



Recomendaciones en la toma de decisiones

El equipo de psicooncología habla de ello.

Fertilidad y cáncer: guía práctica

¿Qué debemos saber?



**CONOCE A LA
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE PACIENTES DE
CÁNCER DE TIROIDES**

MES DE CONCIENCIACIÓN DEL CÁNCER DE VEJIGA

¡Conoce nuestra iniciativa!

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

Álvaro Golvano - 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 **8**

GEPAC LATAM **10**

Información de interés **12**

Cátedra GEPAC **14**

Conociendo una sociedad científica **16**

Pautas psicológicas y manejo emocional **18**

Entre todos **20**

Hoy cocinamos juntos **22**

Relatos sobre el cáncer **24**

¿Qué hacen nuestras asociaciones este mes? **26**

Últimas noticias sobre GEPAC **32**



Bienvenidos a la Revista GEPAC

La Revista GEPAC es una publicación del Grupo Español de Pacientes con Cáncer, de carácter mensual, que busca acercar a todas aquellas personas, asociaciones de pacientes y sociedades científicas, información que pueden serles de ayuda en un momento complejo, convirtiendo cada número en una guía informativa y divulgativa.

Además, en este número encontrarás todos los detalles del Día Mundial de Cáncer de Piel y Melanoma, las recomendaciones en la toma de decisiones de los pacientes y muchas cosas más. 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.

Un abrazo a todos

DÑA. BEGOÑA BARRAGÁN GARCÍA

Presidenta de GEPAC

Nuestros eventos e iniciativas



Con el patrocinio de: **MERCK**  **astellas**

MES DE CONCIENCIACIÓN DEL CÁNCER DE VEJIGA: LA LEY DEL EMBUDO

Mayo se considera el Mes de Concienciación del Cáncer de Vejiga, una enfermedad que se forma en los tejidos de la vejiga, órgano donde se almacena la orina.

Según la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM), se estima que el de vejiga urinaria será el quinto cáncer más diagnosticado en España en 2023, con 21.694 nuevos casos. Además, la incidencia en los varones es más elevada, quienes se esperan que sumen 17.731 casos.

Por ello, desde GEPAC hemos lanzado la campaña "La Ley del embudo: más información, menos problemas", con el objetivo de concienciar y visibilizar sobre el cáncer de vejiga.

En concreto, basándonos en la semejanza entre el aparato urinario y el embudo, hemos optado por dar un nuevo significado a la conocida ley. Así, mediante la expresión gráfica del embudo, hacemos referencia a que cuanto más información sobre el cáncer de vejiga este a disposición de las personas, menos problemas habrá, puesto que visibilizaremos esta enfermedad y favoreceremos un diagnóstico precoz de la misma.

Para ello, llevaremos a cabo las siguientes acciones:

CAMPAÑA EN REDES SOCIALES

Con el objetivo de concienciar sobre los diferentes síntomas, factores de riesgo y causas de la enfermedad, organizaremos una campaña en las redes sociales de GEPAC, donde también ofreceremos datos de interés.



SEMINARIOS ONLINE

Del mismo modo, organizamos dos seminarios online gratuitos pensados para los pacientes con cáncer de vejiga y sus familias.

Aquí encontrarás toda la información:



Ir al enlace





DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PIEL Y MELANOMA: LOS VIGILANTES DE LA PIEL

Con motivo del Día Mundial del Cáncer de Piel y Melanoma, que se celebrará el próximo 23 de mayo 2023, desde GEPAC y el Club de Natación RC7 de Alicante lanzamos la campaña "Los vigilantes de la playa", con el objetivo de concienciar sobre la importancia de proteger la piel, nuestro órgano más grande.

Ambientada en la serie "Baywatch", más conocida como "Los vigilantes de la playa", gracias a esta campaña, trasladaremos toda la información acerca de este tipo de tumor, a pie de playa, para concienciar sobre la sencillez del diagnóstico precoz y la

importancia de la prevención en este tipo de enfermedades.

A continuación, explicamos las acciones que se llevarán a cabo:

TRAVESÍA POR RELEVOS

Ambientada en la serie "Baywatch", los participantes realizarán el próximo día 20 de mayo, una Travesía por relevos, en Alicante (Playa del Postiguet). Además, se instalan "casetas de socorristas" a pie de playa, donde los voluntarios ofrecerán todo tipo de información sobre la campaña, el cáncer de piel y otros tipos tumores y un dermatólogo realiza dermatoscopias a los asistentes que las soliciten.

Hasta el momento, hemos estado en la Travesía de la Santa Faz de Alicante y El Campello Fitness de El Campello.



Próximamente estaremos en:



Travesía por relevos
(Playa del Postiguet, Alicante).
Evento del Día Mundial del Cáncer de Piel y Melanoma.

Travesía La Cantera
(Alicante).



Travesía Hogueras
(Alicante).

Travesía Vuelta a la Escollera
(Alicante).



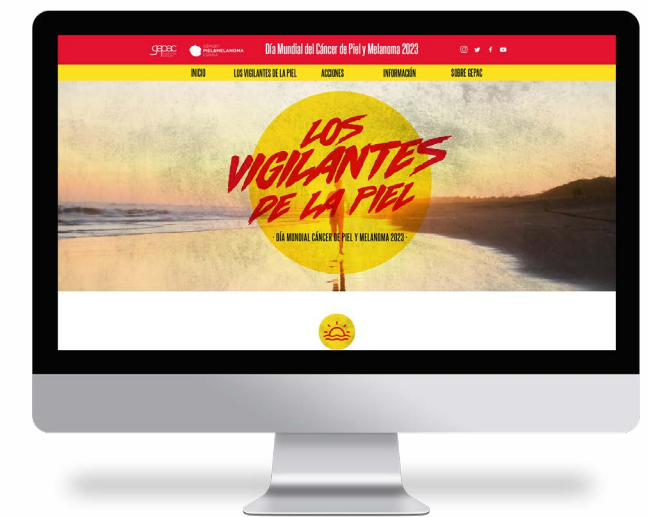
SEMINARIOS ONLINE

Organizaremos dos seminarios online donde profesionales sociosanitarios tratarán diferentes temas de interés relacionados con este tipo de cáncer.

