



III Congreso Internacional de la Humanización de la Asistencia Sanitaria

¿De qué trata?

Conoce la Sociedad Española
de Farmacia Clínica, Familiar y
Comunitaria

12 PREMIOS GEPAC

Te contamos todos los detalles
en el interior

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

Nicolás Rodrigo - Departamento de creatividad y diseño

Paula Bryant - Coordinación y secretaría de asociaciones

Isabel López - Departamento psicosocial y voluntariado

Marta Rubianes - Departamento psicosocial y voluntariado

Álvaro Golvano - Departamento psicosocial y voluntariado

Lara Fernández - Departamento psicosocial y voluntariado

María Isabel González - Departamento psicosocial y voluntariado

Marisol Díaz - Departamento de comunicación

Julio Bolarín - Administración

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

Contenido

Nuestros eventos e iniciativas	4
Descubre nuestras asociaciones	6
GEPAC LATAM	6
Información de interés	8
Cátedra GEPAC	10
Conociendo a una sociedad científica?	12
Pautas psicológicas y manejo emocional	14
Hoy cocinamos juntos	16
Relatos sobre el cáncer	18
Nuestras asociaciones este mes	20
Últimas noticias sobre GEPAC	24



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 hablamos sobre la duodécima edición de los Premios GEPAC, la importancia de saber interpretar las etiquetas de los alimentos que compramos 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

12ª EDICIÓN DE LOS PREMIOS GEPAC

Durante los últimos años, hemos aprendido como la unión y el esfuerzo colectivo de todos los agentes que forman el sistema sanitario, son claves para conseguir aquello que contribuye a mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer.

En esta duodécima edición de los Premios GEPAC y bajo el lema **"Uniendo esfuerzos"**, queremos hacer referencia a la importancia de la sinergia entre aquellas personas, entidades u organizaciones que a lo largo de 2023 se han involucrado al máximo para mejorar nuestras vidas.

Por ello, este año no solo galardonamos los logros individuales, sino la fuerza de la colaboración, como si de un nudo marinero se tratase.

Por ello, si has realizado un proyecto comprometido con los pacientes o conoces a alguien que lo ha hecho ¡envíanoslo! Estas son las candidaturas a las que puede optar:



Investigación social y científica en el ámbito oncológico.



Trayectoria institucional más destacada en oncología.



Personalidad social más relevante en el ámbito oncológico.



Profesional de la salud más relevante en el ámbito oncológico.



Labor periodística más comprometida con la normalización social del cáncer.



Responsabilidad social corporativa.



Voluntariado y participación activa.



Campaña de sensibilización más relevante en cáncer.



Compromiso institucional de la industria farmacéutica a favor de los pacientes con cáncer.



Labor periodística más comprometida con la normalización social.

Puedes presentar tu candidatura hasta el próximo 14 de abril, en la web.



Ir al enlace

ACTO DE ENTREGA DE GALARDONES

La duodécima edición de los Premios GEPAC tendrá lugar el **25 de abril de 2024, a las 19:00 horas, en el Ateneo de Madrid** (Calle Prado, 21, Madrid).

Durante el desarrollo del evento se entregarán los premios a los ganadores y finalistas y se ofrecerá a los asistentes una jornada llena de emociones.



IX CONCURSO DE RELATOS GEPAC

Remando juntos

Al igual que en ediciones anteriores, en GEPAC hemos organizado una nueva edición de nuestro concurso de relatos para que pacientes, familiares, amigos y/o conocidos, puedan contar su experiencia.

En esta ocasión, el punto de partida será **cómo otras personas han influido en el proceso oncológico del paciente o cómo ha sido para esa persona influir en el proceso oncológico** del paciente, haciendo referencia a la importancia de "remar juntos" durante la enfermedad.

El concurso está abierto a la participación del público en general. Los únicos requisitos para que el relato entre en el concurso serán que se ajuste a la temática indicada y no supere las 1.000 palabras.

El ganador se dará a conocer durante el evento de entrega de los Premios GEPAC y recibirá un galardón muy especial.

¡Esperamos tu asistencia, insíbete aquí!



