



## **Día Mundial del Superviviente**

Conoce nuestra iniciativa

## **Manejo de los efectos secundario del cáncer de próstata**

¿Qué debemos saber?



**CONOCE LA SOCIEDAD  
ESPAÑOLA DE MÉDICOS  
DE ATENCIÓN PRIMARIA  
(SEMERGEN)**

# **DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PRÓSTATA**

¡Descubre todos los detalles en la revista!

# 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 10

GEPAC LATAM 12

Información de interés 14

Cátedra GEPAC 16

Conociendo una sociedad científica 18

Pautas psicológicas y manejo emocional 20

Entre todos 24

Hoy cocinamos juntos 26

Relatos sobre el cáncer 28

¿Qué hacen nuestras asociaciones este mes? 30

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 Próstata y, Día Mundial del Superviviente, pautas para una alimentación saludable 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.

**DÑA. BEGOÑA BARRAGÁN GARCÍA**

Presidenta de GEPAC



# Nuestros eventos e iniciativas

## PREMIOS GEPAC

El pasado 4 de mayo, el Ateneo de Madrid, acogió la undécima edición de los premios GEPAC: **“La excelencia continúa”**, unos galardones con los que desde el Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC), reconocemos el trabajo de todos aquellos agentes, instituciones y entidades que intervienen en el proceso oncológico y que de alguna forma asumen un compromiso en defensa de los derechos de los pacientes, la sanidad de calidad y la normalización de la enfermedad.

El evento contó con la participación de **Dña. Ana Pastor Julián**, vicepresidenta segunda del Congreso de los Diputados; **D. Fernando Prados Roa**, vicepresidente de Asistencia Sanitaria y Salud Pública de la Comunidad de Madrid; **Dña. Elena Andradas Aragonés**, directora general de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, entre otras autoridades.

Los Premios GEPAC estaban divididos en diez categorías y los ganadores fueron los siguientes:

- **Investigación social y científica en el ámbito oncológico**  
Red Nacional de Metástasis Cerebral, RENACER del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO).
- **Trayectoria institucional más destacada en oncología**  
Proyecto HU-CI creado en 2014 por el Dr.

Gabriel Heras la Calle, presidente de la Fundación Humanizando la Sanidad.

- **Personalidad social más relevante en el ámbito oncológico**  
Dña. Ainhoa López Rodríguez, jugadora de baloncesto en el Barça CBS.
- **Profesional de la salud más relevante en el ámbito oncológico**  
Dr. Jesús García-Foncillas López, catedrático de Oncología y director del Departamento de Oncología del Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz-Universidad Autónoma de Madrid y vicepresidente de la Fundación ECO.
- **Labor periodística más comprometida con la normalización social del cáncer**  
Cáncer, Vivir Para Contarlo de Corporación RTVE.
- **Responsabilidad social corporativa**  
Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM).
- **Voluntariado y participación activa**  
Experto Responde de la Asociación Leonesa Con Las Enfermedades de la Sangre (ALCLES León).
- **Campaña de sensibilización más relevante en cáncer**  
Sensibilización sobre el Cáncer Infantil en las Aulas de la Asociación Infantil Oncológica de Madrid (ASION).
- **Compromiso institucional de la industria farmacéutica a favor de los pacientes con cáncer**  
Janssen.

- **Trayectoria institucional de las asociaciones de GEPAC**

ADMO, Asociación para la Donación de Médula Ósea de Extremadura.

El encargado de dirigir la gala de entrega de galardones fue **D. Jaume Segalés Fernández**, director y presentador en Kilómetro Cero de Es Radio.

## VIII CONCURSO DE RELATOS GEPAC: DE LO ORDINARIO A LO EXTRAORDINARIO

El diagnóstico del cáncer puede causar una amplia variedad de sentimientos. En ocasiones, supone un punto de inflexión en la vida de las personas y sus familiares. Hay quienes cambian su visión de la vida y hay quienes no.

Del mismo modo, organizamos una nueva edición de nuestro concurso de relatos, con el que buscábamos que pacientes y familiares contasen sus experiencias, las sensaciones y emociones experimentadas tras el diagnóstico de la enfermedad, a través de textos de 1.000 palabras.

El ganador fue: Con cariño para Hodgkin de Dña. Blanca Salvador Muñoz.

El evento contó con el patrocinio de Abbvie, Amgen, Astellas, Bristol Myers Squibb, Gielad, GSK, Janssen, Kyowa Kirin, Novartis, Roche, Seagen y Takeda.





## DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PIEL Y DEL MELANOMA

Se estima que 8.049 personas serán diagnosticadas con un melanoma de piel este 2023, según la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Por este motivo, y en conmemoración con el Día Mundial del Cáncer de Piel y del Melanoma, lanzamos en colaboración con el Club de Natación RC7 de Alicante, **"Los vigilantes de la piel"**.

En el marco de esta iniciativa, el pasado 20 de mayo **nos trasladamos a la Playa del Postiguet (Alicante)** durante la celebración de la Travesía por Relevos, para recordar a la sociedad la importancia de proteger la piel, el órgano más grande de nuestro cuerpo, y concienciar sobre la sencillez del diagnóstico precoz y la prevención.

Para conseguirlo, instalamos una "caseta de socorristas" donde el **Dr. Manuel Asín, dermatólogo, realizó una dermatoscopia:**

prueba sencilla, rápida, de apenas 10 minutos, e indolora, para examinar las manchas y lunares que hay en la superficie de la piel a todos los asistentes interesados.