Para más información, visita la página web de la iniciativa:



Ir al enlace



Descubre nuestras asociaciones



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE CÁNCER DE TIROIDES

"AECAT nació para dar voz a los pacientes de Cáncer de Tiroides, contar con un apoyo y un lugar dónde obtener información fiable, con un lenguaje adaptado a los pacientes y familia, actualizado y que se adapta a los tiempos. Estamos en todas las redes sociales, creemos que la información es esencial, contar con ella hace que el proceso sea mejor asumido y se obtienen mejores resultados en salud. Tus iguales, esos otros pacientes que pasaron por ello, se hacen clave en el camino."

Cristina Chamorro, presidenta de AECAT.

Os presentamos la **Asociación Española de Cáncer de Tiroides (AECAT)**, asociación fundada en el año 2004, cuyo ámbito es nacional. Actualmente es socia de GEPAC, ya que creen que la colaboración y la sinergia entre asociaciones es vital, para aunar fuerzas y tener una voz más potente.

AECAT se basa en mejorar la asistencia integral de las personas con cáncer de tiroides y sus familiares. Por otro lado, sus objetivos son brindar apoyo psicosocial

a los pacientes, visibilizar el Cáncer de Tiroides, defender los derechos de los pacientes, colaborar con todos los agentes sanitarios y sociales y fomentar la investigación básica y clínica.

Para ello, cuentan con la participación de socios en eventos puntuales, para realizar diferentes actividades. Además, los socios pueden participar en las redes sociales, en las jornadas de pacientes y con su cuota se hace posible la creación de nuevos materiales informativos.

¿QUÉ SERVICIOS OFRECE?

Los servicios que ofrece Asociación Española de Cáncer de Tiroides son los siguientes:

- Información y consultas.
- Apoyo psicooncológico (a través de GEPAC).
- Asesoramiento legal (a través de GEPAC).
- Jornadas para pacientes.
- Comité médico que asesora para validar toda la información y dudas que puedan surgir durante todo el proceso.

PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

- Campaña de sensibilización más relevante en cáncer por la campaña "Dona tu voz" en la I Edición de los Premios GEPAC (28/09/2012).
- Primer Premio InFarma 2018 Hackathon.



¡Sigue a la Asociación Española de Cáncer de Tiroides en sus redes sociales y visita su web!

 <https://www.aecat.net/quienes-somos/>

 **Aecat**

 **@cancertiroides**

 **@AECAT**

 **AECAT Asociación Española de Cáncer de Tiroides**

¡Contacta con ellos y visita su web!

info@aecat.net



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.

GEPAC LATAM



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.

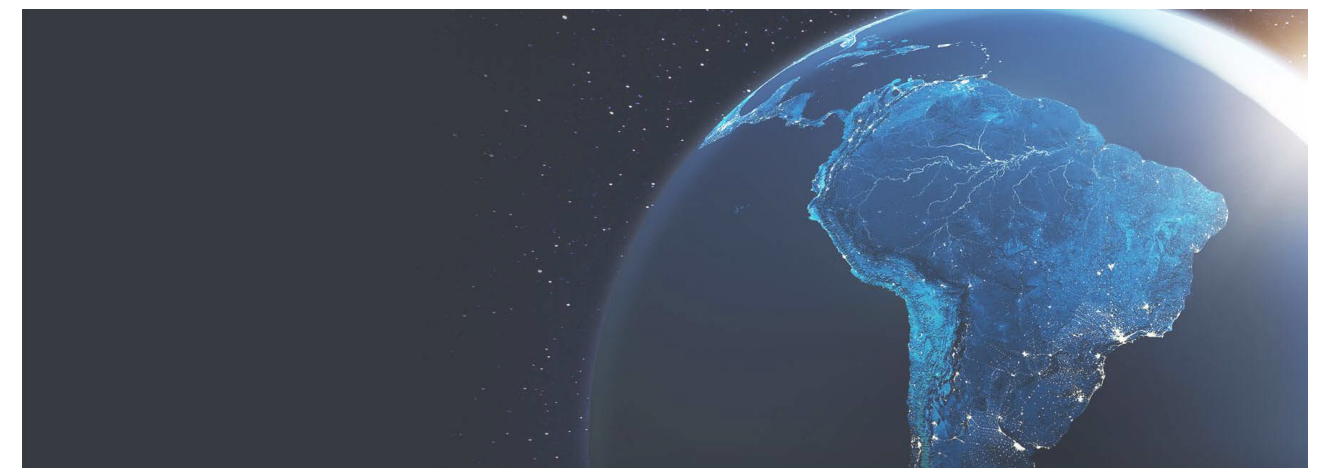
Con esta unión, desde GEPAC se busca otorgar una mayor fuerza a la voz de los pacientes y se sigue trabajando por y para los pacientes con cáncer y sus familiares.

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.



Información de interés

FERTILIDAD Y EL CÁNCER: GUÍA PRÁCTICA



La infertilidad es la incapacidad de tener hijos. En los hombres, es la incapacidad de producir suficientes espermatozoides o producir espermatozoides dañados. En las mujeres, la infertilidad es la incapacidad de producir óvulos, o la incapacidad de concebir.

Algunos tratamientos frente al cáncer pueden ocasionar problemas en la fertilidad de los pacientes. En concreto, pueden provocar infertilidad dependiendo de su tipo, dosis, duración, frecuencia, y área objetivo. La quimioterapia, la radioterapia, y la cirugía tienen riesgos en relación con la fertilidad porque los tres pueden causar daño permanente a los órganos reproductores.

Sin embargo, esto no es una razón para abandonar la idea de tener una familia. Los profesionales sanitarios deben avisar sobre los efectos del tratamiento que afecten a la fertilidad y que opciones existen para combatirlos.

A continuación, se detallan algunas de las opciones existentes:

Opciones masculinas para preservar la fertilidad antes del tratamiento:

- **Crioconservación de espermatozoide:** es la congelación de espermatozoides para uso futuro y es una manera habitual para preservar la capacidad de tener hijos. Los espermatozoides pueden ser congelados por muchos años y el almacenamiento de larga duración no está correlacionado con peores resultados.
- **Escudo testicular:** es el escudo de los testículos o del área pélvica durante la radiación para minimizar el daño en los órganos reproductores. El éxito depende de la proximidad del campo de radiación a los testículos.