Con el patrocinio de **abbvie AMGEN astellas AstraZeneca Daiichi-Sankyo Johnson & Johnson KYOWA KIRIN sanofi**

GEPAC LATAM



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

Hasta el momento, GEPAC está formada por **120 organizaciones nacionales e internacionales**. En España, suma 113 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

III CONGRESO INTERNACIONAL DE LA HUMANIZACIÓN DE LA ASISTENCIA SANITARIA

La [Fundación Humanizando La Sanidad](#) celebrará su tercer congreso internacional en la ciudad andaluza del 10 al 12 de abril de 2024. El evento se desarrollará en el magnífico Palacio de Congresos de Córdoba, un edificio histórico que albergó el Hospital de San Sebastián, a pocos pasos de la Mezquita. Bajo el lema **"La historia la escribes tú"**, este evento pretende ser un año más un punto de encuentro entre profesionales sanitarios, pacientes y profesionales, con un mismo objetivo: la transformación de la Sanidad hacia un modelo centrado en la dignidad de las personas.

Participantes de todas partes del mundo llenarán el aforo gracias a un magnífico programa, con ponentes nacionales e internacionales de reconocido prestigio mundial. Uno de los platos fuertes será el **Dr. Luis Rojas Marcos**, psiquiatra, investigador, profesor y escritor sevillano que acudirá desde Nueva York y compartirá la conferencia inaugural sobre la empatía como herramienta asistencial.

En la jornada precongreso el día 10 de abril se celebrarán diversas experiencias formativas para los participantes sobre diferentes habilidades no técnicas fundamentales para el ejercicio de la asistencia sanitaria.

Durante el evento se presentarán en primicia diferentes manuales de buenas prácticas para humanización de los servicios de Radiología, las Unidades de Cuidados Intensivos Pediátricos o la atención domiciliaria. En esta edición, la Fundación pondrá el foco en ámbitos específicos, como la oncología, la salud mental, la prevención del suicidio o la donación y trasplante de órganos y tejidos. También habrá un espacio para la gestión centrada en las personas y la importancia de la investigación en humanización.

Los pacientes y las familias serán también protagonistas, con nuestra participación o la del Foro Español de Pacientes, entre otros. Otro de los momentos estelares será la aparición de Sol Villanueva, legendaria periodista y presentadora

de informativos, que compartirá su experiencia como paciente tras sufrir un síndrome de Guillain Barré que la tuvo hospitalizada durante 16 meses en el Hospital de Parapléjicos de Toledo.

El evento concluirá con la entrega de los **Premios Pablo Ráez** en su 5ª edición a

las mejores comunicaciones científicas en humanización de la asistencia sanitaria y el premio de la Cátedra de Humanización de la Asistencia Sanitaria VIU-Fundación ASISA-Proyecto HUCI a la mejor intervención aplicada en Humanización.

III CONGRESO INTERNACIONAL DE HUMANIZACIÓN DE LA ASISTENCIA SANITARIA

La historia la escribes tú

Del 10 al 12 de Abril de 2024

Sede del evento:
Palacio de Congresos de Córdoba
Calle Torrijos, 10 - 14003 Córdoba

Info e inscripciones:
info@hsanidad.org · www.hsanidad.org

Organiza:

 **Fundación Humanizando la Sanidad**

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

Mensaje de su presidente:

"El convenio que SEFAC firmo en 2021 con GEPAC nos ha permitido compartir sinergias y conocimientos en materia formativa e informativa, para potenciar el bienestar de los pacientes con cáncer a través de la prevención, el tratamiento y el control".

Vicente J. Baixauli

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

📞 91 522 13 13

✉ info@sefac.org

🌐 www.sefac.orf

¡Sigue a la Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria en sus redes sociales!

f SEFAC

📷 @sefac_aldia

✂ @SEFAC_aldia

▶ CanalSEFAC

SEFAC

Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria

La **Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC)** ha destacado desde su fundación por tener siempre una visión adelantada a su tiempo, centrandose siempre su trabajo en el farmacéutico comunitario sin hacer diferencias entre categorías profesionales, lo que los ha llevado a lograr tener más de cinco mil quinientos socios y delegaciones por toda España.

SEFAC lidera la evolución del farmacéutico comunitario desde la provisión del medicamento a la prestación de servicios profesionales farmacéuticos asistenciales centrados en el paciente y en la población en el ámbito de la atención primaria y sociosanitaria y en coordinación con otros profesionales de la salud.