El acto contó con la presencia de la secretaria autonómica de Salud Pública y del Sistema Sanitario Público de la Comunidad Valenciana, **Dña. Ofèlia Gimeno**, entre otras autoridades autonómicas.

Además, a lo largo de junio, julio y septiembre, nos desplazaremos a diferentes puntos de la costa Alicantina para dar a conocer esta iniciativa, la cual cuenta con el aval del Grupo Multidisciplinar de Melanoma y la Sociedad Española de Oncología Médica y con el patrocinio de Bristol Myers Squibb, La Roche-Posay y Pierre Fabre.





## DÍA MUNDIAL DEL SUPERVIVIENTE

En Estados Unidos, desde 1988 se celebra el primer domingo de junio el **"National Cancer Survivors Day"**, con el objetivo de dar visibilidad a las necesidades de los supervivientes al cáncer y sus familiares.

Desde 2012 en España, el Día Mundial del Superviviente de Cáncer se conmemora el primer domingo de junio. Este año se celebra el **4 de junio**, motivo por el cual, desde GEPAC lanzamos la campaña **"SUPER-, un prefijo que lo cambia todo"**.

Con esta iniciativa, y dando valor al prefijo "super", elemento compositivo que denota 'lugar situado por encima', queremos hacer referencia a la importancia que tienen las palabras que le acompañan. Para ello, hemos elegido una serie de términos: **SUPER-amigos, SUPER-nutrición, SUPER-vivientes, SUPER-tratamientos, SUPER-atención y SUPER-familia**; que indican las necesidades que muchos supervivientes pueden no sentir cubiertas.

Para que esta iniciativa llegase a un mayor número de personas, vamos a llevar a cabo las siguientes acciones:

### EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA

Para dar a conocer la campaña se presentará la iniciativa el 2 de junio a las 19:00 horas en la **Casa Municipal de la Cultura de Toro**, junto con la Asociación Unidos contra el Cáncer de Toro y Provincia de Zamora (UCCTA). En ella llevaremos a cabo una exposición fotográfica gratuita: **"Nos marca de por vida"**, desde el 2 de junio al 10 de junio.

### SEMINARIOS ONLINE

Además, organizaremos un seminario online gratuito bajo el título **"¿Qué pasa después del cáncer?"** impartido por Dña. Isabel López Domínguez, psicooncóloga de GEPAC.

Las personas que estén interesadas en acceder a estas sesiones únicamente necesitarán conexión a internet y un dispositivo.

Toda la información sobre esta campaña está disponible en la web:



Ir al enlace



## DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

Desde **'Cáncer de Próstata España'**, división integrada en el Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC), conmemoramos, el **11 de junio**, el Día Mundial del Cáncer de Próstata con el objetivo de incrementar la sensibilización social con la enfermedad y favorecer la normalización del cáncer de próstata, además de acercar a los pacientes y a sus familiares información y recursos.

Por ello, el pasado año 2022 lanzamos la campaña "El club de la corbata", con la que quisimos recordar a la población afectada por este tipo de cáncer que no estaban solos. Con el eslogan, quisimos simbolizar la unión, así, a través de la palabra club, hicimos referencia a ese lugar al que acudir para sentirse apoyado y, con la palabra y el icono de la corbata, buscamos dar más valor y significado a la campaña, al tratarse de una prenda principalmente masculina.

Siguiendo la misma línea, este año damos un paso más y lanzamos la campaña **"Un traje a medida"**. Con esta iniciativa ponemos el foco en la medicina personalizada o de precisión, ya que como pasa con los trajes, otro de los atuendos masculinos más utilizados, esta se puede confeccionar en función de las circunstancias individuales de cada paciente.

Para que esta iniciativa llegue a toda la sociedad, llevaremos cabo las siguientes acciones:

### JORNADA INFORMATIVA

Realizaremos una jornada informativa dirigida a pacientes con cáncer, familiares y amigos, donde algunos profesionales hablarán sobre las necesidades y vivencias de los pacientes con esta enfermedad, centrándose en los aspectos médicos y emocionales que conlleva el **cáncer de próstata**.

### SEMINARIOS ONLINE

Organizaremos diferentes seminarios online en los que profesionales sociosanitarios tratarán diferentes **temas de interés actualmente relacionados** con el cáncer de próstata.

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



Ir al enlace





# Descubre nuestras asociaciones



## SUPPORT I COMPANYIA

*"Suport i Companyia nace de la experiencia vital de un ex paciente de linfoma, con la intención de mejorar la calidad de vida de los pacientes de cáncer de la sangre y de sus familias."*

*Con la ayuda de un equipo de profesionales y un equipo de voluntarios, estamos acompañando cada vez a más personas, tanto en los domicilios como en los hospitales. Actualmente colaboramos con el Hospital Clínico, El Hospital del Valle Hebrón, el Hospital de Sant Pau y el Hospital del Sagrado Corazón y, la intención es seguir estableciendo convenios de colaboración con más hospitales y entidades o fundaciones, como la Fundación Josep Carreras, con la que colaboramos desde hace casi un año."*

**Joan Ampurdanés**, presidente de Suport i Companyia.

Este mes os presentamos **SiC-Suport i Companyia**, organización no gubernamental, sin ánimo de lucro, creada en el 2010 y con un nivel de actuación es local.

