



Estrés y ansiedad

¿Cómo diferenciarlos?

Consejo General de Colegios de Oficiales Farmacéuticos de España

Conoce su labor



Mieloma múltiple

¿Qué es?

19º CONGRESO IBEROAMERICANO DE PACIENTES CON CÁNCER

¡Ya puedes reservar tu plaza!

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

Alba Esteban - 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**

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 **20**

Nuestras asociaciones este mes **22**

Últimas noticias sobre GEPAC **26**



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 ofrecemos información actualizada sobre el próximo Congreso de Pacientes de GEPAC, hablamos de las enfermedades hematológicas 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

19º CONGRESO DE PACIENTES CON CÁNCER

Desde el Grupo Español de Pacientes con Cáncer ya estamos trabajando en una nueva edición de nuestro **Congreso Iberoamericano de Pacientes con Cáncer**, un evento en el que pacientes, familiares, profesionales sociosanitarios y amigos nos reunimos para resolver nuestras dudas y compartir historias y vivencias.

¿Dónde y cuándo?

La 19ª edición del Congreso tendrá lugar los días **23 y 24 de noviembre de 2024**. Además, el día 22 de noviembre se llevará a cabo una jornada precongreso dirigida al público general.

El lugar elegido para realizar todas estas acciones es la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad CEU San Pablo. (C. de Julián Romea, 23 - 28003 Madrid).

Jornada precongreso

El día previo a la inauguración del 19º Congreso Iberoamericano de Pacientes con Cáncer, GEPAC llevará cabo su jornada precongreso en la misma Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la Universidad CEU San Pablo.

Se trata de un espacio de diálogo, reflexión, análisis e intercambio de ideas diseñado

para abordar de manera integral los desafíos relacionados con el cáncer.

Esta jornada está abierta al público general y en ella contaremos con la participación de diferentes expertos que permitirán una discusión profunda y enriquecedora en materia oncológica.

19º Congreso: Un universo de oportunidades

El Congreso Iberoamericano de Pacientes con Cáncer es un espacio de encuentro y colaboración donde se comparten las últimas investigaciones y avances de la enfermedad, fomentando una comunidad de apoyo donde los pacientes pueden explorar nuevas perspectivas y acceder a información valiosa.

Por ello, el lema elegido para la decimonovena edición es **"Un universo de oportunidades"**, representando la idea de que, a pesar de los desafíos que enfrentan los pacientes con cáncer, existen múltiples posibilidades para seguir avanzando.

El logo, con el número uno en forma de nave espacial y el cero sobre un fondo que hace referencia al universo, refuerza la idea de exploración y avance en todo lo que gira alrededor de la enfermedad, capturando la

esencia del congreso y su misión de ofrecer un futuro lleno de oportunidades para los pacientes con cáncer.

Además, podrás conocer el programa preliminar de ponencias **para esos días**.

Para que puedas reservar tu plaza, accede al enlace que encontrarás a continuación.



Ir al enlace

**CONGRESO
IBEROAMERICANO DE
PACIENTES
CON CÁNCER**

**UN UNIVERSO DE
OPORTUNIDADES**

23 y 24 de noviembre

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

GEPAC LATAM



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

Hasta el momento, GEPAC está formada por **130 organizaciones nacionales e internacionales**. En España, suma 113 entidades y en su división internacional en Iberoamérica, GEPAC cuenta con 8 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 8 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



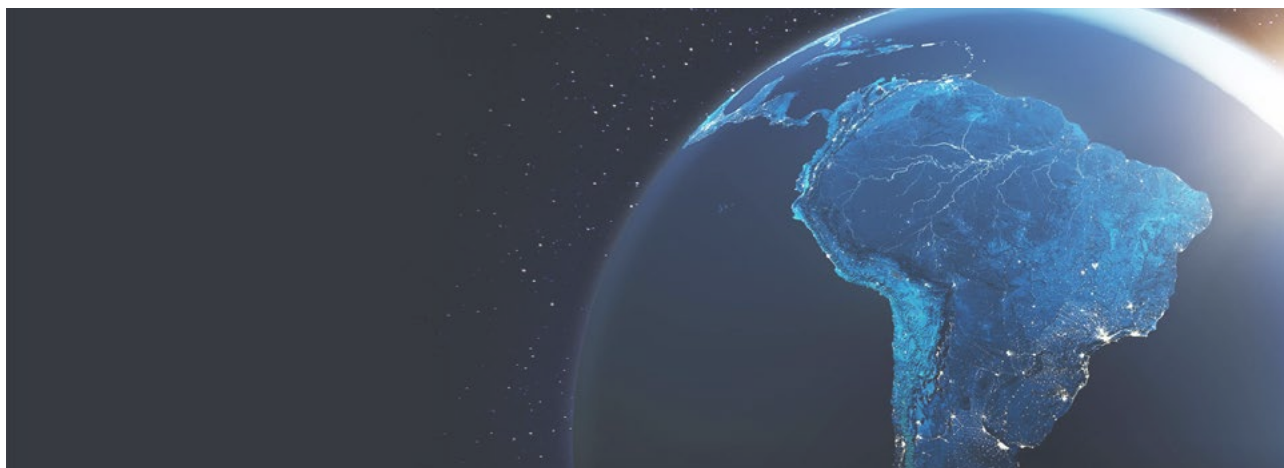
Para ello, cada asociación de pacientes que se vincule al Grupo Español de Pacientes con Cáncer en su división internacional, GEPAC LATAM, se compromete a: coordinar un grupo de trabajo para la elaboración de un plan de acción dirigido a promover la atención de los pacientes con cáncer en su país, potenciar 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

MIELOMA MÚLTIPLE

Septiembre es considerado el mes de concienciación de los cánceres hematológicos, por eso, en este número de la revista hablaremos de uno de ellos: el mieloma múltiple.