De esta manera, SEFAC busca ser la sociedad científica centrada en los farmacéuticos comunitarios, prestando un servicio asistencial como parte del sistema sanitario y colaborando con otros profesionales de la salud.

Esto contribuye a mejorar las comunicaciones entre las sociedades científicas y guiar la prestación de servicios de farmacia, ganando reconocimiento profesional como expertos cercanos a la población y gracias a la estrecha colaboración que lleva a cabo con las asociaciones de pacientes con cáncer, SEFAC puede deducir y tratar las necesidades individuales de estos pacientes, asegurando que la atención farmacéutica y la respuesta asistencial desde las farmacias comunitarias sean de máxima calidad.

Como punto destacable SEFAC, buscando mejorar la formación de los profesionales de la farmacia comunitaria destacados en la rama de la oncología, está preparando un curso de formación básica.

PROYECTOS

SEFAC cuenta con una serie de proyectos donde destacan:

- **Jornadas científico-profesionales SEFAC**, cuyo objetivo ayudar a los farmacéuticos comunitarios a que actualicen sus conocimientos.
- **V Congreso Nacional Médico Y farmacéutico SEMERGEN-SEFAC**, que organiza Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) y SEFAC los días 23 y 24 de junio de 2023 en Zaragoza.
- **CRIERFAC**, Estudio para realizar un cribado de enfermedad renal crónica en las farmacias comunitarias españolas.



Pautas psicológicas y manejo emocional

CÓMO MANTENER LA VIDA SOCIAL DURANTE EL TRATAMIENTO

Durante los tratamientos oncológicos, mantener una vida social activa suele resultar complicado. Las citas médicas frecuentes, los efectos secundarios del tratamiento o el agotamiento físico pueden hacer que te sientas aislado y desconectado. Sin embargo, mantener conexiones sociales y participar en actividades gratificantes durante este tiempo puede ser beneficioso para tu bienestar emocional. En este artículo, exploraremos estrategias prácticas y consejos útiles para tratar de mantener tu vida social en la medida de lo posible.

Prioriza tus relaciones más cercanas

Durante el tratamiento, es importante priorizar tus relaciones más cercanas: familiares, amigos íntimos y seres queridos. Estas personas pueden ofrecerte el apoyo emocional y la comprensión que necesitas. Intenta dedicar tiempo de calidad a estar con ellos, ya sea para conversar, compartir una comida o simplemente disfrutar de su compañía.

Comunica tus necesidades y limitaciones

Es recomendable, tratar de comunicar abierta y honestamente tus necesidades y limitaciones a tus amigos y familiares. Si necesitas descansar o si tienes preocupaciones específicas sobre el tratamiento, no dudes en expresarlas. Tus seres queridos querrán apoyarte de la mejor manera posible, pero a veces pueden no saber cómo hacerlo si no les dices qué necesitas. La comunicación clara y sincera es la clave para mantener relaciones saludables y satisfactorias durante el tratamiento.

Participa en grupos de apoyo

Los grupos de apoyo para pacientes con cáncer pueden ser útiles para conectarte con otras personas que están pasando por experiencias similares. En estos grupos, puedes hablar abiertamente sobre tus preocupaciones, experiencias y logros en un entorno comprensivo y seguro.

Involúcrate en actividades gratificantes

Es importante intentar de reservar tiempo para participar en actividades con otras personas que te resulten agradables. Como por ejemplo, apuntarte a algún taller de pintura o escritura, practicar un pasatiempo que te guste (pilates, yoga, etc.) o simplemente disfrutar del aire libre.

Busca flexibilidad y adaptabilidad

Es importante recordar que tu vida social durante el tratamiento puede necesitar ajustes y adaptaciones según tu estado

de ánimo y tus necesidades físicas. No te sientas presionado para mantener el mismo nivel de actividad social que tenías antes del diagnóstico. Permítete ser flexible y adaptarte a las circunstancias cambiantes a medida que avanzas en la enfermedad.

Estas son solo algunas pautas, si necesitas ayuda con estas cuestiones, no dudes en ponerte en contacto con el equipo de psicooncología de GEPAC.

EQUIPO DE PSICOONCOLOGÍA

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC).