SiC ofrece acompañamiento y apoyo psicológico y emocional a los pacientes y familiares de cáncer hematológico, durante todas las etapas de la

enfermedad. Para ello, cuentan con la participación de un **equipo de voluntarios** previamente seleccionados y formados que se comprometen con la asociación a realizar voluntariado hospitalario, domiciliario, testimonial y logístico.

Actualmente no tienen socios en su organización, pero sí que hay expacientes o pacientes crónicos, que se forman

y colaboran haciendo voluntariado testimonial, ya sea en hospitales o en domicilios.

## ¿QUÉ SERVICIOS OFRECE?

Los servicios que ofrece SiC son los siguientes:

- Atención psicológica y emocional.
- Grupos de Ayuda Mutua.
- Grupos de Acompañamiento al Duelo.
- Talleres terapéuticos.
- Voluntariado hospitalario.
- Voluntariado domiciliario.
- Voluntariado testimonial.

## PREMIOS Y RECONOCIMIENTOS

- La organización Suport i Companyia recibió el galardón del **"reto globalizados"** en 2019 organizado por Janssen.



**¡Sigue a la Suport i Companyia en sus redes sociales y visita su web!**

 [www.suporticompanyia.org](http://www.suporticompanyia.org)

 [@suporticompanyia](https://www.facebook.com/suporticompanyia)

 [suporticompanyia](https://www.instagram.com/suporticompanyia)

 [SiCsuportcomp](https://twitter.com/SiCsuportcomp)

 [Suport i Companyia](https://www.youtube.com/Suport-i-Companyia)

## ¡Contacta con ellos!

[carne@suporticompanyia.org](mailto:carne@suporticompanyia.org)



**699 24 56 01**



# 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.

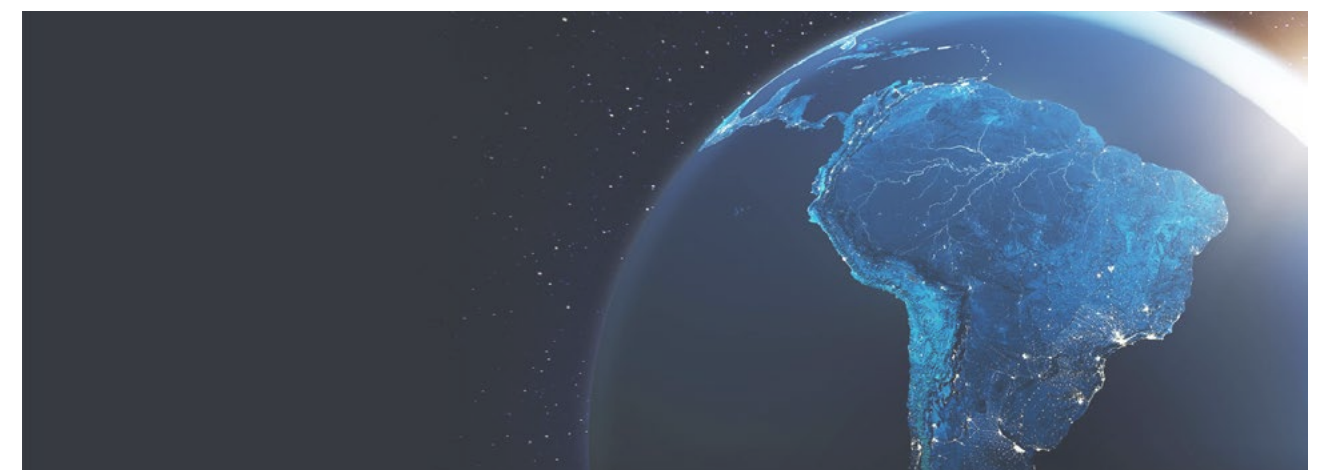
## Con esta unión, desde GEPAC se busca otorgar una mayor fuerza a la voz de los pacientes y se sigue trabajando por y para los pacientes con cáncer y sus familiares.

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

## LA IMPORTANCIA DE UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN EN PACIENTES ONCOLÓGICOS 1/2

### Proceso oncológico y estado nutricional (1)

Quienes se encuentran en tratamiento contra el cáncer suelen sufrir un **gran estrés emocional** y, con frecuencia tienen ansiedad y desánimo que suelen provocar pérdida de apetito. Además, los pacientes con cáncer tienen una mayor necesidad de nutrientes y/o alteración de su metabolismo. Esto puede conducir a un déficit de proteínas, energía y micronutrientes, como calcio, hierro, magnesio, vitaminas del complejo B, vitamina D, además de la pérdida de peso. Como resultado de este estado físico y emocional, puede ocurrir que el tratamiento llegue a ser menos eficiente o no tengamos el cuerpo tan fuerte para aguantarlo.

Por otro lado, los efectos secundarios del tratamiento oncológico pueden interferir directamente en la correcta alimentación y el estado nutricional del paciente con cáncer. Un motivo más por el que velar por **mantener un adecuado estado nutricional**.

Algunos de estos **efectos secundarios** son: mucositis (inflamación y ulceración de la mucosa del tracto gastrointestinal, comenzando por la boca), xerostomía (sequedad bucal), náuseas y vómitos, aversión a texturas, sabores y olores, cambios en el gusto (disgeusia), dificultad para tragar (odinofagia), diarrea y estreñimiento.