- **Extracción testicular de espermatozoide:** consiste en la extracción de tejido testicular y un examen de la muestra de células del espermatozoide. Si los médicos encuentran células, pueden congelarlas para uso futuro.

Opciones femeninas para preservar la fertilidad antes del tratamiento:

- **Crioconservación de embrión o óvulo:** es la congelación del embrión (óvulos fecundados) o del óvulo para uso futuro. El proceso toma de dos a seis semanas y usualmente requiere el uso de hormonas para que los embriones u óvulos maduren. La crioconservación de embrión también requiere el uso de los espermatozoides de una pareja o donante.
- **Fecundación in vitro:** proceso por el cual los óvulos están madurados fuera del cuerpo sin uso de hormonas. En este caso, es necesario de una a dos semanas y es común para pacientes con tiempo limitado antes del tratamiento y para quienes no pueden someterse a tratamiento hormonal.
- **Crioconservación de tejido ovárico:** es la congelación de una sección, o a veces, de todo el ovario para uso futuro. Es habitual en pacientes con tiempo mínimo antes del tratamiento y quienes no pueden someterse a tratamiento hormonal. La crioconservación de tejido ovárico está considerado experimental en algunos países.
- **Escudo o reorientación ovárico:** es el escudo del ovario o del útero durante radiación para minimizar el daño a los órganos reproductores. La reorientación ovárica de uno o ambos ovarios es el cambio de una dirección alejada del campo de radiación para minimizar el riesgo de daño a los órganos reproductores.

Opciones masculinas de fertilidad después del tratamiento:

- **Concepción natural:** algunos supervivientes al cáncer tienen espermatozoides útiles y pueden tener hijos naturalmente. Estos pueden obtener análisis del semen para evaluar la probabilidad de concepción natural.
- **Donantes de espermatozoide:** los supervivientes al cáncer pueden usar donantes de espermatozoide para tener hijos.
- **Adopción.**

Opciones femeninas de fertilidad después del tratamiento:

- **Concepción natural:** algunas supervivientes al cáncer pueden quedar embarazadas naturalmente. La probabilidad de concebir puede ser evaluado con análisis de sangre y ultrasonidos para determinar niveles hormonales y actividad ovárica.
- **Tecnologías reproductivas asistidas:** las pacientes que congelaron óvulos o embriones pueden descongelarlos e implantarlos para intentar la concepción.
- **Donantes de óvulos:** pueden usar donantes de óvulos si son infértiles, pero sus úteros no han sufrido ningún daño tras el cáncer.
- **Adopción.**

Estas son solo algunas opciones para tener hijos. Lo más importante es la comunicación con sus profesionales sanitarios, para que sepan tus deseos y a las opciones a las que puedes optar.

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.



A través de 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 ONLINE DE FORMACIÓN/
Liderazgo y advocacy
para asociaciones de pacientes

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:

611 063 793 91 83 3 60 21



En el correo electrónico:

contigoprostata@gepac.es



En la web:

www.cancerprostata.org



Con la colaboración de/



Conociendo una Sociedad Científica

El mensaje de AECPAL

La Asociación Española de Enfermería en Cuidados Paliativos tiene como fin establecer un lugar de encuentro de profesionales con pacientes que limitan la vida y que pueden experimentar problemas de salud. Además, impulsan la formación e investigación que redunde en una mejora en la calidad de atención y fomentan la elaboración de Planes de Cuidados Enfermeros en Cuidados Paliativos.

Su objetivo principal es trabajar con otros profesionales, aprender con ellos y de ellos, y formar a otros con el fin de mejora nuestros cuidados.

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

f AECPAL
@aecpal
@AECPAL
699069831
marisadlrscn@hotmail.com
<https://www.secpal.org/aecpal/>



La **Asociación Española de Enfermería en Cuidados Paliativos (AECPAL)**, es una sociedad monoprofesional fundada en junio del 2005 dentro de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL). Todos los profesionales enfermeros/as pertenecientes a alguna Sociedad Autónoma federadas a SECPAL o a ésta misma pertenecen automáticamente a AECPAL.

Ante un cambio epidemiológico de las enfermedades crónicas avanzadas, las sociedades científicas, como las asociaciones de pacientes, son protagonistas en este cambio. Los pacientes pueden tomar conciencia de la enfermedad, ser formados e informados y ahorrar dinero al propio sistema de salud.

La educación del paciente es, por tanto, una misión estratégica de las asociaciones de pacientes que facilitan la toma de decisiones, la comprensión de las opciones terapéuticas que se puedan ofrecer y la planificación compartida de la atención, sobre todo en patologías crónicas avanzadas y complejas.

Por tanto, la misión de AECPAL es la educación y formación científica a profesionales sanitarios y pacientes, por lo que tienen muchas sinergias y actividades conjuntas.

"El cuidado de los pacientes es la esencia de la profesión, y en el ámbito concreto de los cuidados paliativos, los cuidados de enfermería deben ser unos cuidados integrales, en los que el objeto de cuidado no sólo es la persona enferma, sino también su familia, y han de estar centrados en la esfera física, emocional, social y espiritual. Debemos saber identificar y controlar los síntomas físicos y enseñar tanto a la persona enferma como a la familia a identificarlos y controlarlos, implicándoles en los cuidados y reforzando sus actuaciones en todo momento.

Es preciso fomentar la autonomía de la persona, porque perderla, verse cada vez más dependiente y sentir que puede ser "una carga" para los suyos son las situaciones que más sensación de pérdida de dignidad producen en los pacientes. Hay que cuidar también el resto de las dimensiones y poder identificar de forma precoz situaciones que pueden requerir la intervención de otros profesionales, como psicólogos y trabajadores sociales. Todos estos cuidados deben estar basados en la evidencia; debemos conocer la realidad, planificar intervenciones, poderlas evaluar y comparar, para poder mejorar nuestra atención. Los cuidados enfermeros no deben ser improvisados."

Dña. Marisa De La Rica Escuin, presidenta AECPAL.

