



Vitaminas y minerales esenciales durante el tratamiento del cáncer

¿Qué debo saber?

¿Cómo puedo afrontar la etapa de supervivencia?

Nuestro equipo de psicooncología te da las pautas



CONOCE SKIN&CANCER

Abordaje holístico y soluciones multidisciplinarias para el cuidado de las personas que viven con cáncer

12 PREMIOS GEPAC

¡Conoce a los galardonados!

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



Contenido

Nuestros eventos e iniciativas	4
Descubre nuestras asociaciones	8
GEPAC LATAM	8
Información de interés	10
Cátedra GEPAC	12
Conociendo a una sociedad científica?	14
Pautas psicológicas y manejo emocional	16
Hoy cocinamos juntos	18
Relatos sobre el cáncer	22
Nuestras asociaciones este mes	24
Últimas noticias sobre GEPAC	30



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 te contamos todos los detalles de la entrega de premios de la duodécima edición de los Premios GEPAC, hablamos cómo afrontar la etapa de supervivencia 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

12º PREMIOS GEPAC: UNIENDO ESFUERZOS



abbvie

AMGEN

astellas

Con el patrocinio de

AstraZeneca

Daiichi-Sankyo

GILEAD

GSK

Jazz Pharmaceuticals

Johnson & Johnson

SYOWA KIRIN

MENARINI

Novartis

Roche

sanofi

El 25 de abril celebramos, en el Ateneo de Madrid, la entrega de galardones de la **duodécima edición de los Premios GEPAC**.

Este año, bajo el lema **"Uniendo esfuerzos"**, quisimos destacar la importancia de las sinergias entre aquellas personas, entidades y organizaciones que a lo largo de 2023 se han involucrado al máximo para mejorar la vida de los pacientes oncológicos.

El evento contó con la presencia de **Dña. Carmen González Paz**, directora general de Coordinación Socio-Sanitaria de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

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

En la categoría **"Investigación social y científica en el ámbito oncológico"**, el ganador fue el **Proyecto DIPCAN** (Digitalización y Manejo Integral de la Medicina Personalizada en Cáncer) de Eurofins Megalab, Fundación MD Anderson Cancer Center España, Genomcore, Artelnics, Pangaea Oncology, Atrys Health y Quibim, siendo los finalistas: **NUPPLE®**. Reconstrucción del pezón mediante implante de polietileno, de la Dra. Cristina Varela Lamas, cirujano general, especialista en Patología Mamaria en el Hospital San Rafael (A Coruña) y el proyecto **Papel de las isoformas de ciclina E como biomarcador predictivo de resistencia a palbociclib** en el cáncer de mama metastásico luminal del Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama.

Por su parte, en **"Trayectoria institucional más destacada en oncología"**, se reconoció a la **Fundación Josep Carreras** y le acompañaron como finalistas la **Sección de Ginecología Oncológica y Patología Mamaria de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)** y la **Fundación Contigo contra el Cáncer de la Mujer**.

El premio de **"Personalidad social más relevante en el ámbito oncológico"** recayó en D. Jaume Segalés Fernández, director y presentador de Kilómetro Cero (ES RADIO).

El **Dr. Pedro Pérez Segura**, jefe de Servicio de Oncología Médica en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid, fue el ganador de la categoría **"Profesional de la salud más relevante en el ámbito oncológico"**, siendo los finalistas: el **Dr. Fernando Ramos Ortega**, jefe de la Unidad de Hematología Clínica del Hospital Universitario de León y la **Dra. María Torrente Regidor**, médico adjunto del Servicio de Oncología Médica del Hospital Universitario Puerta de Hierro-Majadahonda.

El documental **36 Mujeres 36 Historias** de D. Adrian Tomadin Tomadin, fotógrafo y videógrafo, se alzó con el premio de **"Labor periodística más comprometida con la normalización social del cáncer"**. Los finalistas fueron: Visibilizar los problemas de los pacientes con cáncer en su vida diaria, de **Dña. Begoña Fernández Martínez**, redactora senior en la Agencia EFE, en Nacional, sección de Sanidad y el **Libro MATRAZ INNOVA** "Así empecé en la Industria Farmacéutica" de MATRAZ INNOVA PHARMATECH.

En la categoría de **"Responsabilidad social corporativa"**, el ganador fue **La Roche Posay - L'Oréal Group** por su proyecto Share & Care. **HOGAR SÍ** por su proyecto Viviendas para la recuperación de la salud y la **Fundación Cultural Ángel Herrera Oria**, fueron los dos finalistas.

La **Escuela de Pacientes de Cáncer Colorrectal** del Comité Multidisciplinar de Cáncer Colorrectal del Hospital Universitario Ramón y Cajal de Madrid fue considerada como mejor proyecto de **"Voluntariado y participación activa"**, por delante del proyecto **ALCLES te lleva al huerto** de la Asociación Leonesa Con Las Enfermedades de la Sangre. ALCLES León y el proyecto de **Voluntariado ASION** de la Asociación Infantil Oncológica de Madrid (ASION).