### Recomendaciones dietéticas individualizadas (1,2)

Para hacer frente a estos desequilibrios nutricionales, **se recomienda seguir el consejo del profesional de la nutrición**. En caso de que el consejo dietético no sea suficiente para paliar los efectos de la enfermedad y del tratamiento, este profesional podrá recomendar el uso de fórmulas nutricionales que suplementan la dieta y ayudan a paliar estos desequilibrios nutricionales en personas con cáncer. Estas fórmulas aumentan principalmente el aporte de energía y de proteínas, de manera que favorecen el aumento/mantenimiento del peso y de la masa muscular para una **mejor calidad de vida en general**.

Tu médico o profesional de la salud podrá valorar tu situación de manera individual para recomendarte la mejor estrategia para cuidar tu estado nutricional, según el tipo de cáncer que tengas, el tratamiento al que vayas a someterte y las necesidades de tu propio cuerpo. En algunas ocasiones unas recomendaciones dietéticas bastarán, en otras se necesitará recurrir a suplementos nutricionales para pacientes oncológicos.

El tipo de suplemento nutricional puede variar según cada **paciente** y el momento del **proceso oncológico** en el que se encuentre. Unas veces será necesario incluir una mayor cantidad de calcio, vitamina D y proteínas y en otras ocasiones tendremos que recurrir a nutrientes específicos como arginina, nucleótidos y/o ácidos grasos Omega-3. La fórmula nutricional para pacientes con cáncer suele ser **rica en proteínas**, pero tu profesional de la salud de referencia valorará tu caso con el fin de confirmar si necesitas algún apoyo en tu dieta adaptada para personas con cáncer y de qué tipo, para

así garantizar una ingesta adecuada.

El próximo mes proporcionaremos más información sobre la importancia de una correcta alimentación en pacientes oncológicos.



Ir al enlace

Fuente: Mi Cáncer, Mi Nutrición (Nestlé). Me han diagnosticado. Recuperado el 29 de mayo 2023 de Página web que cuenta con el aval de GEPAC.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1 Muscaritoli M, Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. Clin Nutr. 2021;40(5):2898-2913.
- 2 de Las Peñas R, Majem M, Perez-Altozano J, Virizuela JA, Cancer E, Diz P, et al. SEOM clinical guidelines on nutrition in cancer patients (2018). Clin Transl Oncol. 2019;21(1):87-93.





# 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 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 SEMERGEN

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) se fundó en 1973 con el objetivo fundamental de promocionar la Medicina de Familia, mediante el mantenimiento y mejora de la competencia profesional de los médicos, fomentando la investigación y facilitando la formación continuada del médico con el fin de mantener la calidad en el cuidado de la salud de los ciudadanos.

¡Contacta con ellos y visita su web!

☎ 915002171

✉ marisadlrscn@hotmail.com

🌐 <https://semergen.es/>

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

f Semergen

📷 semergenap

🐦 SEMERGEN

📺 Semergen



La **Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria** es la sociedad científica decana de la Atención Primaria en España, con 50 años de experiencia, compuesta por más de 13.000 socios, comprometidos con sus principales objetivos. Es **líder en investigación** con proyectos como Iberican y Racovir, contando con 800 investigadores en activo. Además, es un referente en formación actualizada e innovadora de las principales patologías que trata la especialidad, contando con 33 grupos de trabajo y organizando más de 30 congresos y jornadas cada año, con la participación de más de 10.000 congresistas, actividades, sesiones, webinars y planes de formación.

Desde SEMERGEN afirman que las **asociaciones de pacientes** cumplen un papel esencial, dando visibilidad a las enfermedades, mejorando la calidad de vida de los pacientes, facilitándoles información sobre sus patologías e impulsando la participación activa. Además, ven necesario que las asociaciones de pacientes y sociedades científicas vayan de la mano, con el objetivo de mejorar el sistema sanitario, ya que somos quienes conocemos su funcionamiento y su día a día.

*"Ante la situación actual, lo más importante es transmitir ilusión y ganas, a los médicos de familia y también poner en valor que la Medicina de familia no es la puerta de entrada, es la columna vertebral de nuestro sistema sanitario, los primeros que debemos convencernos de esto somos los médicos y el personal sanitario que trabajamos en la Atención Primaria."*

**José Polo García,**  
presidente de SEMERGEN.



Actualmente vivimos una situación complicada en la Atención Primaria, desde hace años se denuncia una serie de carencias agravadas por la pandemia. Esto se une a la falta de inversión durante muchos años, falta de recursos humanos y de relevo generacional. Tras esto, proponen el aumento del porcentaje de la inversión en la **Atención Primaria**, ya que existe una estructura creada para que cambie y mejore, es cuestión de invertir, reformar y ayudar, priorizando los recursos para que la situación no empeore.

## OBJETIVOS A LARGO PLAZO

Los objetivos de SEMERGEN en los próximos años son:

- **Potenciar la investigación en la Atención Primaria**, sin dejar de lado la formación, seguirán apoyando a los tutores porque no son partidarios de que el tutor dimita. Es necesario localizar el problema y poner soluciones.
- **Dar a conocer la asignatura de Atención Primaria** en la facultad, para que el médico en periodo de formación pueda saber cómo es la medicina de familia y tenga conocimiento de la especialidad cuando elija tras hacer y aprobar el MIR.
- **Ampliar el periodo de rotación en los equipos de Atención Primaria** de los médicos residentes es algo fundamental ya que es mucho más difícil que elijan algo que no conocen, por lo que tenemos que dar la visibilidad que corresponde y que conozcan que esta especialidad.