El **mieloma múltiple (MM)**, es un tipo de cáncer de la médula ósea que se produce por una degeneración maligna de las células plasmáticas, que se encuentran normalmente en la médula ósea.

Según los datos publicados en el estudio "Las cifras del cáncer en España 2024" de la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)¹, este 2024, se prevén 3.313 **nuevos casos de mieloma**, 1.836 en varones y 1.447 en mujeres. Asimismo, cabe destacar que los avances en la supervivencia han incrementado la prevalencia de la enfermedad hasta los 20.000-25.000 casos activos en tratamiento.

No existe ningún factor conocido que sea causa directa de la aparición del mieloma múltiple, se muestra característicamente en gente mayor y representan **el 10 % de todo el cáncer hematooncológico**.

Referencias:

- ¹ Sociedad Española de Oncología Médica (2024). *Las cifras del cáncer en España 2024*. https://www.seom.org/images/LAS_CIFRAS_2024.p
- ² Grupo Español de Mieloma (GEM-PETHEMA) y Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia (SEHH). Nota de prensa (1 de septiembre de 2020): Hematólogos apuntan una mejoría en la calidad de vida de los pacientes con mieloma múltiple. <https://www.sehh.es/>
- ³ AEAL, Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia. Mieloma múltiple: Síntomas y manifestaciones. <http://www.aeal.es/mieloma-multiple-espana/3-sintomas-y-manifestaciones/>

Actualmente, el mieloma múltiple avanzado es una de las enfermedades que más deteriora la calidad de vida relacionada con la salud, debido fundamentalmente al impacto de la enfermedad ósea y la anemia.

Como bien indican GEM-PETHEMA y SEHH², un mayor conocimiento de este cáncer de la sangre está propiciando un diagnóstico cada vez más temprano y una mayor eficacia de los tratamientos disponibles, lo que está estrechamente relacionado con que la medicina personalizada comience a tener aplicación en el mieloma múltiple y, en un futuro próximo, **los avances en inmunoterapia permitirán mejorar los resultados clínicos**.

Síntomas y manifestaciones del mieloma múltiple

La mayoría de los problemas médicos relacionados con el mieloma son causados por la acumulación de las células del mieloma en la médula y la presencia de paraproteínas en la sangre o en la orina³.

Los síntomas más comunes del mieloma múltiple son:

- Dolor óseo y fracturas.
- Bajo recuento sanguíneo.
- Niveles altos de calcio en la sangre.
- Problemas renales.
- Infecciones recurrentes

Causas

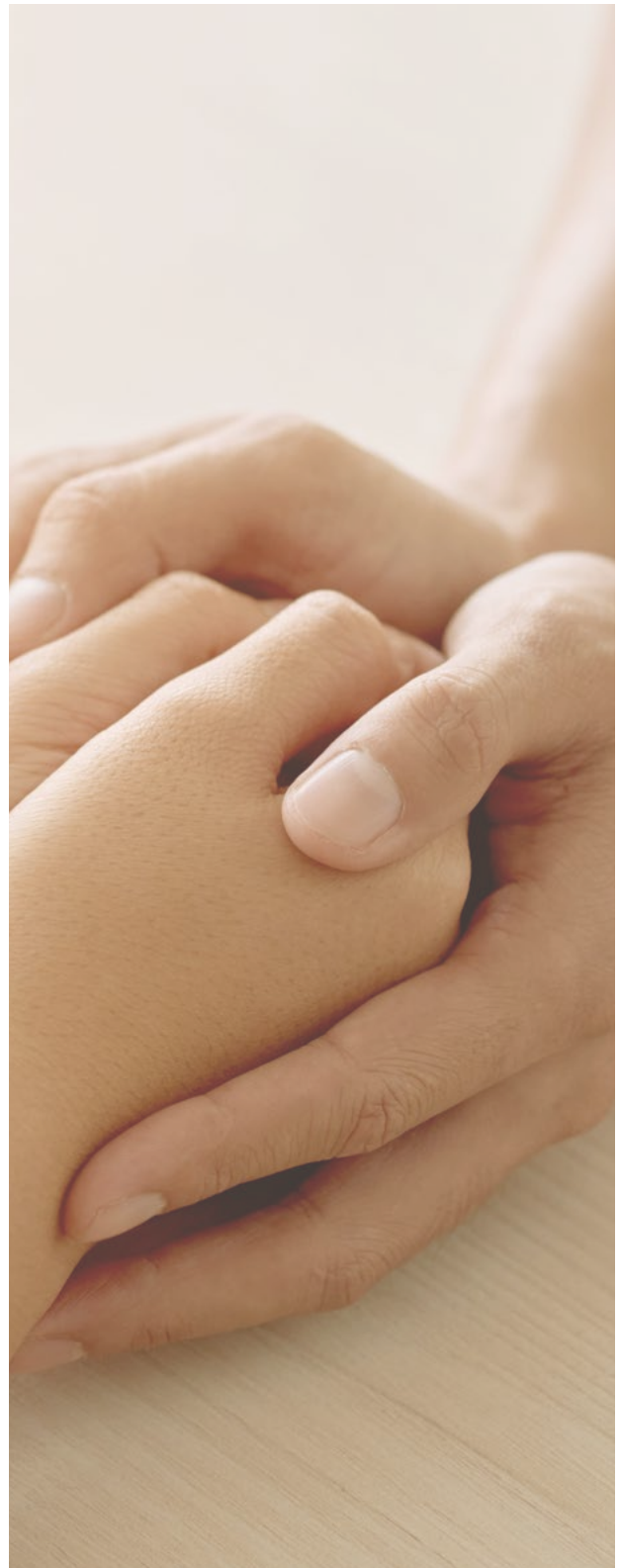
A pesar de haber sido investigado durante mucho tiempo por muchos grupos de trabajo, las **causas** de la aparición del mieloma aún no han podido ser demostradas.