Hoy cocinamos juntos

ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

En el número anterior de esta revista se hablaba de la importancia de leer las etiquetas de los alimentos que compras y saber interpretarlas.

Además, se hacía hincapié en cómo la información nutricional de un alimento queda recogida en una tabla que debe aportar como mínimo una serie de información obligatoria por 100 g o 100 ml de alimento: el valor energético, el aporte de grasas, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

A continuación, completamos esa información:

- **Hidratos de carbono** - Nutrientes encargados de proporcionar energía a las células del organismo, especialmente al cerebro. Los alimentos más ricos en hidratos de carbono o carbohidratos son el pan, la pasta, la harina, las patatas, el arroz.
- **Azúcares** - Dado que una dieta rica en azúcares se ha asociado a diversos riesgos para la salud como la obesidad, la diabetes o incluso la caries dental, es conveniente que recibamos la información sobre el contenido en azúcares de un alimento para que podamos moderar su consumo.
- **Proteínas** - Este nutriente ayuda a formar y mantener las estructuras corporales, además tienen función

reguladora e intervienen en la función defensiva pues forman parte del sistema inmunológico. Una ingesta adecuada de proteínas ayuda a optimizar la masa y fuerza muscular y, en consecuencia, el estado de salud general. Las principales fuentes de proteína de origen animal son las carnes magras, el pollo y el pavo, los huevos, el pescado, el marisco y la leche y los productos lácteos. También disponemos de fuentes de proteína de origen vegetal como las legumbres y los frutos secos y las semillas, que son alimentos que forman parte de la dieta mediterránea.

- **Sal** - El componente principal de la sal, el sodio, se puede encontrar tanto en alimentos salados o dulces, como en el caso de las bebidas carbonatadas. Se calcula que aproximadamente el 70-75 % de la sal consumida procede de alimentos procesados y consumidos fuera del hogar, muchas veces en forma de aperitivos, y no solemos ser conscientes de ello ya que no la vemos.
- **Fibra** - La fibra puede ayudar a estimular el tránsito intestinal, especialmente la que contienen el pan y los cereales integrales, las frutas y verduras en general, las legumbres y los frutos secos.

 [www.gepac.es](#) Ir al enlace

GELATINA DE VERDURAS



Ingredientes: 1 zanahoria, 1 nabo, 1 puerro, 1 apio, 1 tomate, 5 o 6 hojas de gelatina, 1 litro de caldo de carne y 4 claras de huevo.



Preparación: corta todas las verduras a trocitos pequeños. Bate las claras como para hacer tortilla, agrega los trocitos de verdura, remuévelo y vierte el caldo (templado) y, a continuación, la gelatina (previamente remojada con agua fría durante media hora). Remueve con un batidor y ponlo al fuego, raspando el fondo unos minutos hasta que se note que el caldo blanquea; entonces, déjalo cocer lentamente 8 o 10 minutos sin remover. Pásalo por el colador chino y déjalo enfriar sin que cuaje.

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.

2º finalista II edición

LAS CENIZAS DEL AVE FÉNIX

Y me embarqué en aquel viaje, que sigiloso como siempre esperaba poder conquistar a mi antojo y en un tiempo récord todos los dominios de los que mi fuerza se había obcecado.

Ella, nunca hubiera imaginado lo que mi mente enfermiza le tenía reservado. Jamás habría podido pensar que aquello a lo que tanto había temido estaba a punto de hacer acto de presencia en su vida.

Aún recuerdo aquel día 30 de agosto de aquel verano del 2012, el sol resplandecía tanto que ni en el más recóndito de mi escondite podía inhibir la intensa luz que provocaban sus rayos. Intenté protegerme con aquel pálido escudo que durante unos meses me había cubierto y había conseguido que mi existencia pasara desapercibida. Mientras mi ira, seguía provocando aquel avance implacable en

el más absoluto de los silencios, pero de pronto alguna de mis maniobras entorpeció mi estrategia...

Sí, ahora sí... Me habían descubierto. Con la voz de alarma empezó todo un proceso de pruebas. Nuevamente sentí aquella luz intensa, pero esta vez era diferente, no aminoraba su intensidad, y una afilada aguja penetró en lo más hondo de mi ser, llevándose consigo parte de mis células madre. Me pareció haber vivido anteriormente esa situación, pero no sabría decir ni cuándo ni cómo.

