la **participación representativa de los socios** de las distintas sociedades y asociaciones, cuyos resultados alimentarán la elaboración del **documento de consenso: "Optimización del proceso de vacunación en grupos de riesgo"**.

aeál
LINFOMA · MIELOMA · LEUCEMIA

aeál
LINFOMA · MIELOMA · LEUCEMIA

AEAL A TU LADO

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!



CÁNCER CUESTIÓN DE ESTADO

-  **1 de diciembre.** Reunión con Consejería de Salud y Consumo del Gobierno de las Islas Baleares.
-  **21 de diciembre.** Reunión con la Dirección General de Cartera Común de Servicios del Sistema Nacional de Salud y Farmacia.

¡IMPORTANTE!

El 9 de febrero celebraremos la V Cumbre Española Contra Cáncer. En los próximos días ofreceremos más información.

JORNADA

Organizamos una jornada informativa sobre el cáncer de próstata en la Clínica HLA Vistahermosa de Alicante, enmarcada dentro de la campaña "La canasta solidaria".

PARTICIPACIÓN

GEPAC participó en el 30 Simposio Internacional TTD Avances en el Tratamiento de Tumores Digestivos.

PARTICIPACIÓN

GEPAC estuvo presente en el Consejo de Pacientes del Hospital Universitario del Henares.

COLABORACIÓN

Nuestro gerente, Marcos Martínez, participó en el 2º Curso Onco Academy organizado por Bristol Myers Squibb y la Universidad Autónoma de Madrid.

PARTICIPACIÓN

GEPAC estuvo presente en el Consejo de Pacientes del Hospital Universitario de Torrejón.

SUSCRÍBETE
ON 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:

Asociación Gallega de Personas Trasplantadas de Médula Ósea y Enfermedades Oncohematológicas (Asotrane).

Asociación Española de Investigación sobre el Cáncer (ASEICA).

Equipo de psicooncología del Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC).
Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico.
Nestle.

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**