Se cree que la **exposición a determinadas sustancias químicas**, así como la radiación, algunos virus y un sistema inmunológico especialmente debilitado como ocurre en las personas de edad, pueden ser causas potenciales de la enfermedad. Es más que probable que el mieloma se desarrolle en individuos propensos que se hayan expuesto a uno o más de los anteriores factores. No se ha detectado que exista un factor genético o hereditario que contribuya a la aparición del mieloma, pero junto con los otros factores mencionados y otros, se continúa investigando.

Dado que es mucho más común el desarrollo del mieloma en edades avanzadas, se cree que la propensión aumenta con el proceso de envejecimiento y la consiguiente reducción de las funciones inmunológicas, o incluso que el mieloma sea resultado de una exposición continuada a agentes tóxicos.

Existe una tendencia muy leve al desarrollo familiar del mieloma, pero las probabilidades son muy bajas y aún no

se dispone de datos o test que prueben esta afirmación. Incluso en el caso de que el mieloma tenga una incidencia repetida dentro de una misma familia, se puede deber a una exposición común a los mismos factores ambientales más que a una cuestión hereditaria.



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**



91 833 60 21

611 063 793



contigoprostata@gepac.es



www.cancerprostata.org



Con la colaboración de/



**Johnson
& Johnson**



Conociendo una Sociedad Científica

¡Sigue en sus redes sociales al Consejo General de Colegios de Oficiales Farmacéuticos de España en sus redes sociales!

f Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de España

Instagram Farmacéuticos_

X Farmacéuticos_

YouTube Consejo General de Colegios Farmacéuticos

in Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Telegram Farmacéuticos

Spotify Farmacéuticos

¡Contacta con ellos y visita su web!

Phone 91 431 25 60

Email congral@redfarma.org

Globe www.farmaceuticos.com

El Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de España representa al conjunto de la profesión farmacéutica en el ámbito nacional e internacional, promocionando los **intereses** de los farmacéuticos, facilitando su **avance profesional** en beneficio de la **sociedad** y proporcionando una oferta de **servicios** de máxima calidad.

Además, tiene como propósito actuar como una profesión unida, impulsados por la Organización Farmacéutica Colegial, para seguir avanzando en los retos y oportunidades que cada día la realidad nos presenta. Más ahora, en este contexto de crisis sanitaria, social y económica, en la que estamos destinados a jugar un papel más decisivo ante los ciudadanos y las instituciones.

Para el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de España resulta imprescindible el **trabajo conjunto y cooperativo entre asociaciones de pacientes y organizaciones** profesionales.

Por ello, quieren impulsar una Alianza con todos los pacientes, en especial los crónicos y complejos para darles voz, escucharles, integrarles en las estrategias profesionales y poner a su disposición, todos los recursos asistenciales y en materia de salud pública, vigilancia epidemiológica, prevención y promoción de la salud, que sean posibles y les ayuden a mejorar de forma sustancial su calidad de vida y los resultados de su farmacoterapia.

Todo esto lo han implementado en el documento Atención integral al paciente crónico y complejo **COMPROMISO DE LA FARMACIA COMUNITARIA CON LOS PACIENTES**



Ir al enlace

"Los pacientes sois los verdaderos protagonistas del cambio que tenemos que hacer en el Sistema Sanitario, un sistema que tiene que ser colaborativo, flexible y capaz de mejorar la atención a la cronicidad y reforzar la prevención. Necesitamos un sistema centrado en las necesidades de los pacientes, y sin vosotros es imposible. Tenemos que pasar de un sistema que trata la enfermedad a un sistema que trata enfermos, pacientes que viven en un entorno, con una situación concreta y con unas necesidades concretas, sociales y sanitarias. Los farmacéuticos somos muy conscientes de ello, y siempre tenemos a los pacientes y a sus organizaciones en el eje central de todo lo que hacemos, y con este foco hemos trabajado siempre y lo seguimos haciendo".

D. Jesús Aguilar,

presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

Últimos proyectos

Escuela con Pacientes: la Escuela con Pacientes del Consejo General de Colegios Farmacéuticos busca empoderar al paciente y promover su corresponsabilidad en la gestión de su enfermedad, proporcionando información y formación accesible y rigurosa sobre patologías y tratamientos.

Para más información:



Ir al enlace

Estrategia Social de la Profesión Farmacéutica: la Estrategia Social de la Profesión Farmacéutica busca canalizar el trabajo de los profesionales en favor de la sociedad, contribuyendo a los objetivos de desarrollo sostenible del Gobierno de España para el año 2030.

Para más información:



Ir al enlace

Campañas

Farmahelp: una herramienta digital y gratuita de la Organización Farmacéutica Colegial que permite al farmacéutico comunitario contactar con las farmacias de su entorno cuando un paciente necesite algún medicamento y no disponga del mismo.

Para más información:



Ir al enlace

Mi Farmacia Asistencial: mi Farmacia Asistencial es una nueva iniciativa de la Organización Farmacéutica Colegial que busca utilizar la tecnología para potenciar la actividad asistencial del farmacéutico.

Para más información:



Ir al enlace

Pautas psicológicas y manejo en

¿CÓMO DIFERENCIAR ENTRE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD?