# Pautas psicológicas y manejo emocional

## MANEJO DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

El cáncer de próstata, y especialmente sus tratamientos, pueden producir algunos síntomas. Algunas de los más habituales son la incontinencia urinaria, el dolor y la disfunción eréctil u otros problemas que afectan a la sexualidad, como la disminución de la libido. Es posible que estas dificultades afecten al funcionamiento diario de los pacientes y a su bienestar emocional y físico, impactando así en su calidad de vida. Existen algunos fármacos que pueden ayudar a controlar estos problemas, por lo que es importante que sean reportados al equipo médico. Además de estas medidas, es posible que el paciente siga algunas pautas que pueden ayudarle a manejarlos.

### Incontinencia urinaria

Es importante tener en cuenta que en muchas ocasiones es una secuela temporal tras la cirugía u otros tratamientos, pudiendo reducirse con el tiempo, llegando incluso a desaparecer o manteniéndose en un

nivel mucho menor. Para manejarla se pueden adoptar las siguientes medidas:

- **Obtener información:** es fundamental recoger información acerca de los métodos disponibles para su control, empleando el que mejor se ajuste a las necesidades y preferencias de la persona.
- **Adaptación:** es importante que, a pesar de la incomodidad que este síntoma pueda suponer, el paciente intente adaptarse a vivir con él. No se trata de que deje de hacer por completo las cosas que hacía, sino que busque maneras alternativas de llevarlas a cabo. Por ejemplo, quizá no pueda salir a caminar tres horas por la montaña, pero sí puede salir a pasear menos tiempo o por un entorno en el que pueda cambiarse la compresa o el pañal. En este proceso, es importante tener presente que se necesita tiempo. La adaptación no es algo que se logre de un día a otro y cada paciente sigue su ritmo.

- **Ejercicios de Kegel:** son unos ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico que pueden ayudar a trabajar la zona y con ello mejorar la incontinencia. Deben de ser prescritos por el médico y, en el caso de que el paciente se haya sometido a una cirugía, no se recomienda empezar a practicarlos hasta que haya pasado un tiempo desde su realización. Además, es recomendable que inicialmente se lleven a cabo con el asesoramiento de un fisioterapeuta.



### Dolor

El dolor tiene, además del componente físico (ej. lesión de tejidos, estructuras, etc.), un importante componente psicológico. Por eso, en su manejo no interviene solo la medicación, sino que hay otros aspectos en los que también se puede incidir:

- **Cambio del foco atencional:** si la atención se focaliza en el dolor, este será más intenso. Por ello es recomendable realizar cualquier tipo de actividad distractora que permita cambiar el foco atencional a otro objeto distinto al dolor.
- **Uso de técnicas de relajación,** como la imaginación guiada o el control de la respiración: estas ayudan a reducir el nivel tensión corporal, además de la atención otorgada al dolor, lo que puede contribuir a su reducción.
- **Ciclo actividad-descanso:** es importante que el paciente sea consciente de sus limitaciones, tratando de regularse teniendo en cuenta la adaptación de las tareas que necesita realizar y el tiempo de descanso que precisa. Por ejemplo, puede hacer menos cosas, realizarlas con ayuda, más despacio o con más descansos y/o más largos. Si no lo hace probablemente llevará su cuerpo a la sobrecarga, lo que aumentará su dolor.



## Afectación de la sexualidad

En el cáncer de próstata, la sexualidad puede verse afectada por tres motivos principales: la disfunción eréctil, los cambios en el orgasmo (en algunos casos puede ser menos intenso o incluso desaparecer) y la disminución del deseo sexual, el cual puede estar causado por el tratamiento hormonal o por la afectación que la enfermedad produce, tanto a nivel emocional como físico. Como ocurre con la incontinencia, estos problemas pueden ser temporales, mejorando o incluso remitiendo con el tiempo.

Para aprender a convivir con estas problemáticas y adaptarse a la situación de la mejor manera posible, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **La sexualidad es más que la penetración:** con frecuencia el paciente piensa que la sexualidad es únicamente el coito y que el coito implica necesariamente penetración, por lo que asume que tener disfunción eréctil supone renunciar a su vida sexual obligatoriamente. Sin embargo, existen otras prácticas que pueden resultar también placenteras para ambos miembros de la pareja. Como ocurre con otros ámbitos de la vida, es necesario adaptarse.
- **El objetivo de las relaciones sexuales** no tiene por qué ser el orgasmo: se puede obtener satisfacción sexual sin alcanzar este punto.

- **Comunicación con la pareja:** en este sentido es fundamental que cada miembro de la pareja exprese sus gustos y preferencias y que juntos traten de ver cómo pueden satisfacerse de otras maneras. También es recomendable hablar de cómo se siente cada uno en esta situación.
- **Autoestima:** como ya se ha comentado, la ausencia o disminución de la libido y sobre todo la disfunción eréctil, pueden afectar a la autoestima del paciente al sentir que es menos hombre y que su masculinidad se ha resentido. Sin embargo, esto no es así. Su identidad no depende de su erección o su deseo sexual. Es mucho más que eso y por tanto puede seguir siendo tan hombre como lo era antes.

Si crees que estás teniendo dificultades para el manejar los efectos secundarios de los tratamientos para el cáncer de próstata, recuerda que el equipo de psicooncología de GEPAC puede ayudarte con ello. También contamos con el Programa GEPAC Contigo Cáncer de Próstata, un programa de soporte telefónico para los pacientes con esta patología con el que se pretende apoyarlos y acompañarlos a lo largo de todo el proceso de enfermedad, ofreciendo información, resolviendo dudas y asistiendo en el manejo del impacto psicológico que la enfermedad puede generar, entre otros aspectos.