ÚLTIMOS PROYECTOS:

Los últimos proyectos que la Asociación Española de Enfermería en Cuidados Paliativos ha llevado a cabo son los siguientes:

- Elaboración del Marco de Competencias de las enfermeras en cuidados paliativos junto con el Consejo General de Enfermería. Traducido al inglés y difusión de este en el Blog de la Asociación Europea de Cuidados Paliativos (EAPC).
- Colaboración con el proyecto @alfinaldelavida en webinar mensuales divulgativos sobre cuidados paliativos.
- Publicación de artículos en revistas de impacto sobre los cuidados paliativos y acompañamiento en tiempos de Covid que fue premiado por la U. de Comillas, en su 42 Certamen de Enfermería.
- Nuevo NIC enfermero, certificado por la Universidad de Iowa (EEUU), universidad responsable de la creación de los lenguajes estandarizados de enfermería Nanda-Noc-Nic.
- Actualización de la 4ª edición de la Guía de Planes de Cuidados Enfermeros de personas y familias con enfermedades avanzadas.
- IX Jornadas de Enfermería de AECPAL el 20 y 21 de abril en Santander.



Pautas psicológicas y manejo emocional

TOMA DE DECISIONES

Gracias a los avances tecnológicos de las últimas décadas, disponemos de muchas más técnicas de diagnóstico y tratamientos disponibles para los pacientes oncológicos. A pesar de que en algunos casos las decisiones a seguir sobre las pruebas diagnósticas o los tratamientos pueden ser más o menos sencillas, suele ser en general un proceso de gran complejidad, tanto para los pacientes como para los profesionales sanitarios que los atienden.

La incertidumbre es un concepto muy presente a lo largo del proceso de enfermedad, y suele ser difícil de manejar para muchos de los pacientes oncológicos y para sus familiares. Aunque no es algo de lo que podamos librarnos por completo cuando afrontamos una enfermedad oncológica, sí que hay algunas cosas que pueden hacer que ésta sea más soportable. Por ejemplo, **disponer de toda la información que necesitamos, resolver nuestras dudas y tener una buena relación y comunicación con todo nuestro equipo sanitario**, nos ayudará a sobrellevar mejor la incertidumbre y a hacer frente a los distintos retos que plantea la enfermedad, con más seguridad y recursos. **La toma de decisiones** sobre las pruebas o los tratamientos suele

generar mucha incertidumbre puesto que en muchos casos no se tienen certezas sobre los resultados clínicos de los mismos. Esto puede deberse a que, bien no dispongamos aún de datos clínicos sobre la eficacia de un tratamiento o a que, en algunos casos, disponemos de varios tratamientos indicados para la misma patología y todos ellos tengan unos balances de beneficios/riesgos, similares. Es en estos casos, precisamente, cuando no existe una "opción mejor", cuando se hace muy necesario incorporar las preferencias y necesidades de los pacientes en el proceso de toma de decisiones.

¿Qué puedo hacer como paciente para facilitar el proceso de toma de decisiones?

Algunos puntos a considerar que te pueden ser de ayuda son:

- **Clarifica la decisión** que debes tomar, cuáles son las razones para tomar esa decisión, cuándo tienes que tomarla y si tienes alguna preferencia inicial.
- **Establece tus propias reglas:** piensa cuánta información quieres saber y si quieres ser participante en la toma de decisiones o quieres delegar en tu equipo médico.

- **Piensa en cómo te has enfrentado** a otras decisiones difíciles de tu vida para ver si algo de lo que hiciste puedes aplicarlo a esta situación y te es de ayuda.
- **Fíjate expectativas realistas:** para ello, recurre a tus médicos para obtener toda la información necesaria sobre el tratamiento, los efectos secundarios y lo que puedes hacer para manejarlos. Conocer cuáles son los beneficios del tratamiento te ayudarán a saber si estás dispuesto/a a soportar los efectos secundarios del mismo.
- **Comunica tus preferencias** a tu equipo médico y no te dejes presionar. En la mayoría de los casos, disponemos de un cierto tiempo para tomar una decisión. Por lo que tómate tu tiempo y elige la opción con la que te sientas más cómodo/a.
- **Clarifica cuál es el objetivo que pretendes conseguir** con el tratamiento: dependiendo del momento en que te encuentres, de la fase en la que esté tu enfermedad, etc., los tratamientos tendrán unos fines u otros (curación, control o comodidad). Es importante que conozcas esta información para que puedas ajustar tus expectativas y decidir sobre qué es lo mejor para ti en este momento.
- **Investiga tus opciones:** Para ello, siempre acude primero a tu especialista para que te resuelva tus dudas y pídele otras fuentes fiables de información para complementarla y poder tomar una decisión con la mayor cantidad de información posible.

- **Discute** también tus opciones con alguien de confianza.
- **Analiza los beneficios y los riesgos** de las diferentes alternativas que se te ofrecen: efectos secundarios, cómo te va a afectar a tu vida cotidiana, los posibles costes financieros y cuál es tu estado general de salud (tener otras patologías puede ser de mucha importancia a la hora de tomar una decisión sobre un tratamiento o prueba diagnóstica).
- **No tomes ninguna decisión bajo presión.** En algunos casos nos dejamos llevar por lo que piensan nuestros seres más cercanos. Piensa si tienes los apoyos necesarios, valora el peso que le das a su opinión (intenta centrarte únicamente en las que son más importantes para ti) y valora con ellos todas las opciones si es lo que quieres.
- Siempre puedes pedir una segunda opinión médica.

Como ves, la toma de decisiones es un proceso de gran complejidad, pero tener estos aspectos claros quizás te sea de ayuda mientras afrontas tu proceso de enfermedad. De cualquier modo, siempre puedes acudir a los profesionales para que te den orientación. Recuerda que el equipo de psicooncología de GEPAC estamos a tu disposición si lo necesitas.

EQUIPO DE PSICOONCOLOGÍA

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC).

