



Dolor neuropático en el paciente oncológico

¿Cuáles son las causas?

Sociedad Española de Graduados y Técnicos en Radiología (SEGRA)

¡Conócelos!



Soledad en el paciente oncológico

¿Cómo gestionarla?

LOS DÍAS MÁS ROSAS 2024

¡Descubre lo que hemos hecho!

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

Teresa Toledo - 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
GEPAC LATAM	6
Información de interés	8
Cátedra GEPAC	12
Conociendo a una sociedad científica	14
Pautas psicológicas y manejo emocional	16
Hoy cocinamos juntos	18
Relatos sobre el cáncer	24
Nuestras asociaciones este mes	26
Contexto político	30
Últimas noticias sobre GEPAC	32



Bienvenidos a la Revista GEPAC

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

Además, en este número hablamos sobre las causas y consecuencias de la desnutrición en el paciente oncológico, te contamos nuestras últimas actividades y muchas otras 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

LOS DÍAS MÁS ROSAS

Conscientes de la importancia de la prevención y la detección precoz del cáncer de mama, un año más, desde el Grupo Español de Pacientes con Cáncer y su división de cáncer de mama, ASCAMA, organizamos la tradicional campaña **"Los días más rosas"**.

En concreto, hemos llevado a cabo tres talleres presenciales los días 21 y 23 de octubre en nuestra sede (Av. de Córdoba, 15. 2º B. Madrid).

• LUNES, 21 DE OCTUBRE

17:00 h - 18:00 h.

Importancia del ejercicio físico para prevenir la osteoporosis en mujeres con cáncer de mama

Dña. Mónica Castellanos, especialista en ejercicio oncológico en el Centro Ejercicio y Cáncer.

• LUNES, 21 DE OCTUBRE

18:30 h. - 19:30 h.

Aprende a mejorar tu autoestima

D. Álvaro Golvano, psicooncólogo de GEPAC.

• MIÉRCOLES, 23 DE OCTUBRE.

17:00 h. - 19:30 h.

Deseo, placer y salud sexual

Dña. Sara Manzano y Dña. Elordi García, miembros de la Asociación La Higuera.

La campaña completa se puede visualizar en <https://gepac.es/ldmr2024> y la estamos difundiendo en redes sociales junto al hashtag #Losdíasmásrosas24.



ACCIONES SOLIDARIAS

Como cada año, fueron muchas las entidades que realizaron acciones solidarias por las mujeres y hombres con este tipo de tumor, con el objetivo de ayudar a visibilizar y normalizar esta enfermedad ante la sociedad.

Una de esas iniciativas fueron las tradicionales Palmeras Rosas Solidarias de Viena Capellanes. En esta ocasión, la cadena de restauración madrileña puso a la venta 5.000 palmeras rosas solidarias por 2,50 € cada una.



En el mismo camino, un año más la Luxenter ha aportado su granito de arena a la causa a través de una colección cápsula formada por tres collares diferentes, todos ellos elaborados en plata de ley con baño de oro de 18 quilates. Por cada joya vendida el 19 de octubre se ha donado 1 euro a GEPAC.

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: Esperantra, 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.

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.

GEPAC LATAM



Información de interés

EL IMPACTO DEL DOLOR NEUROPÁTICO: LA LUCHA SILENCIOSA DE MUCHOS PACIENTES CON CÁNCER

Para muchos pacientes con cáncer, el dolor neuropático periférico (DNP) es una realidad compleja que impacta en todos los aspectos de su vida. Este tipo de dolor puede surgir como consecuencia del propio tumor o de los tratamientos para combatirlo, dejando profundas huellas físicas y emocionales. Se convierte así en un desafío continuo que exige atención y comprensión, tanto por parte de las personas que rodean a los pacientes que lo sufren como de los profesionales sanitarios.

En procesos oncológicos, la prevalencia del dolor neuropático oscila entre un 5% y un 40% de los pacientes. Esta elevada variabilidad se debe a que es frecuente la aparición de dolor múltiple y de naturaleza mixta, siendo su diagnóstico más frecuente en estadios más avanzados de la enfermedad, cuando el sufrimiento físico y emocional se vuelve más intenso. Se considera, por tanto, una entidad propia dentro de los síndromes dolorosos oncológicos.