Noté como un mar de turbulencias descontrolaban todas y cada una de las partes del cuerpo, sobre todo la emocional. Desde el ángulo donde tenía mis aposentos sentí como un fuerte dolor cabalgaba hacia el pecho, era como un ejército de jinetes negros que avanzaban

a una velocidad que mis ojos apenas podían apereibir. Y tras su paso, una calma invadió con su mutismo aquella situación.

Intenté respirar de aquel aire impuro con el que quería amedrentar mi fuerza, aunque sabía que al ser descubierto pronto se me declararía lo que tanto odiaba...El desahucio a cualquier precio, incluso la muerte.

Los meses siguientes fueron muy difíciles, mi resistencia me era cada vez más imposible de sostener. Fuertes cantidades de un fluido venenoso invadían todos los torrentes de la savia que alimentaba mi vida, hasta llegar a mi cordón umbilical. Yo, intentaba contraatacar con efectos devastadores y provocar las más bajas posibles, pero aun así me tambaleaba constantemente, ya que mis raíces no tenían suficiente profundidad. Mi respuesta era rauda pero cada vez agudizaba más mi cansancio.

Casi sin energía por la devastadora fuerza de aquel fluido, me refugié en lo más profundo de las tinieblas. Mientras, curaba mis heridas amparado entre los brazos de mi cobardía, volví a notar como un rayo intenso me alcanzaba con unos grados insoportables... Me consumía.

Ella, permanecía impasible ante aquella radiación que se proyectaba sobre su pecho. Unas marcas tatuadas en su piel delimitaban el territorio a invadir o a erradicar. Yo, intentaba sobrevivir haciendo verdaderas peripecias, ya me era complicado cualquier movimiento sin ser descubierto. Las fuerzas con las que contaba habían sido aniquiladas, solo

quedaba el reflejo de lo que un día habría llegado a ser.

Me dispé tanto en la parte física como en la emocional. Ya, aquella imagen camaleónica con la que aparecí no surtía el efecto de siempre. Ni siquiera las seis palabras que componen mi nombre eran consideradas tabú. Había dejado de ser su amenaza, tampoco era ya el dueño de aquella parte de su cuerpo, me habían arrancado sin piedad.

Una vez más el valor y coraje me habían sometido. Dos palabras con un gran continente, pero más grande su contenido habían logrado fulminar mi fuerza maligna, como normalmente soy llamado.

-Sí...soy yo "EL CÁNCER".

Aquel que un día invadió una parte de tu cuerpo y que sin contemplaciones erradicaste. Sé que te hice sufrir, que tu vida dio un giro de 180º, que pateé tu autoestima hasta la saciedad, que los daños colaterales te acompañarán el resto de tu vida. Pero también quiero confesarte que fuiste valiente, luchaste y te defendiste con uñas y dientes. Que resurgiste de tus cenizas como el ave Fénix y que te has convertido en una persona que pronuncia mi nombre y que luce las heridas con orgullo.

Hasta siempre.

Carcinoma Lobulillar (CÁNCER).

Rosa María Tapia Alcover

Nuestras asociaciones este mes

GEPAC está formado por 114 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 están llevando a cabo este mes de abril.

Fundación Sandra Ibarra

La **Fundación Sandra Ibarra** y la **UAM** celebran por cuarto año consecutivo sus Distinciones 'Dama de la Lámpara' Florence Nightingale, a través de las que desean reconocer la importante labor de las enfermeras oncológicas. Para ello invitan a todos los pacientes y supervivientes oncológicos, así como sus familiares y cuidadores, a que voten por sus enfermeras favoritas a través de esta web: <https://fundacionsandraibarra.org/distinciones-dama-de-la-lampara/> El plazo para las votaciones finaliza el 6 de mayo.