Entre todos

GRUPO DE APOYO PSICOLÓGICO DE LA ASOCIACIÓN ROSAE: "TÚ MEJOR LUGAR PARA LIBERAR EMOCIONES"



Las mujeres que se acercan por vez primera a la **Asociación Rosae** presentan multitud de emociones desbordantes y arrolladoras que les hace sentirse vulnerables y frágiles. Hay que tener en cuenta que el diagnóstico de **cáncer de mama** supone una situación muy estresante para la persona que lo vive. Aunque tuvieses conocimiento sobre la enfermedad, información sobre tratamientos o de las fases de la misma, no te asegura que no te enfrentes a una situación desconocida y temida, tal vez pensaste alguna vez que te podría pasar a ti, pero por protección, el ser humano piensa que eso no te va a pasar y cuando llega el momento de aceptar esa realidad es duro. A esta respuesta de incredulidad se añade la incertidumbre: no sabes qué va a suceder, qué pronóstico tendrás, qué tratamiento será el mejor...tan sólo sabes que tienes cáncer, esa palabra tan asociada socialmente a una enfermedad mortal. Muchas veces no sabes si contarlo a la familia por el miedo a que se derrumben, a hacerles daño, lo que te produce un mayor aislamiento y soledad.

Cuando se deciden a acercarse a la Asociación, el paso tal vez más difícil en el proceso de aceptación de la enfermedad, van en **busca de apoyo emocional**, de sentirse comprendidas, arropadas, ya que parece como si el mundo se hubiese detenido y nadie comprendiera lo que estás sintiendo. Es frecuente la labilidad emocional, ese descontrol de emociones cambiantes, o la culpa al pensar que algo habré hecho mal para merecer esto. En ese momento las mujeres afectadas pertenecientes a la Asociación hacen una labor muy importante de acogida a la mujer que viene por primera vez con un diagnóstico reciente, servirán de sustento y comprensión, ya que el hecho de haber pasado por la misma situación, hace crear lazos de unión entre las personas y más aún entre aquellas que han vivido hechos traumáticos en su vida. En ese momento de angustia, incertidumbre y temor, encuentran a otras mujeres que han vivido esa situación y les prestan apoyo, se les ofrece la información que ellas necesitan, entendible y contada por alguien que ha vivido su misma experiencia y además de tener el respaldo de profesionales de la psicología para ayudarles en todo el proceso.

La **aceptación de la enfermedad** va pasando por **distintas fases** que conllevan distintas emociones y procesos psicológicos: incredulidad, rabia, culpa, aceptación, ansiedad, depresión...este proceso no es lineal ni está marcado por tiempos fijos, ya que cada persona vive estas etapas de duelo psicológico de manera diferente, pero irremediamente siempre hay emociones que gestionar.

Posteriormente en la **etapa de tratamientos** suelen aparecer más sentimientos de indefensión y depresión, lo que puede llevar a la mujer afectada a participar más o menos activamente en el tratamiento, por lo que es muy importante el apoyo psicológico en esta fase, ya que es primordial que la mujer se sienta partícipe de su tratamiento y recuperación.

Según la mujer se va adaptando a la enfermedad, también hay que adaptarse a otros cambios psicosociales que conlleva el cáncer de mama. Hay cambios en la imagen corporal que pueden afectar psicológicamente de forma negativa, ya que esta enfermedad hay que tratarla desde una perspectiva de género, ya que existen **estereotipos de género** que por nuestra educación y cultura influyen en este proceso de cambio. Igualmente hay que tener en cuenta los cambios en la relación de pareja y en la vida familiar, ya que aquellos roles, hábitos y rutinas que estaban establecidos, han cambiado de forma repentina y toda la familia debe adaptarse a esta nueva situación.

Es importante el **apoyo social y familiar** en estos momentos, ya que la mujer hay veces que se siente incomprendida por las personas que le rodean, no quiere sentirse una persona dependiente y a la vez cree que la familia no puede entender el dolor emocional que siente.

Igualmente, importante son los **cambios sociolaborales** que supone la enfermedad ya que muchas mujeres siguen con baja laboral

durante largos periodos de tiempo, o incluso sin poder realizar el trabajo que realizaban anteriormente o enfrentándose a situaciones de incapacidad, todo esto repercute en su situación económica, familiar y social; son muchos cambios los que conlleva la enfermedad que pueden afectar al estado anímico de la persona, llegando incluso a trastornos de ansiedad y depresión.

Según va pasando el tiempo, la mujer se siente más adaptada a su nueva situación, se siente más segura y con un mayor control emocional, aunque siempre quedan los controles de seguimiento médico o los cambios de tratamiento que suponen volver a enfrentarse a la incertidumbre.

Y siempre está presente las recidivas y metástasis, que irremediamente forman parte de esta enfermedad y suponen el temor de toda mujer afectada, porque supondría volver a reanudar de nuevo la situación estresante vivida, aunque en este caso sabiendo a lo que te enfrentas.

La enfermedad de cáncer de mama conlleva varias fases que influyen psicológicamente en ir pasando por distintos procesos a los que adaptarse con las consecuentes emociones asociadas.

Por todo ello la **Asociación y el Grupo de apoyo psicológico de mujeres afectadas de la Asociación Rosae**, ejerce una labor muy importante también en todas las etapas, porque ofrece ese lugar seguro en el que la mujer puede expresar sus temores, sus sentimientos, sus preocupaciones, ante personas que le comprenden y con la profesional que le ayudará a canalizar estas emociones y tomar las mejores decisiones.

Gema Piña Delgado

Psicóloga Rosae.

Hoy cocinamos juntos

¿QUÉ CANTIDAD DE CADA ALIMENTO SE DEBE CONSUMIR?

El concepto de cantidad está unido al de ración. Por ración entendemos la cantidad o porción de alimento adecuada a la medida de un plato “normal”; también puede hacer referencia a una o diversas unidades: huevo, yogur, piezas de fruta, etc. En la tabla de frecuencia recomendada para cada grupo de alimentos, encontrarás

las medidas caseras y su peso por ración equivalente para un adulto sano. Pero recuerda que son recomendaciones generales, si presentas poco apetito o algún síntoma específico debes seguir las recomendaciones para esta situación o bien las recomendaciones dietéticas específicas.

Grupos alimentarios	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal
Frutas	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g
Verduras		≥ 3	150-200 g
Lácteos		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado
Aceite		3-6	10 ml
Pan y cereales		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “María” (mejor integral)
Pasta, arroz, maíz y patata	SEMANAL (raciones/semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas
Legumbres		2-4	60-80 g seco 150 g cocido
Pescado		4-5 (1-2 azul)	150-170 g
Carnes magras, aves		3-4	130-150 g
Huevos		4-5	60-75 g
Frutos secos		3-7	20-30 g

FRIJOLES NEGROS CON ARROZ AL ESTILO CUBANO



Ingredientes: : 1 cucharada de aceite de canola, ½ taza de cebolla roja finamente picada, 1 cucharada de ajo triturado, ¼ cucharadita de comino molido, ¼ cucharadita de orégano seco, ¼ cucharadita de sal marina, 3 tazas o 2 latas (15 onzas) de frijoles negros escurridos y reservando el líquido, 2 hojas de laurel, 3 tazas de arroz integral o blanco cocido y 6 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen.