EQUIPO DE PSICOONCOLOGÍA

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC).

Intálate  
a medida

11 DE JUNIO DE 2023

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PRÓSTATA 2023

gepac  
PACIENTES/  
CÁNCER

Con el patrocinio de





# Entre todos

## ASOCIACIÓN AMULAR



En **AMULAR** estamos centradas en ofrecer ayuda a las pacientes que estén pasando o hayan pasado por un cáncer de cabeza y cuello y a sus familiares.

El **cáncer de cabeza y cuello** engloba la cavidad oral, la faringe, la laringe, los senos paranasales, la cavidad nasal y las glándulas salivales. En los varones representa aproximadamente el 5 % de los casos de cáncer y en las mujeres un 2 %. Es un cáncer muy invisible en gran medida por el aislamiento social de las personas que lo padecen, al sentirse distintas y solas en esta nueva condición.

El rostro es la carta de presentación de cualquier persona y las alteraciones que sufre, modifica la autoimagen, de la que muchas veces dependen la autoestima y el autoconcepto. Las secuelas físicas en estos tipos de cáncer son, en muchas ocasiones importantes y ya no solo

a nivel físico sino también con una repercusión funcional que puede afectar a la capacidad para hablar, tragar o respirar, según las áreas afectadas, por lo que merma mucho la calidad de vida de los pacientes. Por todo ello, el paciente con cáncer de cabeza y cuello cursa muchas veces con depresión, ansiedad, aislamiento social, rechazo social, disfunción de la sexualidad y en algunos llegan al suicidio.

Desde AMULAR abordamos en primer lugar el **acompañamiento y ayuda a las pacientes** que así lo soliciten, la invisibilidad del cáncer de cabeza y cuello se multiplica en el caso de las mujeres, ya que la incidencia es menor y la repercusión psicológica muchas veces mayor. Por ello creamos una comunidad donde sientan que no están solas, que hay más mujeres en situaciones parecidas a la suya o que ya han pasado por ella, que hay calidad de vida tras el cáncer de cabeza y cuello si se trabaja con constancia y de la mano de los profesionales especializados. Contamos con un grupo de WhatsApp y realizamos eventos cada cierto tiempo donde puedan verse, hablar, compartir experiencias además de hacer alguna actividad de distintas temáticas. En definitiva, creamos un **espacio de entendimiento, ayuda y apoyo**, para que sientan que forman parte de un grupo y no están solas. En estos eventos también hay lugar para los familiares, que muchas veces se sienten perdidos y experimentan también ansiedad y malestar psicológico, en este espacio

pueden también compartir su experiencia y sentirse escuchados.

Animamos mucho a nuestras socias a cuidar de su salud y mantenerse activas, fomentamos la **actividad física adaptada y la alimentación saludable** a través de talleres, videos de YouTube, clases de pilates a las que tienen acceso por pertenecer al grupo GEPAC... apostamos porque el autocuidado ayuda a mejorar también la sensación de bienestar psicológico.

Además, luchamos por dar **visibilidad al cáncer de cabeza y cuello** y sus secuelas en la mujer especialmente, para evitar ese rechazo social que muchas veces experimentan. Para ello nos ayudamos de todas las plataformas que nos lo permitan, alzando la voz por aquellas que no han encontrado aún la fuerza para hacerlo.

También contamos con una red de apoyo de la que pueden hacer uso nuestras socias en caso de que necesiten un abordaje individual, al formar parte del grupo GEPAC tienen opción de apoyo psicooncológico por parte de profesionales expertos en el área, lo cual es un valor súper importante. De esta forma y con estas herramientas ayudamos a nuestras socias desde AMULAR, tratando de mejorar su bienestar psicológico y su calidad de vida.

Asociación AMULAR



# Hoy cocinamos juntos

## ¿CÓMO PLANIFICAR LA DIETA PARA QUE SEA EQUILIBRADA Y SALUDABLE?

Una alimentación saludable consiste en comer de todo sin exceso y distribuir los alimentos a lo largo del día con un esquema semejante al siguiente:

Ejemplo de menú diario

| Desayuno                                                                                                                          | Media mañana                                                                                                   | Comida                                                                                                                                                                                                | Merienda                                                                                                            | Cena                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche o yogur.</li> <li>• Pan, galletas (María) o cereales.</li> <li>• Fruta.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Infusión.</li> <li>• Pan, queso o jamón.</li> <li>• Fruta.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta, patata, arroz o legumbre.</li> <li>• Carne, pescado o huevos.</li> <li>• Guarnición: ensalada o verdura.</li> <li>• Pan.</li> <li>• Fruta.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche o yogur.</li> <li>• Cereales o galletas</li> <li>• Fruta.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada o verdura.</li> <li>• Carne, pescado o huevos.</li> </ul> |

También te ofrecemos distintas recomendaciones que pueden ser de gran utilidad si no experimentas síntomas específicos durante el tratamiento, o cuando estés recuperado.

- **Modera el consumo de grasas** de origen animal, embutidos y alimentos precocinados.
- **Elige alimentos frescos, integrales**, y limita los precocinados, ahumados y salazones.
- Si tienes **sobrepeso** u obesidad, toma la leche y los derivados semidesnatados o desnatados.
- Toma entre **2 y 2,5 litros de líquido** al día. Los líquidos más recomendables son el agua, las infusiones, los caldos desgrasados y los zumos naturales.