Seguro que en algún momento a lo largo del proceso de enfermedad has detectado algún síntoma físico y has escuchado esa frase tan típica de “eso es *ansiedad*”, o “eso es *estrés*”. La primera pregunta que puede surgirnos es “¿y *acaso no son lo mismo el estrés y la ansiedad?*” Pues no, no lo son. De hecho, tienen diferencias sustanciales que trataremos de explicar a lo largo de este artículo.

En primer lugar, resulta importante establecer algunas definiciones de estos conceptos. La **ansiedad** se presenta como una **respuesta anticipatoria** ante lo que percibimos como una amenaza, sea esta **real o no**. La ansiedad cumple la función de protegernos ante esta amenaza, por lo que no podemos considerar que sea nociva para nosotros. Sin embargo, en determinadas situaciones puede resultarnos perjudicial, provocando la aparición de síntomas psicológicos y físicos difíciles de manejar. Más que intentar eliminarla, podemos aprender a controlarla si en algún momento sentimos que nos cuesta gestionarla, tratando de dar con un grado de ansiedad tolerable y que nos permita funcionar con normalidad.

Si deseas ampliar información sobre ansiedad y cáncer, puedes hacerlo en el artículo de psicología del número 19 de la revista GEPAC.

El estrés es diferente. Y es que, si bien hablábamos de la ansiedad como respuesta anticipatoria ante una amenaza percibida (real o no), cuando hablamos de **estrés** nos referimos a la reacción que aparece ante un estresor externo. Se produce ante la **percepción de no contar con los recursos suficientes** para hacer frente a una situación determinada. Es una reacción que generalmente relacionamos con el ámbito laboral, ya que es común que se produzca cuando la carga de trabajo es superior a la que sentimos que podemos asumir, o cuando no contamos con los recursos materiales para sacar una tarea adelante a tiempo. De este modo, observamos que el estrés es una **respuesta directa y a corto plazo** ante una situación de difícil gestión. A lo largo del proceso de enfermedad, podemos observarlo, por ejemplo, en la dificultad para organizar las citas médicas o por el propio cambio vital que supone el momento del diagnóstico de una patología como el cáncer.

Como hemos visto, hay una diferencia significativa en la causa que genera estas reacciones. La **causa** que genera el estrés es **externa**, y en pequeñas dosis resulta beneficioso (nos prepara para enfrentar retos y nos moviliza a la búsqueda de recursos). Sin embargo, cuando se mantiene en el tiempo, fenómeno comúnmente conocido como **estrés crónico**, puede resultar **perjudicial**.

ológicas

emocional

En el caso de la ansiedad, responde a causas más **internas**: aunque el origen sea una situación que estamos atravesando, o una conversación que hemos tenido, se encuentra más relacionado con la **incertidumbre** y la **preocupación ante posibles eventos futuros**. Al igual que el estrés, cumple una función de protección, y según cómo la gestionemos puede resultarnos **beneficioso o perjudicial** (llegando a interferir en nuestro día a día).

¿Y por qué en muchos casos nos resulta difícil distinguirlas? Vistas las diferencias, vamos a ver los **puntos en común** para entender por qué.

En primer lugar, los **síntomas** que se manifiestan son muy **similares**, pudiendo llegar a solaparse en muchos casos. Síntomas como el aumento de la frecuencia cardíaca, la aparición de tensión muscular, falta de apetito o problemas de sueño son comunes a ambos fenómenos.

Por otro lado, las **causas** que generan estrés y ansiedad **pueden también coincidir**, siendo muy frecuente la presencia de ambas en un mismo contexto, y en ocasiones pudiendo ser una un factor fundamental en la aparición de la otra. Por ejemplo, ante el diagnóstico de cáncer, podemos presentar dificultad para la adaptación a la enfermedad (más relacionado con estrés) y preocupación excesiva ante el futuro y las posibles

consecuencias del tratamiento (respuesta de ansiedad).

Si bien en el caso del estrés podemos atender a las causas que lo originan para disminuir esa percepción de falta de recursos (pidiendo ayuda a alguien externo, tratando de organizar nuestros asuntos de una forma más eficiente, etc.), también existen técnicas generalmente aplicadas a la ansiedad que **pueden ayudarnos a gestionar el estrés**. Algunas de ellas son:

- La realización de **actividad física**.
- La práctica de **relajación**.
- La planificación de **actividades gratificantes y distractoras**.

A modo de conclusión, podemos entender por qué el estrés y la ansiedad son fenómenos que fácilmente pueden ser confundidos, por sus similitudes en los contextos en los que se desarrollan y el modo en que se manifiestan. No obstante, es importante acudir a las diferencias que existen entre ellas para poder diferenciarlas, sobre todo atendiendo a si el origen se encuentra en algo externo (más directo y en el corto plazo), o interno (más relacionado con la preocupación ante posibilidades futuras).

Si tienes dudas o necesitas ayuda para gestionar el estrés o la ansiedad, ponte en contacto con el equipo de psicooncología de GEPAC.

Hoy cocinamos juntos

DIETA MEDITERRÁNEA DESPUÉS DEL CÁNCER

Una vez que se ha terminado el tratamiento para el cáncer van a mejorar muchas de las cosas que hacían difícil o desagradable el hecho de comer. Poco a poco irá quedando atrás el sabor metálico, se recuperará el sabor de los alimentos, desaparecerán las náuseas y la falta de apetito.

En este momento, vamos a intentar recuperar o adquirir unos hábitos saludables de alimentación que nos ayudarán a recuperarnos después de los tratamientos contra el cáncer, a sentirnos mejor y que además harán menos probable que el cáncer vuelva a aparecer.