Preparación: Cocina el arroz en tu manera preferida. Corta la cebolla roja finamente. Calienta el aceite de canola en una olla grande y gruesa. Sofríe la cebolla hasta que esté transparente. Agrega el ajo, el comino, el orégano y la sal. Sofríe durante 2 minutos. Añade los frijoles y las hojas de laurel. Agrega una pequeña cantidad del líquido junto con los frijoles. Cocina a fuego medio de 5 a 8 minutos. Retira las hojas de laurel. Para servir, pon aproximadamente ½ taza de arroz cocido en un plato y coloca encima ½ taza de frijoles negros. Rocía por encima 1 cucharadita de aceite de oliva.

Relatos sobre el cáncer



Uno de los objetivos que GEPAC se propuso desde su nacimiento fue el de trabajar por conseguir una mayor normalización social de la enfermedad.

Por ello, hace siete años, pusimos en marcha el "Concurso de Relatos GEPAC" con el objetivo de hacer ver, a través de 1.000 palabras, todas las vivencias, situaciones y emociones que hay tras un diagnóstico de cáncer.

Relato ganador IV edición

UN DÍA CUALQUIERA

Te escribo hoy, después de tanto tiempo sin hablar contigo, para contarte algunas cosas que han pasado.

Mamá y papá seguimos trabajando, tu hermana comenzó la carrera y está muy contenta, además se está sacando el carnet de conducir.

Tu habitación está casi tal como la dejaste, aunque hemos metido algunas cosas más y poco a poco la vamos usando; al comienzo nos daba reparo. Pero nos gusta sentarnos ahí y sentirte un poquito más cerca.

La perrita está ya muy mayor y hay que cuidarla y llevarla al veterinario de forma más habitual. ¿Te acuerdas cuánto te acompañó en todo ese tiempo, tumbados juntos en el sofá, mientras veías tus programas favoritos y te recuperabas de las quimios, las "radios" y las operaciones que sufrías?

Estamos muy orgullosos del guerrero, o simplemente del chico de 14 a 19 años cumplidos. ¡Con qué sonrisa afrontabas las revisiones, y las pruebas, la medicación, las noticias buenas, malas o regulares que nos daban!

Conociste y conocimos a muchos otros chicos y chicas que, como tú, estaban pasando por una situación similar. Hasta una novia tuviste a partir de una consulta en el hospital. Te hiciste famoso entre el personal de enfermería y auxiliares e incluso los médicos, yo creo que te miraban con admiración... ¡No me extraña! todavía recuerdo cuando le preguntaste al oncólogo que, si podías practicar el deporte de caída libre, y bueno, te dijo con buenas palabras que lo dejaras para otro momento.

Viajaste junto a muchachos y muchachas por países y lugares en los que nunca habías estado, rodeado de personal sanitario y voluntarios que os acompañaban y deseaban que fuerais felices por encima de todo, y que olvidarais por unos días vuestra enfermedad. Y lo conseguían, volvías exhausto, pero con una enorme sonrisa y ganas de volver a ver a los nuevos amigos que habías hecho en esas aventuras buscando delfines o recorriendo palacios desconocidos e inolvidables.

Nosotros, mientras, hablábamos con otros padres y madres de problemas parecidos, de miedos y también de alegrías en las salas de urgencias por las que pasábamos en aquellos años. ¡Cuánta fuerza y vida encontramos por allí!

Vivíamos la vida con una intensidad como nunca lo habías hecho. Una ola inmensa, un tsunami de solidaridad se nos echó encima. Gentes que no conocíamos de nada ocupaban su tiempo en acompañarnos por los pasillos, en preguntarnos, en entretenernos, en facilitarnos la vida cotidiana que se había hecho de repente tan complicada.

¿Quién lo hubiera dicho que íbamos a depender tanto de esos desconocidos que nos regalaban su tiempo, su atención todos los días de la semana, sin festivos ni fiestas de guardar! Un payaso entraba de golpe en tu habitación y cambiaba nuestras caras largas de gestos de sorpresa y precaución, al principio, para acabar sonriendo tímidamente y luego riéndonos sin complejos.

¿Te acuerdas? Mamá te acompañaba durante horas en las salas de espera del hospital, mientras jugabais a todo tipo de cosas y os reíais, y discutíais, y os daba tiempo de nuevo a reconciliaros, hasta que por los altavoces te llamaban, por fin, para entrar a ver al doctor y recibir los últimos datos de la resonancia o del análisis.

Yo aparecía a veces para desesperarme y que me dijerais que mejor hubiera hecho en quedarme trabajando, pero claro, aquellos días quería intervenir también en las decisiones importantes que a veces había que tomar.

Y en casa las listas de medicamentos, de dietas, de citas en el calendario, de notas a tener en cuenta, de anulaciones, de compras pendientes y tarjetas caducadas. Pero manteníamos la infraestructura como lo hace un ejército ordenado que se mueve en bloque y con un solo objetivo: que vivieras y te curaras.

Te llamaban por teléfono y al preguntarte ¿qué tal estás? la respuesta era siempre la misma: ¡Bien, todo controlado!

- ¡Pero díles la verdad! ..., te insistía yo por lo bajines, y tu respuesta era tajante: Es mi vida, y cuento lo que quiero. ¡Claro que sí!, de nuevo tenías razón.

Miedo, no sabemos si lo llegaste a sentir, suponemos que algo habría, pero desde luego a nosotros nunca nos lo dijiste. Quejas no tenías,

salvo algunos dolores agudos que había que tratar adecuadamente.

Hubo una época en que remontaste y decidiste cumplir el sueño del adolescente muy especial en que te habías convertido: ayudar a niños y niñas que estaban en situaciones complicadas a causa de tumores y las consecuencias de sus tratamientos.