Con **nombres y apellidos** del Grupo Español de Cáncer de Pulmón (GECP) fue considerada como mejor **"Campaña de sensibilización más relevante en cáncer"**. **YoDoyDuroPorEllas (y por ellos)** del Grupo GEICAM de Investigación en Cáncer de Mama y la Campaña **#Sintinohaymanera** de la Fundación SOLTI, le acompañaron como finalistas.

Las asociaciones de GEPAC premiaron el **"Compromiso institucional de la industria farmacéutica a favor de los pacientes con cáncer"**, donde **Johnson & Johnson** resultó ganador y siendo finalistas **GlaxoSmithKline y Novartis**.

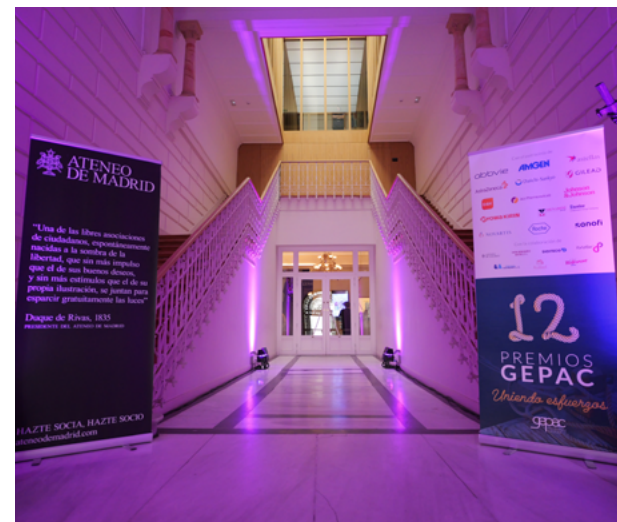
Por último, en la categoría **"Trayectoria institucional de las asociaciones de GEPAC"**, **ASLEUVAL** (Asociación de pacientes de leucemia, linfoma, mieloma y otras enfermedades de la sangre de la Comunidad Valenciana) fue el ganador y los finalistas fueron: **ASOTRAME** (Asociación gallega de personas trasplantadas de médula ósea y enfermedades oncohematológicas) y **ROSAE**, Asociación de Mujeres Afectadas de Cáncer de Mama de Valdepeñas.

IX CONCURSO DE RELATOS DE GEPAC: REMANDO JUNTOS

Al igual que en ediciones anteriores, organizamos una nueva edición del **Concurso de Relatos** para que pacientes, familiares, amigos o conocidos, pudieran contar su experiencia con el cáncer, que debía versar en 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 ganador fue **"Ellas, que me lo dieron todo"** de D. Clemente Rodríguez Navarro. El encargado de dirigir la gala de entrega de galardones fue D. Jaume Segalés Fernández, director y presentador en Kilómetro Cero de Es Radio.

Los patrocinadores del evento fueron: Abbvie, AMGEN, Astellas, AstraZeneca, Daiichi-Sankyo, Gilead, GlaxoSmithKline, Jazz Pharmaceuticals, Johnson & Johnson, Kyowa Kirin, Menarini, Novartis, Roche y Sanofi.



FORMACIÓN PARA ASOCIACIONES DE GEPAC

Desde el Grupo Español de Pacientes con Cáncer organizamos nuestro curso de formación para asociaciones, en las que se trataron temas de interés para las mismas y se compartieron experiencias y conocimientos para ofrecer la mejor atención a los pacientes con cáncer y sus familias.

¿A quién estaba dirigida?

Las jornadas estaban dirigidas a las 114 asociaciones que conforman el Grupo

Español de Pacientes con Cáncer. En total, asistieron XX personas miembros de estas asociaciones.

¿Cuándo y dónde tuvo lugar?

La formación de asociaciones tuvo lugar los días **24 y 25 de abril** de 2024.

En esta ocasión, se ha llevado a cabo en el Hotel Amura (Av. de Valdelaparra, 2, 28100 Alcobendas, Madrid).



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

SKIN&CANCER: ABORDAJE HOLÍSTICO Y SOLUCIONES MULTIDISCIPLINARES PARA EL CUIDADO DE LAS PERSONAS QUE VIVEN CON CÁNCER

El abordaje global de las personas que conviven con cáncer, desde el tratamiento de la propia enfermedad hasta el cuidado de los efectos adversos para mejorar su supervivencia y calidad de vida, pasa por un trabajo conjunto entre los profesionales de salud, los cuidadores, sus familiares y los propios pacientes, muchos de los cuales se convertirán en largos supervivientes.

Skin&Cancer: cuidando del paciente oncológico es una iniciativa desarrollada por Pierre Fabre España que nace con la vocación de aunar esfuerzos conjuntamente en dos de sus áreas de expertise: el cuidado de la piel y la oncología. El proyecto pretende crear un ecosistema empático y holístico alrededor del paciente para favorecer la continuidad de los tratamientos oncológicos, abordando también el cuidado de los efectos secundarios cutáneos y/o anejos.