Las sociedades médicas (tanto europea como norteamericana) y el Código Europeo contra el Cáncer plantean recomendaciones similares, que incluyen: **llevar una alimentación y un estilo de vida saludable, realizar ejercicio físico de manera regular y mantener un peso correcto.** Esto puede ayudar además a prevenir o controlar otras enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes, colesterol alto y enfermedades cardiovasculares, que muchas personas supervivientes de cáncer tienen riesgo de padecer, o ya padecían previamente.

La recomendación se corresponde con el patrón de la dieta mediterránea. Se trata de un estilo de vida - no únicamente unas pautas de alimentación - ya que incluye la realización de actividad física frecuente, y unas costumbres sociales favorables como, por ejemplo, comer con compañía

(una de las características principales de las poblaciones mediterráneas y que ha permitido la continuidad de nuestra cultura, nuestras costumbres y tradiciones).

Se basa entre otras cosas en el consumo de alimentos de proximidad y de temporada.

Hidratación. Bebe suficiente agua. Es esencial para hidratarse correctamente y así ayudar al cuerpo a funcionar adecuadamente y absorber los nutrientes.

Evita los refrescos, son una fuente de azúcar añadido y por tanto pueden aumentar el riesgo de enfermedades crónicas y de sobrepeso u obesidad. Tampoco son recomendables los que contienen edulcorantes, ya que muchos de ellos, entre otras cosas, alteran la microbiota intestinal, clave para el correcto funcionamiento de nuestro sistema inmune.

Beber alcohol está relacionado con siete tipos de cáncer diferentes y no hay dosis libre de riesgo así que, en cualquier caso, limita la cantidad de alcohol que bebas y no lo consumas en exceso.

Alimentación centrada en los vegetales.

La base de nuestra alimentación serán los alimentos de origen vegetal y de temporada: frutas, verduras y legumbres. Son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y protegen contra enfermedades. Intenta incluir al menos 3 raciones de verduras y 2 de frutas al día. Se recomiendan entre tres y

cuatro raciones de legumbres a la semana. Cuanta más variedad haya, mucho mejor.

Los cereales (pan, pasta, avena...) deberían ser integrales, de grano entero. Si puedes, es preferible consumir pan de masa madre, de fermentación lenta.

Con estos grupos de alimentos aportamos la fibra a la dieta. Se ha demostrado que la fibra ayuda a reducir el riesgo de varias enfermedades crónicas.

Recuerda que puedes usar vegetales congelados.

La proteína, nutriente esencial. Son esenciales para la reparación y regeneración de tejidos. Como ya sabes, durante el tratamiento oncológico es uno de los nutrientes más importantes porque las necesidades suelen estar aumentadas. Deberíamos incluirlas en todas las comidas (desayuno, merienda y cena). Se deben elegir fuentes de proteínas magras: carnes blancas como pollo, pavo, conejo, cerdo de capa blanca, pescado. Otra fuente de proteínas son los lácteos.

Grasa saludable. Las grasas son imprescindibles para la absorción de vitaminas y el funcionamiento adecuado del cuerpo.

El aceite de oliva virgen extra, alimento clave de la dieta mediterránea, nos aporta grasa de alta calidad. Encontramos también grasas saludables en los frutos secos y las semillas (a su vez aportan proteínas, fibra, vitaminas y minerales). Las nueces en particular están repletas de ácidos grasos omega-3, muy beneficioso y con gran capacidad antiinflamatoria. Otro alimento que puedes incluir en este apartado es el aguacate.

Por otra parte, los pescados grasos, como el salmón y las sardinas también son fuentes de ácidos grasos omega-3. En el caso del pescado azul es preferible que elijas siempre pescado pequeño, ya

que los pescados grandes están mucho más contaminados de mercurio.

Alimentos frescos. Limita el consumo de alimentos ultraprocesados. Aportan grandes cantidades de sal, grasas saturadas y azúcar añadido, que debemos evitar. Son pro inflamatorios y tienen baja calidad nutricional. Evita la bollería industrial.

Suplementos nutricionales. Debemos tratar de cubrir nuestras necesidades nutricionales con alimentos. Sólo deberás incorporar suplementos en el caso de tu equipo de oncología o nutrición te lo haya recomendado así debido a una deficiencia de nutrientes.

Hierbas y especias. Aprovecha el sabor de las especias para hacer más apetecibles tus platos sin añadirles sal. Además, añadirás sus propiedades beneficiosas a tu dieta.

Estas son recomendaciones generales para las personas que han terminado su tratamiento para el cáncer, pero recuerda que cada persona es diferente y puede tener necesidades nutricionales específicas.

Algunos problemas causados por el tratamiento, como los cambios en el olfato o el gusto, pueden durar más que el tratamiento en sí. No te desanimes, suelen mejorar con el tiempo.