IV EDICIÓN
Distinciones "Dama de la Lámpara"
Florence Nightingale

30 DE MAYO | 18:00 HORAS

ATENEOS DE MADRID
Calle del Prado, 21



AZAYCA

La Asociación zamorana de ayuda frente al cáncer ha preparado una serie de actividades para el mes de abril:

- **Día del cáncer de colon.** El día 1 de abril, a partir de las 11:00 h, en la Plaza de la Constitución. La inscripción es gratuita.
- **Teatro ATREZZO "UNA DE DETECTIVES"**. El día 28 de abril, a partir de las 19:00 h, en el Teatro Ramos Carrión de Zamora. La inscripción tendrá un coste de 5 euros.

ASARGA, Asociación de Sarcomas Grupo Asistencial

La **Asociación de Sarcomas Grupo Asistencial (ASARGA)** presenta el webinar **"Conociendo los Sarcomas: Sarcoma Sinovial"**. La sesión se llevará a cabo el 4 de abril, a partir de las 18:00 h, a través del canal de YouTube de ACIS, <https://www.youtube.com/@p2pfeegas>. La inscripción es gratuita.

WEBINAR

4 DE ABRIL DE 2024 | 18:00h |
Plataforma ACIS Youtube

CONOCIENDO LOS SARCOMAS:
SARCOMA SINOVIAL

FORMATO ONLINE | CANAL ACIS

ASARGA

SERVICIO GALLEGO DE SAUDE
AGENCIA GALEGA DE FOMENTO EN SAUDE

ALAMUR, Asociación de Laringectomizados Región de Murcia "San Blas"

La **Asociación de Laringectomizados Región de Murcia "San Blas" (ALAMUR)** celebra su 21 aniversario con una comida de convivencia. La cita es el 21 de abril, a partir de las 12:00 h, en **la Peña Huertana "El Cántaro"**. La inscripción es gratuita para socios y familiares.

CRIS contra el cáncer, investigación para otra oportunidad.

CRIS contra el Cáncer organiza la ceremonia de entrega de galardones **"Día de la ciencia"**, que se llevará a cabo el 17 de abril, a las 19:00 h, en la prestigiosa Fundación Ramón Areces, en Madrid. La entrada es completamente gratuita para todos los asistentes.

Para asegurar tu participación en este evento tan especial, debes realizar tu registro previo a través del siguiente enlace:



ACCMYG

La Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico (ACCMYG) ha preparado una serie de charlas para el mes de abril:

- **Actividad Reiki.** Los días 2,9,16,23,30 de abril, en horario de 16:00 h a 18:30 h, en la actual sede de ACCMYG (Ana Benítez, 1. Las Palmas de Gran Canaria)
- **Charlas informativas.** Se realizarán en diferentes centros educativos y las fechas variaran según cada centro, el horario será durante la jornada escolar.
- **Charla "Cáncer de mama, prevención y diagnóstico".** En el Centro de Salud Remudas, en horario de 10:00 h a 11:30 h. El día está de confirmación.
- **Charla "Virus del Papiloma Humano".** En el centro Las Remudas, en horario será de 11:00 h a 12:30 h. El día está pendiente de confirmación.
- **Vela.** En el club Varaderos en horario de 15:30 h a 18:00 h. El día está pendiente de confirmación.
- **Feria de la Salud.** Se llevará a cabo el 5 de abril, de 08:00 a 13:30 h, en San Gregorio (Telde, Gran Canaria). El precio está por determinar.

AFOL

La Asociación de Familias Oncohematológicas de Lanzarote ha organizado la charla "El derecho de los niños a la salud", el día 4 de abril, a las 18:00 h, en el Hotel Lancelot Playa. Será impartida por el Dr. José Carlo Lodos Rojas, oncohematólogo clínico pediátrico.

- **Acupuntura.** Las sesiones tendrán lugar en la C/ León y Castillo, 35, 5ºB. La fecha y hora se acordarán entre la usuaria y el profesional. El precio está por determinar.
- **Nutrición oncológica.** El 11 de abril, de 10:00 a 12:00 h, en la sede de ACCMYG. El precio está por determinar.
- **Ejercicio físico.** El 16 de abril, de 17:00 a 18:30 h, en la sede de ACCMYG. El precio está por determinar.
- **Cocina y repostería sana.** El 23 de abril, de 17:00 a 18:30 h, y el 29 de abril, de 11:30 a 13:00 h, en la sede de ACCMYG. El precio está por determinar.