La misión de **Skin&Cancer** es ofrecer una variedad de propuestas que abarquen desde la descripción de los efectos secundarios producidos por los tratamientos oncológicos sobre la piel, hasta los factores subyacentes que los causan. Para ello, el proyecto cuenta con la participación de equipos de expertos

de distintos ámbitos de la salud, incluidos dermatólogos, oncólogos, farmacéuticos, enfermeras, psicólogos y representantes de pacientes, con los que se desarrollan programas de apoyo para cubrir las necesidades específicas de los pacientes con el objetivo en última instancia es la mejora de su calidad de vida.

Todo ello se recoge en la plataforma [Skin&Cancer](https://skinandcancer.es), concebida en base a tres pilares, cada uno de ellos planteado en respuesta a una necesidad específica, siempre con el objetivo de dar apoyo a los pacientes a lo largo de todo el proceso asistencial:

1. **Prevenir:** ayudando a los pacientes a protegerse y a prevenir el desarrollo de toxicidades cutáneas como consecuencia de sus tratamientos oncológicos. Para ello, es importante informar sobre la importancia del cuidado de la piel antes, durante y después del tratamiento del cáncer.
2. **Tratar:** ofreciendo soluciones terapéuticas para tratar y reducir las toxicidades cutáneas, con el objetivo de minimizar el impacto negativo en la calidad de vida de las personas que conviven con cáncer.

3. **Asistir:** poniendo a su disposición herramientas de formación y asistencia para mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

El proyecto está también enfocado a los diferentes profesionales sanitarios implicados en el Patient Journey, ofreciéndoles formación continuada, recursos visuales como píldoras audiovisuales y una extensa fototeca con imágenes de las principales afecciones de la piel.

El papel de las asociaciones de pacientes es indispensable para el éxito de Skin&Cancer y garantizar que esta herramienta llegue de forma directa a las personas afectadas por la enfermedad y puedan beneficiarse en primera persona de los recursos que el proyecto les ofrece para mejorar su bienestar. Un claro ejemplo es la implicación de asociaciones de pacientes como **GEPAC**, quien ha participado activamente desde el inicio en el desarrollo global del proyecto, poniendo en el centro a la persona con cáncer.

En el marco de este proyecto, se llevan también a cabo de manera periódica talleres de maquillaje dermatológico corrector, para mostrar el impacto que tiene la imagen y el sentirse bien con uno mismo sobre la calidad de vida de estos pacientes. Con un contenido teórico-práctico (abordando aspectos como el maquillaje terapéutico, protocolo de maquillaje corrector, la corrección del color o el maquillaje de áreas específicas del rostro como ojos y cejas), estos talleres pretenden posicionarse junto a las personas que conviven con cáncer y ofrecerles herramientas y cuidados específicos que les ayuden a reforzar su autoestima y mantener su propia identidad.

Skin&Cancer nace, por lo tanto, con voluntad de permanencia por y para el paciente oncológico y el colectivo sanitario implicado. Un proyecto vivo y versátil, con el fin de aportar un impacto positivo en la sociedad.

Marta Marsal Pi
Patient Centricity Manager Pierre Fabre España



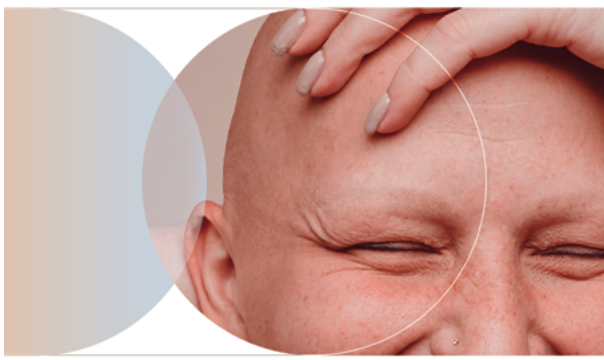
Si **convives con cáncer** y tu **piel está afectada** con posibles afecciones cutáneas como efectos secundarios a los tratamientos oncológicos, no dudes en consultar **Skin&Cancer**.

Escanea y accede a skinandcancer.es



En esta plataforma encontrarás información y herramientas que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida y te acompañarán en el cuidado de tu piel.

Cuidamos de tu piel y de tu salud



LABORATOIRES
Pierre Fabre
New ways to care

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

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

☎ 914 02 13 53

✉ secretaria@sepd.es

🌐 www.sepd.es

¡Sigue a la Sociedad Española de Patología Digestiva en sus redes sociales!

📘 **SEPD Sociedad Española de Patología Digestiva**

✂ @sepdigestiva

▶ [SALUDIGESTIVO](#)



La **Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD)** es una entidad científica y profesional sin fines de lucro, compuesta por más de tres mil doscientos especialistas en Aparato Digestivo. Su misión primordial radica en el fomento y la difusión del conocimiento y la investigación en el ámbito de las enfermedades digestivas, abarcando aspectos básicos, epidemiológicos, diagnóstico-terapéuticos, preventivos y de promoción de la salud.

Desde su fundación en los años 30, la SEPD ha sido un referente clave para los gastroenterólogos españoles, manteniendo inalterables sus objetivos fundamentales a lo largo de sus más de 85 años de historia. Su evolución ha sido continua y progresiva, adaptándose a los avances científicos y tecnológicos que han marcado el desarrollo de la especialidad. Actualmente, la SEPD se posiciona como líder en el conocimiento



de las enfermedades digestivas, tanto para especialistas en Aparato Digestivo, disciplinas afines y la población en general. Su compromiso con la comunidad científica se refleja en sus valores de dinamismo, integridad, confianza y excelencia, así como en su actuación dentro de un entorno ético basado en la integridad, la confidencialidad y la legalidad.