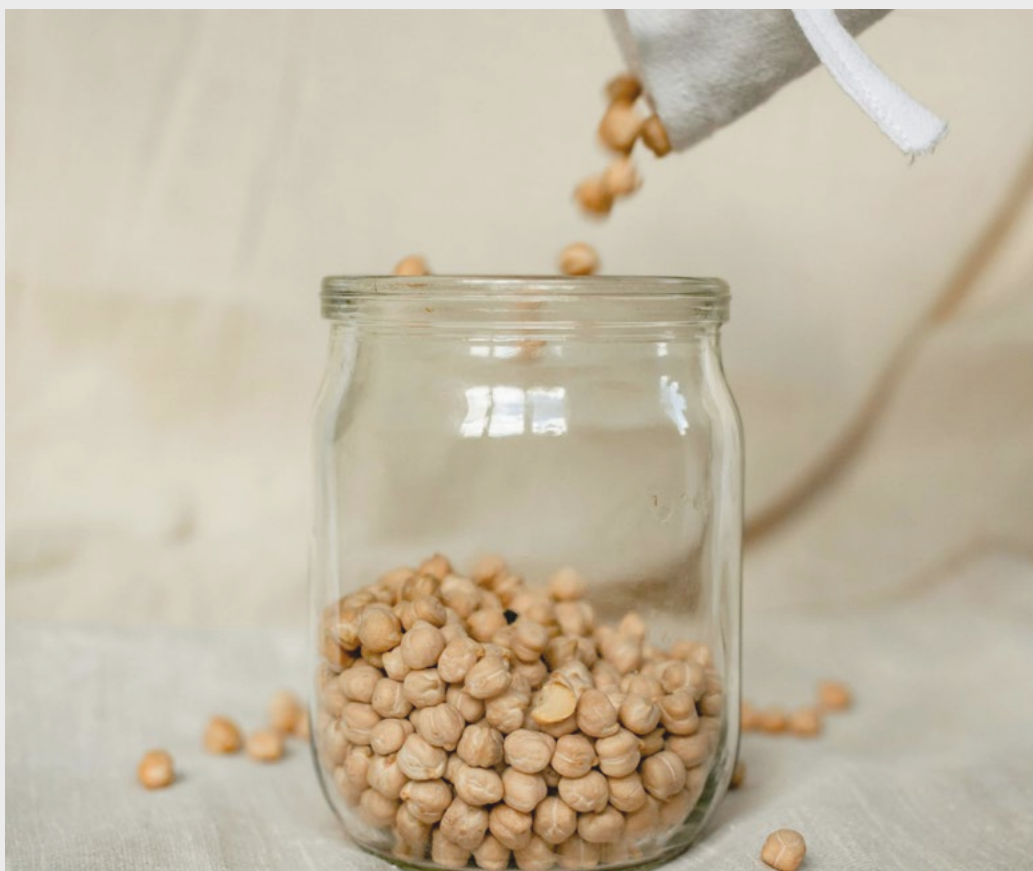
Los efectos secundarios del tratamiento para el cáncer o los cambios físicos que hayas experimentado pueden hacer sea necesario adaptar las recomendaciones anteriores para poder adecuarlas a tu situación. Es importante trabajar con profesionales especialistas en nutrición y oncología para adaptar la alimentación a tus necesidades individuales y así promover tu salud y mejorar tu calidad de vida..

Fuente: Mi Cáncer, Mi Nutrición (Nestlé). Alimentación y nutrición. Recuperado el 20 de agosto de 2024 de



Ir al enlace

GARBANZOS CON BRÉCOL Y QUESO



Ingredientes: 100 gramos de garbanzos, 1 pimiento rojo asado (pequeño), 1 tomate (pequeño) cortado a trocitos, 50 gramos de almendras tostadas, 1 cucharita de albahaca fresca picada o de perejil, 50 gramos de queso parmesano y tallos de brécol.



Preparación: pon en la batidora las almendras, el pimiento, el tomate y la albahaca; elabora un puré con estos ingredientes. Pásalos a la sartén para saltear, añade los garbanzos y cuécelos a fuego muy lento. Mientras, corta diagonalmente el brécol en partes más pequeñas. Déjalo cocer al vapor hasta que esté tierno y crujiente y añádelo a la sartén con la mezcla de tomate y garbanzos. Salpimienta al gusto. Después de unos 5 minutos de cocción, apaga el fuego. Colócalo en el plato, rocía el aceite y esparce el queso, si lo deseas.

**En verano, se puede sustituir el brécol por judías verdes, habas o cualquier otra legumbre.*



GEPAC CONTIGO: CÁNCER DE PULMÓN

Programa de atención al
paciente con cáncer de pulmón

Una iniciativa de



cáncer/
PULMÓN
ESPAÑA

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.

Finalista IV edición

VIAJE DEL MIEDO AL AMOR

No existe mejor forma de expresar el cáncer que como un viaje donde transitamos y que sabemos que no hay vuelta atrás intuyendo que ya nada será igual y que el destino está por descubrir.

¿Cómo recuerdo mi vida antes de haberme diagnosticado un cáncer de mama?

Se me desdibuja en el tiempo y eso que solamente han pasado 2 años desde el diagnóstico siguiendo en la actualidad en tratamiento y revisiones periódicas.

No añoro esa época en la que me creía sana y en la que la sombra de mi mortalidad ni siquiera se podía vislumbrar, esa vida que transcurría entre el estrés, la ansiedad y la preocupación por vivir pensándome eterna, llevando todo el día acuestas un personaje en este teatro llamado vida.

Cuando apareció en mi vida el cáncer presentí en mi inconsciente que yo le estaba esperando y que me había estado preparando toda mi vida para ello.

Y el viaje empezó, el destino era incierto y por primera vez me enfrentaba a una posible

fecha de caducidad de mi vida que nunca antes había experimentado, la sensación era extraña pero a la vez transformadora de mi realidad.

Podíamos comparar este proceso como comprar una entrada a un gran parque de atracciones en el que tú no decides donde quieres montar.

Primero te obligan a montar en una noria donde tus sentimientos cambian según la posición donde te encuentres, si las noticias son buenas subes y te elevas al cielo como nunca antes habías disfrutado, si los resultados no son los deseados el miedo se apodera de ti y vuelves a ver todo negro y oscuro. Lo viví con tanta consciencia que disfrutaba tanto de esos momentos de estar arriba que eclipsaban las difíciles situaciones que tuve que experimentar.