- Utiliza la **sal con moderación**; sustitúyela por otros condimentos.
- **Come despacio, masticando bien**, y no realices otras actividades al mismo tiempo (leer, ver TV, etc.); si es posible, come en compañía.
- **Evita los alimentos con alto contenido en azúcar**, en grasas saturadas, grasas trans o hidrogenadas, y aceites de palma, palmiste y coco, que se encuentran principalmente en la bollería industrial, en los aperitivos salados y en algunos productos precocinados.
- **Evita tomar suplementos vitamínicos y proteicos** sin la supervisión y el consejo de tu equipo sanitario.

## LOMO DE CERDO CON SALSA DE NARANJA Y LIMÓN



**Ingredientes:** 4 filetes de lomo deshuesado y sin grasa, 1 cebolla mediana cortada finamente, 2 dientes de ajos pelados y troceados, el zumo de 2 naranjas, el zumo de 1/2 limón, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1/2 cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de pimienta negra, 1/2 cucharadita de orégano seco, 1/2 cucharadita de comino molido y una hoja de laurel.



**Preparación:** En una olla a presión, pon el aceite, dora la carne por los dos lados y retírala en un plato. Agrega el ajo y la cebolla en la olla, y sofríe de 3 a 4 minutos. Añade el zumo de naranja, el de limón y, por último, el resto de los ingredientes. Cuando llegue a un punto de ebullición, agrega la carne. Cierra la olla a presión y déjala 8 minutos al fuego. Abre la olla según las instrucciones. Pon de nuevo la olla al fuego sin taparla y espera a que la salsa llegue a ebullición,



# 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 V edición

### MI BANDA SONORA

Todos los días pongo en mi estado de WhatsApp una canción. A veces me paso unos minutos en Youtube eligiéndola, pero la mayoría de las veces me limito a reproducirla que suena en mi cabeza. Porque sí, yo tengo mi propia banda sonora y cada día suena una canción por aquí dentro. Normalmente la música corresponde a mi estado de ánimo y suena una canción de mis favoritas, pero a veces me sorprende a mí misma con "Sopa de caracol" y evidentemente ese día elijo otra para compartir en el estado de WhatsApp. El caso es que la música nunca para dentro de mí. Bueno, salvo un día, ese día sí paró.

Fue hace ya nueve años, recibí la llamada de una de mis hermanas y la música se detuvo. Me dijo que el malestar que arrastraba mi madre las últimas semanas, eso que nos había dejado tan preocupadas en Semana Santa, era un cáncer y que no sabíamos cuándo ni cómo, pero ese cáncer iba a acabar con ella. En mi cabeza sonó ese famoso efecto del vinilo cuando lo paras de

golpe y después sólo hubo silencio. No volví a escuchar absolutamente nada. Tenía que consolar a la niña que aun vivía dentro de mí, tenía que explicarle que su mamá se tenía que ir y ni todas las canciones de los payasos de la tele que tanto le gustaban de pequeña me podrían ayudar. En unos minutos llegó el mensaje de mi otra hermana, un "podremos" como una casa, escrito con mayúsculas, pero que ni aun así consiguió arrancar una sola nota dentro de mí. No tenía ni una canción triste para ponerme, simplemente no había repertorio posible para acompañar un momento así.

Dicen que la incredulidad y la negación son los primeros estados por los que pasas ante un hecho así, pero yo me sentía en plena aceptación, como si realmente mi madre se hubiese muerto de golpe y ya jamás pudiera volver a verla. Yo vivía entonces a ciento y pico kilómetros de ella y en ese momento cada uno de esos kilómetros se me hizo inmenso, porque todo lo que quería era abrazarla ya y no podía ser. Yo tenía una vida aquí, un

trabajo, una familia... no podía salir corriendo de inmediato y eso me quemaba. Mientras intentaba ordenar mis pensamientos y mis siguientes movimientos, el silencio seguía llenándolo todo y me invadía por dentro. No podía oír mi interior, simplemente no había más que un silencio espeso y pesado que me paralizaba y sólo me permitía llorar como una niña asustada. Me sentía vacía.

No sé si pasaron horas o días hasta que pudimos coger el coche para ir a ver a mi madre. Creo que ni siquiera hablé con ella por teléfono, como si además de perder mi banda sonora hubiese perdido también el habla. Recuerdo esos momentos envueltos en niebla y sobre todo completamente mudos y sordos. Tampoco recuerdo qué CD escogí para el viaje, pero es seguro que puse alguno, porque la música es una constante en mi vida y por corto que sea el trayecto, la radio jamás va apagada.

Ya al llegar a casa de mis padres, la cabeza me duele y el corazón se me dispara. Subimos en ascensor desde el garaje y al llegar por fin ante la puerta de la cocina, las manos me tiemblan mientras hago girar la llave. Cuando la puerta se abre, la veo, como siempre, sentada en la cocina, y de inmediato su sonrisa y sus ojos grandes me reciben con la misma luz que siempre lo hacían. Su expresión me tranquiliza al instante, como siempre, me llena de calor y de energía. Su sonrisa ilumina la mía, que se enciende de inmediato y mis ojos le devuelven el saludo. El diagnóstico no ha cambiado desde la llamada, pero dentro de mí sé que aún nos queda mucho camino por recorrer y mucha vida por vivir y que lo haremos juntas. Mientras me acerco a besarla, la voz de Gloria Gaynor canta con el volumen a tope en mi cabeza "I will survive".