La SEPD se proyecta como un aliado imprescindible para la administración y los agentes sociales en la promoción de la salud digestiva, manteniendo su compromiso con el progreso y la innovación en el ámbito científico y profesional.

Cabe destacar, también, que esta sociedad siempre ha creído que es de vital importancia el **papel de asociaciones como GEPAC**, que ayudan a tratar y representar la vida de los pacientes y sus familias, mejorando su conocimiento y experiencias sobre la enfermedad.

ÚLTIMOS PROYECTOS

- **Congreso SEPD 2023 (Sevilla, 8-10 de junio):** presentación de actualización en gastroenterología y hepatología para difundir investigación y conocimiento en enfermedades digestivas. Destacada ponencia sobre "Lesiones precancerosas gástricas", junto con otros temas relevantes.
- **Mesa sobre cáncer en Congreso SEPD 2022:** enfoque en diagnóstico de riesgo de cáncer digestivo, abordando cáncer de hígado, páncreas y esófago. Sesión informativa y discusión sobre avances y desafíos en el diagnóstico temprano.

Libro blanco sobre cáncer de colon: la SEPD considera que puede contribuir al buen éxito conjunto de los programas, apoyándose en su ámbito natural de influencia y en sus capacidades institucionales, mediante la realización de un proyecto de libro blanco sobre el cribado de CCR en España cuyo principal objetivo es, analizar, desde la perspectiva de la especialidad de aparato digestivo, el fundamento y desarrollo de los programas de cribado de CCR con foco en España, describir sus retos y oportunidades y realizar un análisis estratégico con propuesta de líneas de actuación.

- **Campaña de sensibilización sobre 5 cánceres digestivos:** se trata de la campaña "Cuidatex5", dirigida a la población, con el objetivo de ampliar el conocimiento y concienciar a los ciudadanos sobre la importancia de los 5 tipos de cáncer en el aparato digestivo: de estómago o gástrico, de páncreas, de hígado, de colon y de esófago, facilitando información y promoviendo la prevención.

Pautas psicológicas y manejo emocional

¿CÓMO PUEDO AFRONTAR LA ETAPA DE SUPERVIVENCIA?

El cáncer puede transformar la vida de aquellas personas que lo afrontan y de sus seres queridos. Finalizar el tratamiento de esta enfermedad a menudo se experimenta como un logro lleno de alegría, pero **¿cómo es la vida cotidiana una vez que la enfermedad ya no está presente?** Este proceso es probable que esté marcado por secuelas físicas, emocionales y sociales, las cuales requieren conocimiento, atención y comprensión. En ocasiones, la plena conciencia de lo que uno ha vivido solo se hace presente una vez se alcanza la remisión, ya que durante este proceso el cerebro actúa muchas veces en modo automático, enfocándose exclusivamente en la supervivencia.

Las diferentes secuelas que pueden permanecer tras la finalización de los tratamientos varían según el tipo de cáncer, el tratamiento recibido y el afrontamiento y respuesta individual de cada persona, entre otros aspectos. Este tipo de secuelas pueden ir desde la fatiga hasta cambios en la imagen corporal o la función sexual, pudiendo afectar a todos los aspectos de la

vida cotidiana. También es habitual experimentar cambios a nivel cognitivo, como dificultades de concentración o de memoria. A nivel psicológico, las preocupaciones sobre las posibles recaídas, la dificultad para manejar incertidumbre y el impacto emocional en general pueden persistir incluso después de que el tratamiento haya finalizado. Todo ello puede dificultar la realización de las tareas habituales y limitar las actividades que se solían realizar antes de la enfermedad.

En esta situación **es importante reconocer, aceptar y normalizar las emociones** que se experimentan a consecuencia de ello. Es necesario permitirse sentir el miedo, la ansiedad o la tristeza y, después, tratar de aplicar aquellas estrategias que puedan permitir regularlas. Además, tener o buscar apoyo emocional, ya sea de amigos, familiares, pareja o grupos de apoyo, puede ser de gran ayuda en este proceso. De la misma forma, recurrir al apoyo psicológico puede ser una buena opción para tener un acompañamiento y guía para tratar conseguir tener el mejor afrontamiento posible.

Es importante destacar que, a pesar de querer tener una vida lo más parecida posible a la anterior y volver a funcionar como antes, hacerlo supone llevar a cabo un proceso gradual y único para cada persona. En ocasiones, la exigencia que uno mismo se pone para tratar de volver a la "normalidad" puede ser demasiado elevada, lo que puede afectar negativamente a su bienestar emocional, presentando sintomatología depresiva, ansiedad o pensamientos negativos recurrentes. Por ello, es fundamental marcarse metas realistas, así como poner límites a las demandas que los demás puedan imponer.

Cabe destacar que también sería necesario que existiera una mayor concienciación y empatía por parte de la sociedad hacia los supervivientes del cáncer, comprendiendo que la curación del paciente no termina con la remisión y que por ello es importante que se le siga cuidando y respetando sus límites.