Me propuse no implicarme con el drama y conseguí no enredarme mucho tiempo solamente lo suficiente para sentirlo, aceptarlo y trascenderlo.

Comprobé que no podía huir de esa sensación de tristeza y de miedo a morir

ya que estaba mostrándome una parte de mí que todos tenemos olvidadas que vale la pena recordarla y sentirla para poder disfrutar del ahora que en definitiva es lo único que vivimos.

Pensé que poco tiempo dedicamos en nuestra cultura a hacernos amigos de nuestro final ya que es lo único claro y seguro que tenemos cuando nacemos y que muy pronto nos enseñan a olvidar.

Dedicamos tanto tiempo en este viaje llamado vida, al nacimiento, al trabajo, a entretenernos con dramas absurdos, problemas inacabados, pensamientos tormentosos, alimentando juicios y creencias que nos definen como seres especiales creyendo que somos diferentes a los demás y cargando a nuestro personaje de atributos que nos hacen parecer mejores ante los demás.

Qué pasa cuando una enfermedad de este tipo aparece en tu vida, empiezas a caminar por sendas inexploradas y comienza a vivir una vida más auténtica con una vibración diferente y comprendí esas palabras que no lograba entender antes vivir el presente como lo único real, valorando los detalles más insignificantes que antes no apreciabas por esa rutina que nos hace vivir dormidos.

Para mí ha sido una revolución interna, los colores parecen más vivos, los sabores escondidos en tu boca cuando la quimio empieza a actuar en tu cuerpo y cuando regresan a tu paladar sientes el maravilloso placer del sentido del gusto y eso jamás pasarás ya por alto, mi pelo papel principal en esta película desapareció de una forma radical sin derecho a despedida y lo echaba tanto de menos que ahora que ha crecido lo cuido como si de un regalo valioso se tratara, las primeras en regresar tímidamente fueron las cejas y más tarde las pestañas y en mi cara volvía a aparecer todos los elementos de mi expresión y que yo aprendí con gran soltura a dibujarme todos los días como si de un lienzo se tratara con mi mágico

lapicero marrón, todavía siento esa alegría de verlas regresar y sentir que por fin algo en mí crecía renovado y con ganas de vivir.

Si, verdaderamente era un viaje sin equipaje y en mi caso como en el de tantas mujeres desprovistas de una parte fundamental de nuestra feminidad que es nuestro pecho. Enseguida me vino a la mente el dibujo de una amazona que cuando era niña vi en algún libro y contaba la leyenda de esa tribu de mujeres guerreras que se cortaban el pecho derecho para no tener ese impedimento físico a la hora de coger el arco y poder lanzar las flechas más certeramente y sobre todo mucho más lejos, y así me quise yo comparar. Mis flechas no eran de guerra si no de objetivos por cumplir, el arco representaba mi fuerza que me hacía transcender hacia nuevas formas de ver la vida y que me habían hecho conquistar la paz, lanzándome desde el conflicto a la armonía, del drama a la risa y del miedo al amor y así sentirme amiga de mi propia muerte no como un final si no como parte de mi vida.

Sí, me considero una amazona y como tal seguiré luchando con mucha más fuerza para poder seguir aprendiendo lo que esta enfermedad llamada cáncer me ha enseñado, a vivir una vida más auténtica, y que el amor para mi adquiera un nuevo significado disfrutando de todo lo que me rodea, es verdad que hasta que no perdemos algo no lo apreciamos, así que espero que ya no sea necesario, Aprendí lo maravilloso que es vivir en esa consciencia de saber que nada termina y que siempre seremos eternos ya que tener miedo a la muerte es tener miedo a vivir.

Este viaje del Miedo al Amor estará siempre al alcance de todos.

¿Me acompañas?

¡Disfrutaremos juntos!

Dña. Isabel Calahorro Pahisa

Nuestras asociaciones este mes

GEPAC está formado por 130 organizaciones 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 septiembre**.

MARCO LUNA

La **Asociación Marco Luna** ha organizado su tradicional **Enmascarado**, el carnaval de máscaras benéfico más destacado de Sevilla. Se llevará a cabo el 28 de septiembre en el Casino de la Exposición (junto al Teatro Lope de Vega) en Sevilla, en horario de mañana y de tarde. Además, por la noche, tendrá lugar el cóctel-degustación (30 euros).



ASOTRAME

La **Asociación Gallega de Afectados por Transplantes Medulares y Enfermedades Oncohematológicas**, presenta el **taller online "Cosmética oncológica"** con la doctora María elena Fernández Martín, el día 3 de septiembre a las 12:00 horas.

Hablemos de Hematología

Cosmética oncológica

Encuentro online con
M^a Elena Fernández Martín
Médica estética del paciente oncológico
Miembro de la Sociedad Española de Medicina Estética



Martes 3 de septiembre a las 12.00 h

Organiza



Colaboran



ALCLES

La **Asociación Leonesa Con Las Enfermedades de la Sangre – ALCLES León**, ha organizado la XI Carrera Solidaria "Corre Por la Vida" el día 22 de septiembre a las 11:00 horas. La salida se realizará desde el Convento de San Marcos (León) y el precio de inscripción es de 10 euros.



ASACO

La **Asociación de Afectados por Cáncer de Ovario (ASACO)** llevará a cabo la actividad **GO Day España 2024** el 21 de septiembre, en el Museo del Pueblo Asturias (Gijón) de 10:30 a 15:30 horas. Los socios de la asociación podrán acceder de forma gratuita y, el resto, deberá donar 10 euros.