Dejo mis cosas en mi habitación, donde aún resuenan Hombres G y U2; los escuchaba tanto cuando estaba en el instituto que ya se han quedado entre estas paredes para

siempre. Pasaré aquí muchos fines de semana aún porque a partir de ese día cada vez que pude me escapé a estar con mi madre. La vida se convirtió en una locura, en una montaña rusa, y aprendimos a vivir con ello. Todavía quedaban muchas buenas canciones que disfrutar y lo mejor fue sentir que las bailábamos juntas. El "I will survive" sonó muchas veces más y cuando no me salía de dentro, lo tenía que poner para animarme. Porque seguir el ritmo que marcaba mi madre era la única opción posible, y ella no se rendía ni se desanimaba. Como la orquesta del Titanic, seguiría tocando, aunque el barco se hundiese.

Por desgracia un día, la canción se paró, dejó de escucharse; después volvió a comenzar, pero lo hizo en una estrofa diferente... Esta vez no era mi banda sonora la que se detenía. Era la suya. Sonaba como si perdiese la conexión. Y algo así era, aunque el diagnóstico real era más duro, metástasis cerebral.

También a eso me tuve que acostumbrar, a escuchar cómo se detenía la canción, a esperar con calma... y a sonreír cuando volvía a sonar, porque mi madre también sonreía cuando su música se reanudaba.

Pero esta banda sonora se acababa y lo sabíamos. Sólo tuvimos la satisfacción de poder compartirla al final mis hermanas y yo juntas...y entonces simplemente se apagó. Me gusta imaginar que se fue como dice la canción de Amaral:

El día que yo me muera me tumbaré sobre la arena y que me lleve lejos cuando suba, la marea Pasados los años, la música sigue más viva que nunca dentro de mí. Mi madre también.

Te queremos.

**María José Taboada Ben**



# 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 Junio**:

## ADMO

La **Asociación para la Donación de Médula Ósea de Extremadura (ADMO)** ha organizado la Semana contra la Leucemia en Extremadura del **19 al 25 de junio**, en conmemoración de la Semana Europea contra la Leucemia. Esta iniciativa tiene como objetivo generar conciencia sobre la enfermedad y promover la importancia de la donación de médula ósea.



## AEAL

AEAL, Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia, ha lanzado recientemente **la Gaceta de AEAL**. Esta publicación se presenta como una fuente de información y recursos para todos aquellos afectados por estas enfermedades. Tiene como objetivo proporcionar información actualizada sobre los avances en el diagnóstico, tratamiento e investigación de los **linfomas, mielomas y leucemias**. Además, incluirá eventos e iniciativas de AEAL y entrevistas a especialistas destacados, entre otros.

La publicación de la Gaceta de AEAL fortalece el compromiso de la asociación con la divulgación de **información precisa y actualizada**. Si estás interesado en mantenerte al día con las novedades, puedes suscribirte a la Newsletter de AEAL a través del siguiente enlace:



**Ir al enlace**

De esta manera, recibirás las últimas actualizaciones y recursos directamente en tu correo electrónico.

# la gaceta de aeal

**MAYO 2023**  
Gaceta  
Número 1

**Descubre el primer número**





# 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!



## COLABORACIÓN

GEPAC estuvo presente en la celebración del aniversario de Jazz Pharmaceuticals.

## PARTICIPACIÓN

Participamos en la tercera y última reunión del Proyecto VELA sobre cáncer de vejiga.

## JORNADA

Nuestro gerente, Marcos Martínez, estuvo presente en el Aula salud "¿Se puede evitar el cáncer de próstata?" organizado por Vithas.

## COLABORACIÓN

GEPAC participó en la 2ª Edición del Círculo de pAZientes de AstraZeneca.

## COMITÉ

GEPAC estuvo presente en el Comité de Humanización del Servicio de Farmacia Hospitalaria del Hospital Gregorio Marañón.

## FORO

GEPAC participó en el VI Foro Debate Multidisciplinar en Trombosis organizado por la Sociedad Española de Trombosis y Hemostasia (SETH), la Sociedad Española de Cardiología y la Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI).

## REUNIÓN

Nuestra presidenta y nuestro gerente se desplazaron a Sevilla para mantener una reunión con el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, en la que trataron el asunto del derecho al olvido oncológico.

## FORO

Nuestro gerente acudió al Foro sobre entendimiento del cáncer de próstata desde la perspectiva del modelo afectivo-efectivo.

## CONGRESO

Nuestra psicooncóloga Lara Fernández y una de nuestras voluntarias, Carmen de Lucas, participaron en el Congreso Nacional de Nutrición celebrado en Valencia.

## COLABORACIÓN

Nuestra presidenta fue ponente en la sesión "El Valor de la Innovación para los Pacientes", organizada por el Hospital Universitario de La Princesa, dentro de su proyecto Be Neumo, Be You.

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:**

Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN)

Suport i Comanyia

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

Nestle

**Colección GEPAC:**

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

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

Web: [www.gepac.es](http://www.gepac.es)

Email: [info@gepac.es](mailto:info@gepac.es)



91 563 18 01 | [info@gepac.es](mailto:info@gepac.es) | [www.gepac.es](http://www.gepac.es)

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



GEPAC



Tengocancer



@GEPAC\_



gepac\_cancer



GEPAC