Si eres superviviente de cáncer y consideras que necesitas ayuda para afrontar esta etapa, ponte en contacto con nosotros. El equipo de psicooncología de GEPAC está aquí para ayudarte.

EQUIPO DE PSICOONCOLOGÍA

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC).



Hoy cocinamos juntos

VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

Durante el tratamiento **oncológico**, el cuerpo enfrenta una serie de desafíos, y la nutrición juega un papel crucial en el bienestar general del paciente. Las vitaminas y minerales son **nutrientes esenciales** que no solo son importantes en circunstancias normales, sino que su relevancia se acentúa aún más en el contexto del tratamiento contra el cáncer.

Estos nutrientes actúan de diversas maneras para promover la salud y la recuperación durante el tratamiento:

1. Promoción del bienestar general:

algunas vitaminas y minerales, como la vitamina A, contribuyen a una sensación general de bienestar, ayudando a reducir la fatiga y promoviendo una recuperación más rápida después de los procedimientos médicos.

2. Estimulación del sistema inmunitario:

otros nutrientes, como la vitamina C y el zinc, tienen un papel crucial en la función del sistema inmunológico. Esto es especialmente importante durante el tratamiento del cáncer, cuando el sistema inmunológico puede estar comprometido.

3. Apoyo en el proceso de curación:

algunas vitaminas y minerales, como la vitamina E y el zinc, ayudan en el proceso de cicatrización y reparación del tejido después de la cirugía u otros tratamientos invasivos.

Es esencial considerar que las vitaminas y minerales desempeñan un papel crucial en el tratamiento contra el cáncer. Además, una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en estos nutrientes puede ser beneficiosa para quienes están en tratamiento.

A continuación, se presenta una lista de vitaminas y los alimentos que las contienen para ayudar a mantener una ingesta adecuada durante este proceso de salud.

- Vitamina A:** contribuye a la salud visual, la piel y la cicatrización de heridas. Se encuentra en alimentos como hígado de vacuno, zanahorias, boniatos, y frutas como mango y melón.
- Vitamina B6:** esencial para la producción de anticuerpos y el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos. Se encuentra en carne, pescado, cereales integrales y legumbres.

3. **Vitamina B12:** importante para la producción de anticuerpos y la salud del sistema inmunológico. Se encuentra en alimentos como carne, pescado, lácteos y huevos.

4. **Vitamina C:** ayuda en la cicatrización y estimula el sistema inmunológico. Se encuentra en cítricos, frutas como papaya y fresas, vegetales como brócoli y pimientos.

5. **Vitamina D:** crucial para el sistema inmunológico y la salud ósea. Se obtiene principalmente a través de la exposición solar y también se encuentra en pescados grasos y lácteos.

6. **Vitamina E:** actúa como antioxidante y protege las células del daño. Se encuentra en aceites vegetales, frutos secos y semillas.

7. **Ácido Fólico:** importante para la producción de células inmunitarias. Se encuentra en hígado, legumbres, verduras de hoja verde y alimentos enriquecidos.

8. **Zinc:** esencial para el crecimiento celular y la función inmunológica. Se encuentra en alimentos como pescado, carne, cereales y legumbres.

9. **Selenio:** protege las células del daño y es esencial para la función inmunológica. Se encuentra en alimentos como pescado, nueces de Brasil y aves de corral.

Es importante tener en cuenta que cada persona y cada tratamiento puede tener necesidades nutricionales específicas, por lo que es fundamental consultar con

un dietista-nutricionista o un profesional de la salud especializado en nutrición oncológica para obtener recomendaciones personalizadas.

Con una alimentación adecuada y equilibrada, se puede ayudar a mejorar la calidad de vida y la respuesta al tratamiento durante la lucha contra el cáncer.

Fuente: Mi Cáncer, Mi Nutrición (Nestlé). Alimentación y nutrición. Recuperado el 26 de abril de 2024 de

 **Ir al enlace**



SOPA DE TOMILLO



Ingredientes: un buen manojo de tomillo, preferentemente florido, 4 rebanadas de pan blanco, aceite de oliva virgen, sal, un huevo (optativo) y 1/2 diente de ajo (optativo).



Preparación: haz una tisana de tomillo con 1 litro de agua; dale un único hervor (3 minutos a fuego lento). Inmediatamente, pon el pan tostado encima y haz que hierva durante 5 minutos. Aliña con un poco de aceite y un poco de ajo crudo picado. Otra opción es hacer un sofrito con los ajos cortados en láminas (un ajo) y, cuando estén doraditos, añadir las rebanadas de pan tostado para que absorban el sofrito. Después hay que añadir la tisana de tomillo como se explica arriba y dejar hervir de 5 a 10 minutos para que el pan esté blando. Poner en la cazuela de barro y al horno, con el huevo por encima hasta que esté cocido, pero sin que la yema cuaje del todo.

EL DOLOR OCASIONADO POR
HERPES ZÓSTER
 PUEDE DESCRIBIRSE COMO
 UNA SENSACIÓN
 ARDIENTE O PUNZANTE ¹

Conoce más sobre
 esta enfermedad,
 sus síntomas,
 diagnóstico y tratamiento.