Para más información: <https://www.asociacionasaco.es/go-day-2024/>



HYDROSKIN ONCOLOGY

Desde **Hydroskin Oncology** han organizado una **sesión online** que lleva por título **“Las vacunas, un aliado para el paciente oncológico”**, el 23 de septiembre a las 17:00 horas.

**SESIÓN ON LINE DIRIGIDA A PACIENTES
ONCOLÓGICOS Y CUIDADORES**



AGL

La Asociación Gallega de Linfedema (AGL) llevará a cabo diferentes actividades en el mes de septiembre:

- **Webinar: “Discapacidad e Incapacidad”.** El 17 de septiembre a las 20:00 horas. Para socios de la asociación.
- **Conferencia sobre linfedema, lipedema e insuficiencia venosa crónica para profesionales.** El 19 de septiembre en el Colegio de Farmacéuticos de Pontevedra, a las 17:00 horas.
- **Pontesan, V feria de la salud y Bienestar “Educando en saúde”.** Los días 27 y 28 de septiembre en la Ciudad de Pontevedra, en horario de mañana y tarde.

LA HIGUERA

La **Asociación La Higuera**, llevará a cabo dos talleres que serán impartidos en nuestra sede (Avenida de Córdoba 15. Madrid)

- **Taller de Sexualidad Femenina.** El día 17 de septiembre de 17:30 a 19:00 horas.



- **Taller de Deseo y Sexualidad.** Los días 21 y 22 de septiembre de 10:00 a 13:00 horas.



ACCMYG

La **Asociación Canaria de Cáncer de Mama y Ginecológico (ACCMYG)** llevará a cabo las siguientes actividades:

Charlas Informativas. Se realizarán a lo largo de mes. Para más información contactar con la asociación.

Jornada de ocio: Vela. El 6 de septiembre en el Club Varaderos a las 10:30 horas.

Ejercicio físico. El 13 de septiembre en la Calle Ana Benítez, nº 1, de 17:00 a 18:30 horas.

IX Edición Gran Canaria Grand Pink Run. El día 29 de septiembre en La Puntilla (Playa de las Canteras hasta el CC Las Arenas), a las 9:30 horas. El precio es de 12 euros.

Acupuntura. La fecha se concretará con la usuaria. El lugar será en la Calle León y Castillo nº 35, 5º B de Las Palmas de Gran Canaria.

APAAC

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

- **Pilates Can Misses.** Todos los martes en el Polideportivo Can Misses, a las 10:30 horas. Inscripción gratuita.
- **Pilates.** Todos los martes a las 9:30h. Inscripción gratuita.
- **Estiramientos cadenas musculares.** Todos los miércoles en Casal Igualtat, a las 17:00 horas. Inscripción gratuita.
- **Yoga.** Todos los jueves, en Casal Igualtat, a las 9:30 horas. Inscripción gratuita.
- **Meditación.** Todos los jueves en Casal Igualtat, a las 10:30 horas. Inscripción gratuita.

ONCOVIDA

La asociación **Oncovida de Sabadell** ofrece a sus usuarios un nuevo taller. Se trata de "Atención al duelo", que tendrá lugar todos los lunes de 16:00 a 19:00 horas. Además, permanecerán disponibles el resto de los talleres que ya se realizaban.

AELEMIC

La **Asociación Española de Enfermos de Leucemia Mieloide Crónica (aelemic)** llevará a cabo las siguientes actividades:

Presentación video para pacientes. El 22 de septiembre en el Hospital Universitario y Politécnico La Fe de Valencia. Horario a falta de confirmar por la asociación.

Charla "Conviértete en un paciente experto y conecta con profesionales sanitarios". El 23 de septiembre. Horario a falta de confirmar por la asociación.

Webinar "Hablemos de la LMC en su día mundial". El 26 de septiembre. Horario a falta de confirmar por la asociación.



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

18 de julio. Finalizados julio y agosto, en el Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC) volvemos a nuestro horario completo de atención al paciente y su familia. Recuerda que este es:

- De lunes a jueves: de **9:30 a 14:00** horas y de **15:00 a 19:00** horas.
- Viernes: de **9:00** horas a **15:00** horas.

Para contactar con nosotros puedes llamar al 91 563 18 01 o escríbenos un correo a info@gepac.es

CANAL WHATSAPP

En GEPAC ya disponemos de un nuevo canal de WhatsApp, a través de esta aplicación queremos que puedas tener actualizada la información sobre últimas noticias, servicios, actividades, etc..

El nuevo canal de WhatsApp ofrece comunicación inmediata para estar al día de las últimas noticias de GEPAC, entrando en el canal cuando lo desees, sin tener activas las notificaciones. Este canal es privado y nadie puede ver tu teléfono móvil. No es un grupo de WhatsApp, solo verás la información si entras en el canal.

Para acceder al canal: <https://www.whatsapp.com/channel/0029Vak3vDtDTkK3PE4Q2E42>

EVENTO FARMACÉUTICO

Desde GEPAC hemos organizado una nueva actividad dentro de nuestro programa "Viajamos Juntos". En esta ocasión viajaremos a Extremadura desde el 31 de noviembre hasta el 3 de diciembre.

Para más información: <https://gepac.playoffinformatica.com/actividad/20/Viajamos-juntos:-Circuito-por-Extremadura/>

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

Consejo General de Colegios de Oficiales Farmacéuticos de España

Nestle

Equipo de psicooncología de GEPAC

Colección GEPAC:

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

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

Web: www.gepac.es

Email: info@gepac.es



91 563 18 01 | info@gepac.es | www.gepac.es

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