Y nos hablabas de aquella niña a la que físicamente movías para ir de un lado a otro, o las risas con los pequeñajos con los que tanto disfrutabas, y te metiste de voluntario en una de las asociaciones en las que ya participábamos.

Y los domingos y festivos te atrevías a salir de marcha con tus antiguos amigos para pasarlo bien, como los demás. Nuestra obligación era, a pesar de todo, dejarte ir y que disfrutaras del tiempo que te pertenecía.

Un día cualquiera puede cambiarte la vida entera.

Es verdad, y cuando miramos hacia atrás, sentimos un inmenso amor hacia a ti y una extraña alegría de haber vivido juntos tantas cosas, y tantos obstáculos, y tantos retos, y tantos abrazos y caricias.

Y un día cualquiera alguien, en alguna parte de este mundo, descubrirá en una cadena de ADN, o en una célula madre, o en un laboratorio de investigación, o en un ensayo clínico de fase uno, o en un estudio sistemático y controlado y monitorizado, o por casualidad, o tras arduos trabajos...

Pues eso, que un día cualquiera descubrirán la forma de curar el cáncer o de hacerlo crónico. Y tantos y tantos tendrán un enorme motivo de celebración y de seguir mejorando el este planeta. Y tú sonreirás desde donde estés y te alegrarás como el que más de esta noticia inaudita. Y nosotros brindaremos junto a todos los que han transitado por este camino.

Un día cualquiera venceremos al cáncer, todos juntos.

Francisco Javier Hortal García

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:

ALCLES LEÓN

La Asociación Leonesa Con Las Enfermedades de la Sangre, tiene previsto realizar las siguientes actividades en mayo:

- **Café con tu hematólogo.** El 3 de mayo, de 17:00 h., a 18:00 h.
- **Mindfulness y Memoria.** El 10 de mayo, de 17:00 h. a 18:30 h., en la sede de COCEMFE de León.
- **Experto responde.** El 17 de marzo, de 17:00 h. a 18:30 h.
- **ALCLES te acompaña.** El 24 de marzo, de 17:00 h. a 18:30 h.
- **Reiki.** Todas las semanas de 10:15 h. a 11:30 h.

Aquellos que estén interesados, deberán inscribirse en el 658 98 93 57.

ACTIVIDADES GENERALES

PARA PERSONAS SOCIAS DE ALCLES LEÓN

PRIMER MIÉRCOLES DE MES A LAS 17:00
CAFE CON TU HEMATOLOGO

SEGUNDO MIÉRCOLES DE MES A LAS 17:00
MINDFULNESS Y MEMORIA (en la Sede de COCEMFE)

TERCER MIÉRCOLES DE MES
EXPERTO RESPONDE
GRUPO DE PACIENTES JÓVENES

CUARTO MIÉRCOLES DE MES
ALCLES TE ACOMPAÑA

TODAS LAS SEMANAS, 10:15h-11:30h
REIKI (consultar disponibilidad)

Inscripciones
658 989 357

ALCLES LEÓN
Asociación Leonesa Con Las Enfermedades de la Sangre

APAAC

La Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer ha preparado diversas actividades:

- **Yoga Santa Eulalia.** Todos los martes, a las 16:30 h., en el polideportivo de Santa Eulalia. Inscripción gratuita.
- **Yoga Can Misses.** Todos los lunes a las 10:00 h., en el polideportivo Can Misses. Inscripción gratuita.
- **Terapia acuática.** Todos los miércoles, a las 11:15 h., en la Piscina Es Raspallar, Puig D'en Valls. Inscripción gratuita.
- **Gimnasia deportiva.** Todos los miércoles, a las 10:00 h., en el polideportivo Puig D'en Valls. Inscripción gratuita.
- **Pilates.** Todos los jueves, a las 9:30 horas en el polideportivo Puig D'en Valls. Inscripción gratuita.
- **Taller creatiVIDad.** Todos los miércoles, a las 17:00 h., en la Escola d'Art de Eivissa. Inscripción gratuita.
- **Estiramiento de las cadenas musculares.** Los lunes, a las 17:00 h. El lugar está aún por confirmar. La inscripción será gratis.

UN SÍ POR LA VIDA

La Asociación Un Sí Por La Vida - Unidos Contra El Cáncer este mes organiza un festival solidario "Pop – Rock Fest Alhaurín el Grande, Málaga", el próximo 13 de mayo de 12:00 h a 00:00 h.

Se desarrollará en el Colegio Emilia Olivares de Málaga y la entrada supondrá un coste de cinco euros.



RUTINOTERAPIA

Este mes Rutinoterapia, Escuela de Pacientes Oncológicos, en concreto el día 27 de mayo, llevará a cabo la actividad BienEsArte, que consiste en un taller gratuito para pacientes "Cuando silenciamos la emoción". Se desarrollará de 11:30 h. a 13:30 h. en Madrid.

Si desea solicitar más información o realizar una reserva contacte con: 662 230 798.

BienEsArte presenta:

TALLER PARA PACIENTES
"Cuando silenciamos la emoción"

Aprovechando el maravilloso contexto cultural de la Feria del Libro de Madrid, el próximo 27 de Mayo 2023 celebraremos una nueva sesión presencial del Taller **BienEsArte para Pacientes Oncológicos.** En esta ocasión charlaremos sobre la contención emocional o *guardar las apariencias* en el proceso del cáncer y lo haremos de la mano del relato literario "Vecinos" del conocido escritor Raymond Carver.

ORGANIZA BIENESARTE EN COLABORACIÓN CON:

PLAZAS LIMITADAS

INFORMACIÓN Y RESERVAS POR WHATSAPP: **662 230 798**

O EN BIDI INFERIOR

FUNDACIÓN SANDRA IBARRA

La Fundación Sandra Ibarra organiza este miércoles 24 de mayo la III Distinción 'Dama de la Lámpara' Florence Nightingale. Tendrá lugar de forma gratuita en Ateneo de Madrid (Calle del Prado, 21) a las 18:00 horas.

Los interesados pueden recibir más información en este enlace:



Ir al enlace

AGORA CASTALLA

La Asociación personas afectadas de cáncer de la Foia de Castalla ha organizado el 4 de mayo a las 19:30 horas en la Casa de Cultura de Castalla la "Mesa Redonda: Ayudas y prestaciones sociosanitarias y jurídicas a enfermos crónicos". El precio de la actividad será gratuito.