GSK

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.

Ganador IX Edición

ELLAS, QUE ME LO DIERON TODO

"Era una mujer, de modo que, técnicamente hablando, podía hacer cualquier cosa". (Kate Atkinson).

—Lo siento: los resultados del TAC, confirman nuestros pronósticos: el tumor, es maligno, está pésimamente localizado y es muy agresivo.

La mirada compasiva de la doctora pasaba de mi mujer, que había cerrado los ojos, a mí, que bebía sus palabras.

—¿Alternativas?

—Ninguna.

Incrementó su apenas insinuada sonrisa, en la que se adivinaba un mar de solidaridad, de disposición a ayudarnos.

—Sólo nos queda la cirugía, y cuanto antes. Habrá que completar el tratamiento con sesiones de radioterapia. Podrán con ello. Cuenten con toda mi ayuda. Hay salidas y las encontraremos.

La mañana del 28 de diciembre entré en quirófano. Salí once horas más tarde.

Laringe, parte del tiroides y unos cuantos ganglios habían sido extirpados.

De pronto, alguien que ha considerado la expresión oral como la más formidable vía de comunicación del ser humano, se veía incapaz de emitir sonido alguno. Réplicas ingeniosas,

mordaces o amables se quedan perdidas en algún lugar de tu inútil memoria. No puedes pedir, ni preguntar, ni sugerir, ni rechazar, ni ordenar, ni comentar: estás mudo.

Tu mundo ha cambiado, estás en el hospital hecho una piltrafa, no puedes hablar, alguien tiene que velar tus noches, y percibes que tu bienestar, tu futuro inmediato depende, en buena medida, de ellas, de las mujeres. No tengo quejas de los varones de mi entorno, pero ellas han sido otra cosa.

¡Las tremendas noches hospitalarias! Ocho, diez horas en semivigilia. ¿Quién duerme con sondas, cables y viales conectados a máquinas casi nunca silenciosas? Sanitarios que entran a cambiarte el suero, el analgésico, el nebulizador, a tomarte la tensión, medir la temperatura, la saturación... Crees que duermes, pero acaso piensas, o quizás ni eso, sólo divagaciones que transcurren en ese incierto territorio entre el sueño y la imaginación.

Una de esas noches, percibí la muerte rondándome. Estábamos mi mujer, la enfermera de servicio y yo. Un coágulo obturó la única vía de respiración posible. El oxígeno no llegaba a mis pulmones; traté de toser, de expectorar, todo inútil.

El tiempo corría, me estaba ahogando y los tres lo sabíamos. Empecé a notar disfuncionalidades cerebrales. Las cosas se ordenaban de otra manera. Sólo contaban, mi vida, la expresión aterrada de mi mujer, y qué suponía eso para mí. Es injusto pero la enfermera que me atendía no entraba entre mis prioridades. Me moría... pero no me encontré con la vieja de la guadaña. Me vi en una playa desolada de arena pizarrosa por la que avanzaba una lenta avalancha de materia blanca, como espuma espesa. Imposible calcular cuánto tardaría en llegar, pero sabía que si la espuma me alcanzaba todo habría terminado.

Lo de repasar tu vida en un instante, no ocurrió, acaso porque la espuma lo dejaba para más adelante...

Luego... un último intento, otra tos, el enorme coágulo salió disparado y vuelta a la vida.

En alguna de sus visitas, mi doctora me habló de una paciente que había pasado por el mismo calvario y que, a la sazón, era la cabeza visible de AMULAR, la asociación que ambas habían creado para ayudar a mujeres laringectomizadas.

—Tenéis que conocerla. Ha sufrido como tú, ha seguido adelante y ahora ayuda a quienes están en vuestra situación.

—Entiendo, pero me hablas de una asociación femenina...

—Así fue, pero ya contamos con un par de hombres.

—¡El Tercer Hombre! Sólo falta la cítara vienesa de Antón Karas. Sí, quiero conocerla.

Esa mujer forma parte ahora del selecto grupo que me está llevando en volandas al otro lado del pantano, sucio, maloliente que amenazaba con engullirme. Ha sido como si en mitad de las tinieblas, vislumbraras una lejana luz que te interpela.

¡Qué ocasión para evaluar a quienes tienes a tu alrededor, y el grado de ayuda que puedes recibir de unos y otros! No van a sustituir a la doctora ni a la enfermera, no van a cambiarte una sonda ni a extraerte esa flema que te martiriza, pero son de una importancia capital.

Casi como la de los profesionales de la sanidad. Trabajan mucho y bien y, en su abrumadora mayoría, hacen gala de una actitud que multiplica los efectos terapéuticos de su labor.

Hablan. Es fácil ser espontáneo ante un mudo. Como si saber que no hay réplica posible relajara el autocontrol. Descubres que los sanitarios no son magos, ni brujos. Son ciudadanos que, además de su profesión, llevan vidas de las que hablan con sus colegas.

Hay un celador que lidera un grupo musical, pero lo que de verdad le obsesiona es conseguir editar su primer single, dar a conocer su música.