APAAC

APAAC, Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer ha preparado diferentes actividades para el mes de abril:

- **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 9:30 h, en el Polideportivo Can Misses. Inscripción gratuita.
- **Yoga Casal de la Igualtat** Todos los jueves a las 9:45 h, en Casal de la Igualtat de Eivissa. Inscripción gratuita.
- **Terapia acuática.** Todos los miércoles, a las 11:15 h, en el Polideportivo Can Misses. Inscripción gratuita.
- **Taller deportivo y rehabilitador en piscina.** Todos los lunes, a las 9:30 h, en las Piscinas Es Viver. Inscripción gratuita.
- **Pilates Puig D'en Valls.** Todos los viernes, a las 11:00 h, en el Polideportivo Puig d'en Valls. Inscripción gratuita.
- **Pilates Can Misses.** Todos los martes a las 10:00 h, en el Polideportivo Can Misses. Inscripción gratuita.
- **Zumba.** Todos los martes a las 9:00 h, en el Polideportivo Can Misses. Inscripción gratuita.
- **Taller creatiVIDAd.** Todos los jueves, a las 17:00 h, en la Escola d'Art de Eivissa. Inscripción gratuita.

- **Estiramiento de las cadenas musculares.** Los lunes, a las 17:30 h, en Casal de la Igualtat de Eivissa. Inscripción gratuita.

AGORA CASTALLA



TALLER *Armonizar las heridas emocionales*

AMANDA SABOGAL

Psicoterapeuta IPETG

DOMINGO 14 DE ABRIL

HORARIO : 10 H A 14 H

LUGAR: CASA DE CULTURA

Colaboran



La Asociación Agora Castalla ha organizado el taller "Armonizar las heridas emocionales" el 14 de abril, de 10 a 14 h, en la Casa de Cultura de Castalla (Castalla, Alicante).

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

La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) se ha incorporado al Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC) como miembro corporativo. Esta incorporación tiene como objetivo la colaboración de ambas entidades en diferentes acciones, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer.

Nuestro gerente, Marcos Martínez, participó en el Encuentro de Expertos 'Retos en el desarrollo de las estrategias contra el cáncer: el caso de Madrid', parte de un ciclo organizado por Diariofarma.

RUEDA DE PRENSA

Nuestra presidenta, Begoña Barragán, participó en la rueda de prensa de presentación de la primera guía nacional de práctica clínica para largos supervivientes de cáncer hematológico puesta en marcha por la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) y la Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia (SEHH).

RECONOCIMIENTO

La Asociación Unidos Contra el Cáncer. Toro y Provincia de Zamora celebró el sábado, 10 de marzo, su jornada solidaria "X La Investigación del Cáncer". Durante el acto se homenajeó a D. Ángel García, presidente de la asociación, por sus 25 años de labor y entrega al servicio de los pacientes con cáncer.

Asimismo, la asociación realizó cuatro donaciones. La primera, de 24.000 euros, al Centro de Investigación del Cáncer de Salamanca y, otras tres de 2.000 euros, a la Asociación Contra la Leucemia y Enfermedades de la Sangre (ASCOL), a la Asociación de Padres, Familiares y Amigos de Niños Oncológicos de Castilla y León (PYFANO) y al Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC).



FORO

GEPAC estuvo presente en el panel "Transformación social a través de la Innovación del Foro Transfiere junto a FI Group.

FORO ALIANZA LATINA

Begoña Barragán, presidenta de GEPAC, se desplazó a Chile para estar presente en el 18° Foro Campus Alianza Latina: mejores prácticas para el tercer sector de la salud.

ENCUENTRO NACIONAL

Marcos Martínez, gerente de GEPAC, participó en el III Encuentro Nacional Gestión Sanitaria, Financiación y Accesibilidad a Nuevas Terapias y Medicamentos" organizado por Bamberg Health.

PARTICIPACIÓN

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

SUSCRÍBETE
CON UN CLICK



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



TELEDERMA

**Programa de
atención
dermatológica
online a pacientes
con cáncer**

Escribenos para más
información:
telederma@gepac.es

9

FORMACIÓN PARA ASOCIACIONES DE GEPAC /

- Abril 2024 -



Textos:

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

Diseño y maquetación:

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

Agradecimientos a

Fundación Humanizando La Sanidad
Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria
Equipo de psicooncología de 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

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