Espai Jove de la Casa Cultura de Castalla

PARTICIPEN:

Mónica Martínez Munera (Triballadora social dels Serveis Socials Municipals de Castalla)

José Francés Sanjuán (Triballador social del Centre de salut de Castalla)

Tamara Rodríguez Jiménez (Advocada en Asesores Laboral Jurídico)

ORGANITZA:



COL·LABORA:



POR + VIDA

La Asociación Por + Vida celebrará el jueves 4 de mayo una charla divulgativa sobre cáncer de mama y ejercicio físico. Tendrá lugar de forma gratuita en el Salón de actos de la Casa de la Cultura de Fene a las 18:30 horas.

xoves 4 maio 2023 ás 18.30 horas
Salón de actos da Casa de Cultura de Fene

charla
A importancia da comunicación no escenario do cancro, centrado na mama

Ponente

Dra. Laura M. de Paz Arias

Xefa de Oncoloxía do CHUF

(Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol)

Cancro e exercicio físico

Ponente

José Barcia Tuccelli

Licenciado en Educación Física e Psicoloxía



ASACO

La Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario (ASACO), llevará a cabo la I Jornada de Pacientes Afectadas por Cáncer de Ovario, DMCO 2023, el próximo 6 de mayo, de 9:00 horas a 14:00 horas. Se desarrollará en la Sala Menor del Colegio Arzobispo Fonseca de Salamanca, la entrada será de libre acceso, hasta completar el límite de aforo.

ACCMYG

La Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico ha preparado diversas actividades este mes de mayo.

Reiki

Todos los martes, de 16:00 h. a 18:00 h., en la sede de ACCMYG. Inscripción gratuita.



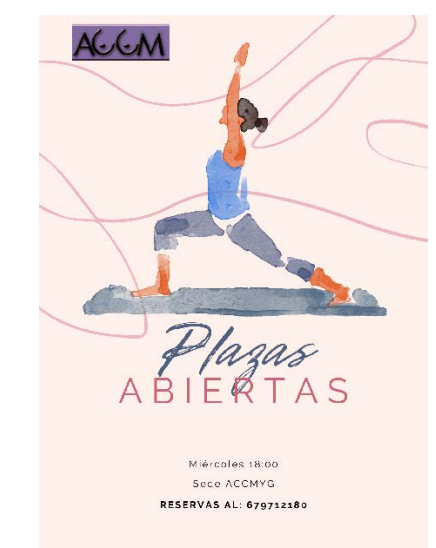
Acupuntura

Todos los miércoles, de 08:00 h. a 13:00 h., en la sede de CCCMYG. 7€ por sesión.



Yoga

Todos los miércoles, de 18:00 h. a 19:00 h., en la sede de ACCMYG. Inscripción gratuita.



Visita Guiada Fábrica de Arehucas

Miércoles 19 a las 10:00 h., en Arucas. Gratuito.



Charla Terapéutica

Miércoles 26 de 17:00 h. a 19:00 h., en la sede. Inscripción gratuita.



Excursión al Teatro

Viernes 28 de 19:00 h. a 22:00 h., en Teror. Gratuito.



ADMO

La Asociación para la Donación de Médula Ósea de Extremadura (ADMO), ha organizado en mayo 4 actividades y son las siguientes:

Respiro familiar de primavera

Fechas: 5, 6 y 7 de mayo.

Lugar: Centro de Educación Ambiental El Salugral-Hervás.

Hora: todo el fin de semana.



Campaña de visualización en las arterias comerciales de Trujillo

Fecha: del 28 de abril al 15 de mayo.

Lugar: Trujillo.

Hora: todo el día.



Escuela de familias de ADMO

Fecha: 25 de mayo.

Lugar: Badajoz.

Hora: 18:00 horas.



Pasa la tarde con ADMO

Fecha: 29 de mayo.

Lugar: plataforma virtual Zoom.

Hora: 17:30 horas.



11 PREMIOS GEPAC

La excelencia continúa a

04 / 05 / 2023
ATENEIO MADRID

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

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

-  Reunión con Dña. Sara Giménez Giménez, miembro del Comité Ejecutivo de Ciudadanos.
-  Reunión con D. Sergio Sayas López, portavoz del grupo mixto en Asuntos Económicos, sanidad y educación en Congreso de los Diputados.

JORNADA

Nuestra presidenta, Begoña Barragán, estuvo presente en el Parlamento Europeo, donde tuvo lugar la jornada "European Beating Cancer Plan: Implementation in the Member States", organizada por la Fundación ECO.

PARTICIPACIÓN

Nuestra presidenta, Begoña Barragán, participó en el séptimo Encuentro Nacional de Pacientes organizado por el Foro Español de Pacientes.

FINALISTAS

GEPAC estuvo presente en la gala de los XVII Premios ASION, de los que fuimos finalistas en la categoría de Entidades y Organismos.

REUNIÓN

Participamos en la reunión de OnTarget, iniciativa creada junto a Daiichi Sankyo, para fomentar el conocimiento y el debate en el ámbito de la oncología, integrada por un equipo multiprofesional y multidisciplinar de primer nivel, que busca y plantea iniciativas y propuestas para luchar eficazmente contra el cáncer y mejorar la vida de los pacientes y su entorno.

PARTICIPACIÓN

Begoña Barragán, formó parte de la mesa "La importancia de la innovación para mejorar la vida de los pacientes", organizada por AstraZeneca durante la presentación de la iniciativa "La Voz De Una Gran Noticia".

COLABORACIÓN

Estuvimos presente en la jornada del Papel de las asociaciones de pacientes organizada por Janssen.

CAMPAÑA

Iniciamos la campaña "Los vigilantes de la piel" por el Día Mundial del Cáncer de Piel y Melanoma en la Travesía de Santa Faz.

PRESENTACIÓN

Presentamos, junto a Daiichi Sankyo, el informe de conclusiones de OnTarget en el Congreso de los Diputados.

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:

Asociación Española de Pacientes de Cáncer de Tiroides (aecat)

Asociación Española de Enfermería en Cuidados Paliativos (AECPAL)

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

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



GEPAC