Un auxiliar de clínica, apenas sale de la habitación, sus compañeras comentan la pena que les da que utilice la totalidad de su tiempo libre en seguir sus estudios, porque sueña con ser neurocirujano.

("—Yo lo entiendo.

—Yo también, y los pacientes ganarán un buen médico, pero tú y yo nos quedaremos sin el mejor auxiliar de clínica").

Docenas de historias, hijos con problemas, la casita del pueblo ahora semiabandonado, la madre que empieza dar síntomas de trastorno cognitivo, la extraña apariencia de la chica en la que se ha fijado Esteban...

Por fin, recibes el alta ¡Vuelves a casa! y apenas reencontrada tu butaca, asentado ese espacio tan añorado, se encienden las alarmas: no hay ni un sanitario a mano, ni un aparato que pueda sacarte de un apuro, ni un timbre que te acerque a un profesional si fuera precisa su ayuda.

Pasa la noche, ni mejor ni peor que otras anteriores, y sólo el nuevo día acaba arrinconando tus presagios.

A partir de ahora... empiezo a barruntar mi futuro atareado en mi recuperación, ufano de mi condición de "Tercer Hombre" en una Asociación que nació para atender los problemas de mujeres que se quedaban sin habla. Orgulloso de haberlo conseguido cuando con 83 años estoy de lleno en lo que Jorge Manrique llamaba "el arrabal de senectud".

Clemente Rodríguez Navarro

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 mayo.

Fundación Mari Paz Jiménez Casado

La Asociación **MARI PAZ JIMENEZ CASADO** ha preparado una serie de actividades para el mes de mayo.

- **Concierto Solidario "Eternas"**: a cargo de Lucía Leiva y Rodrigo Mialdea. El evento tendrá lugar el sábado 18 de mayo a las 19:00 h, en el Centro Cívico Zigia 28, situado en la calle Zigia 28 (Madrid). La entrada al concierto será mediante donativo sugerido de 12 euros. Que irá destinado a la Fundación **MARI PAZ JIMENEZ CASADO** para apoyar su labor.

- **Rastrillo Solidario FMPJC**: se llevará a cabo del sábado 18 al sábado 25 de mayo en el Centro Cívico Zigia 28. El rastrillo estará abierto de lunes a sábado de 10:00 a 21:00 h, y el domingo de 10:00 a 14:00 h. La entrada es libre y todo lo recaudado irá en beneficio de la Fundación **MARI PAZ JIMENEZ CASADO**.



- **Cena Solidaria Fundación Mari Paz Jiménez Casado XI Aniversario**: tendrá lugar el 31 de mayo en la Terraza New Cucos, situada en la calle Arturo Soria, 84 (Madrid). Puedes hacer la reserva en info@fundacionmaripazjimenez.org.



- **Acupuntura**: la fecha y hora serán concretadas por la usuaria y el profesional. La ubicación es en León y Castillo, nº35 5ºB (Las Palmas de Gran Canaria). La entrada es gratuita.

- **Nutrición oncológica**: el día 16 de mayo de 10:00 a 12:00 h en la sede de ACCMYG. La entrada es gratuita.

- **Ejercicio físico**: el 21 de mayo de 17:00 a 18:30 h, en la sede de ACCMYG. La entrada es gratuita.

- **Cocina y repostería sana**: el día 21 de 17:00 a 18:30 h, en la sede de ACCMYG. La entrada es gratuita.

ACCMYG

La **Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico (ACCMYG)** ha organizado las siguientes actividades para este mes de mayo:

- **Desfile XVII**: se llevará a cabo el 3 de mayo a las 19:00 h en Infecar, (Las Palmas de Gran Canaria). La entrada es gratuita.

- **Reiki**: Tendrá lugar los días 7, 14, 21 y 28 de mayo de 16:00 a 18:30 h, en la sede actual de ACCMYG, calle Ana Benítez nº1 (Las Palmas de Gran Canaria). La entrada es gratuita.

- **Charlas informativas**: se llevarán a cabo en diferentes fechas y lugares según las asociaciones y entidades. El horario será durante la mañana y/o tarde. La entrada es gratuita.

- **Vela**: Se realizará el 9 de mayo de 15:30 a 18:00 h, en el Club Varaderos. La entrada es gratuita.



ASACO

La **Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario (ASACO)**, ha organizado una actividad por el "**Día Mundial del Cáncer de Ovario 2024**". Se realizará 11 de mayo de 2024 de 9:00 a 14:00 h, en el BCIN (Badalona Centro de Convenciones y Negocios). La entrada es gratuita. Para obtener más información, puedes visitar: <https://www.asociacionasaco.es/category/dmco-2024/>



AZAYCA

La **Asociación Zamorana de Ayuda Frente al Cáncer (AZAYCA)**, llevará a cabo las siguientes actividades:

- **Información general sobre temas laborales:** el 3 de mayo a las 10:30 h, en el Palacio de la Alhóndiga (Zamora). Durante esta jornada se proporcionará información relevante sobre diversos temas laborales. La entrada es gratuita.
- **Marcha solidaria AZAYCA:** el día 12 de mayo a las 11:00 h, con salida desde la Plaza Mayor de Zamora. La participación en la marcha tiene un coste de 5 euros, que incluye la venta de camisetas, las cuales estarán disponibles para su compra en el quiosco municipal sito en la calle de Sta Clara desde el día 26 de abril hasta el 11 de mayo.
- **Marcha solidaria a favor de AZAYCA:** se llevará a cabo el 19 de mayo a las 12:00 h, en Manzanal del Barco (Zamora). La participación tiene un precio de 5 euros.
- **Campaña de prevención por el día mundial sin tabaco - presentación del cartel:** se llevará a cabo el 31 de mayo a las 10:30 h. Durante este evento se presentará el cartel de la campaña de prevención por el día mundial sin tabaco. La entrada es gratuita.
- **Sesiones de "Ejercicio terapéutico":** de lunes a jueves de 10:30 a 11:30 h y martes y jueves de 18:00 a 19:00 h en la sede de la asociación. La participación es gratuita.
- **Atención psicológica individual y en grupo:** las sesiones individuales son bajo demanda y las sesiones en grupo se realizarán los viernes de manera quincenal a las 10:00 h, en el Palacio de la Alhóndiga de Zamora. La participación es de carácter gratuito.
- **Transporte social:** al Hospital Provincial de Zamora bajo demanda. Y sin ningún tipo de coste.

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 las Instalaciones Deportivas de Santa Eulalia del Río. 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.

ALCLES León

Como cada mes, desde ALCLES León ponen a disposición de pacientes y familiares sus programas de humanización:

- **Café con Tu Hematólogo:** se llevará a cabo el 8 de mayo. La participación es gratuita para socios.



- **Ritmo Cardíaco:** se organizará en distintas fechas en el Hospital de León. Diferentes fechas y la participación es gratuita para socios.



- **ALCLES Te acompaña:** se realizará el 29 de mayo. La participación es gratuita para socios.
- **ALCLES Virtual" y "Whatsalcleando":** están disponibles previa demanda. La participación es gratuita para socios.
- **Tarde de Cine en tu Hospi:** se organizará en distintas fechas en el Hospital de León. Las fechas específicas se anunciarán próximamente. La participación es gratuita para socios.
- **Alcles Te Lleva al Huerto:** se llevará a cabo en los huertos de ocio de "LaCandamia". La fecha se anunciará más adelante. La participación es gratuita para socios.



- **Reiki y Mindfulness:** se ofrecerá en fechas y lugares específicos. Las fechas y lugares se anunciarán próximamente. La participación es gratuita para socios.



Ágora Castalla

La asociación Ágora Castalla ha organizado dos conferencias para este mes.

- "Testamento vital: para qué sirve y cómo se debe hacer", a cargo de Carmen Alberich y Pere Boix de la Asociación de Derecho a Morir Dignamente, el 17 de mayo a las 19:30 h en el Aula Joven de la Casa de Cultura de Castalla (Castalla, Alicante). La entrada es gratuita.



CRIS CONTRA EL CÁNCER

A lo largo del mes de mayo, Cris contra el cáncer se hará eco de su próximo evento: el 28 de septiembre en la localidad madrileña de Las Rozas, celebrará la segunda edición de 'HAY QUE CORRER', la carrera CRIS contra el cáncer infantil. Se trata de una carrera en la que gana quien más recauda y no quien más corre. Puedes encontrar toda la información en www.hayquecorrer.org.



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

24 de abril. Reunión con Dña. Celia García Menéndez, directora general de Humanización, Atención y Seguridad Del Paciente de la Comunidad de Madrid.

FORO ENTIDADES

Un año más, hemos estado presente en el **Foro de Entidades "Innovando y compartiendo"** organizado por Novartis, que este año alcanzaba su décima edición.

IMPORTANTE

A lo largo del mes de mayo, GEPAC llevará a cabo diferentes acciones por el Mes de Concienciación del Cáncer de Vejiga y el Día Mundial del Melanoma (23 de mayo). Permanece atento a nuestras redes sociales y a la newsletter para enterarte de todo.

JORNADA

Begoña Barragán, presidenta de GEPAC participó como ponente en la mesa "El impacto de las asociaciones de pacientes en la política sanitaria" de la **I Jornada Conversando con Pacientes** organizada por la Universidad Europea Madrid.

JORNADA

Marcos Martínez, gerente de GEPAC, estuvo presente en la **I Jornada de la Fundación bajo el lema "Todo sobre tu piel"** organizada por la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (ADV)

CONGRESO

Hablamos sobre la importancia de las asociaciones en el **III Congreso de Humanización de la Asistencia Sanitaria**, organizado por la Fundación Humanizando la Sanidad.

CHARLA DE CONCIENCIACIÓN

Nuestro gerente, Marcos Martínez ofreció una charla de concienciación a los alumnos y alumnas del **Elían's British School La Nucía**.

REUNIÓN MINISTERIO DE SANIDAD

Nuestra presidenta se ha reunido con **D. Pedro Gullón**, director general de Salud Pública y Equidad en Salud del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España.

Textos:

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

Diseño y maquetación:

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

Agradecimientos a

Skin&Cancer

Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD)

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