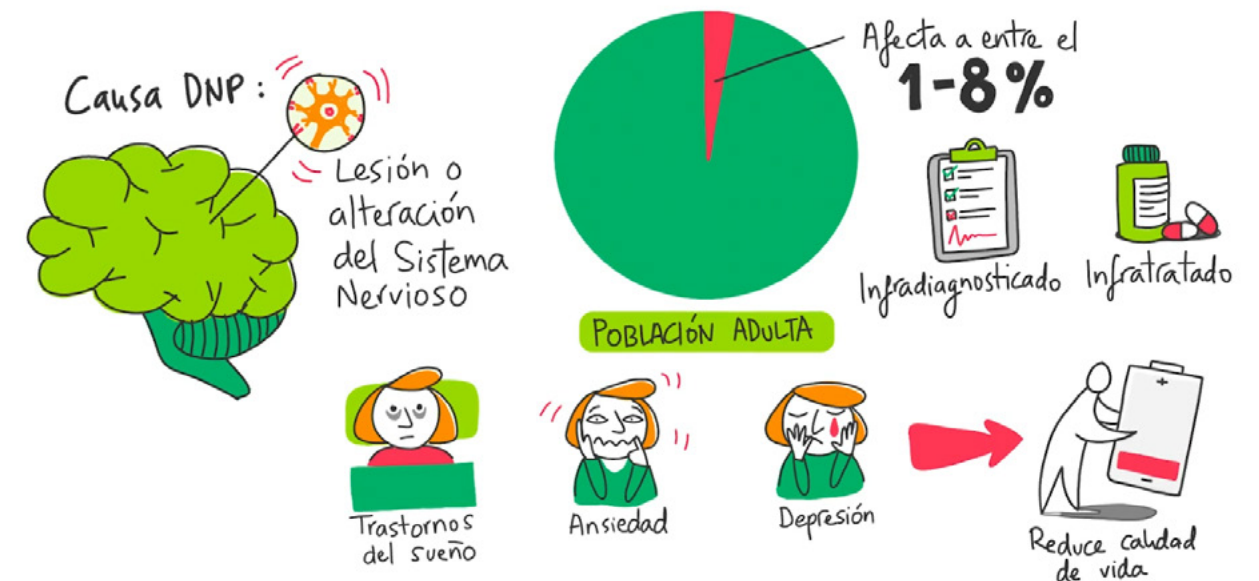
Causas: cuando la cirugía y la quimioterapia dejan huellas duraderas

Uno de los factores que puede desencadenar dolor neuropático periférico es la propia cirugía. Entre el 20% y el 69% de los supervivientes de cáncer de mama, por

ejemplo, desarrollan un dolor neuropático crónico. Este dolor presenta características muy particulares como la hiperalgesia, donde los estímulos son percibidos con una intensidad exagerada, o la alodinia, donde el cuerpo reacciona con dolor ante estímulos que no deberían causarlo. A esto se suma la disestesia, una sensación anómala que puede ir desde el entumecimiento hasta el hormigueo, lo que genera una paradoja dolorosa: una mezcla de pérdida de sensibilidad junto con dolor que dificulta aún más su tratamiento.

Además de la cirugía, la quimioterapia es otra fuente significativa de DNP. Esta neuropatía inducida por quimioterapia (NIQT) es una complicación común que afecta a un número importante de pacientes: el 68% en el primer mes de tratamiento, el 60% a los tres meses y del 30% seis meses después de su finalización. La NIQT se desarrolla como una neuropatía de "guante y media". Es decir, que afecta principalmente a las extremidades, comenzando en las manos y los pies y, en algunos casos, extendiéndose hacia arriba en un patrón que recuerda a un "guante" que cubre la mano o una "media" que sube por la pierna. En términos prácticos, los pacientes experimentan entumecimiento, hormigueo, sensación de quemazón, alodinia y parestesia en las zonas cubiertas por este "guante y media".

¿QUÉ ES EL DOLOR NEUROPÁTICO PERIFÉRICO (DNP)?



Vivir con dolor neuropático periférico no solo implica soportar el dolor físico; es también un peso emocional que afecta el bienestar de los pacientes. Este dolor persistente limita la capacidad de realizar actividades cotidianas, puede llevar al aislamiento social y, en muchos casos, se convierte en una fuente de angustia y ansiedad. Y es que este tipo de dolor transforma tareas diarias como caminar o abrocharse una camisa en desafíos dolorosos y agotadores.

Detrás de un diagnóstico oncológico, hay personas que luchan cada día por llevar una vida lo más plena posible a pesar de sus síntomas. Enfrentar esta realidad requiere un enfoque integral y humano, donde no solo se aborden los síntomas físicos, sino también el impacto emocional y social que este dolor tiene en

cada paciente. Esto subraya la importancia de que su abordaje se realice por un equipo de salud multidisciplinar que abarque desde oncólogos hasta psicólogos, fisioterapeutas y especialistas en el abordaje del dolor, que trabajen de manera conjunta para ofrecer alivio y apoyo constante.

En este sentido, el dolor neuropático periférico en pacientes con cáncer pone de manifiesto la importancia de cuidar a la persona de forma integral. Se trata de que los pacientes se sientan comprendidos, escuchados y acompañados.

Cuanta más formación y conocimiento haya sobre el dolor neuropático periférico y su impacto, mejor será su manejo y más fácil será brindar el mejor tratamiento disponible para cada paciente.

Departamento médico de Grünenthal

Referencias:

- 1 Pérez Hernández C, Alonso Babarro A, Ramos Aguerri A, Villegas Estévez F, Virizuela Echaburu JA (coords.). Guía para el abordaje multidisciplinar del dolor oncológico (GADO). 7ª edición. [Internet]. Pozuelo de Alarcón: Canal Estrategia Editorial S.L. 2021. [Citado 17 dic 2023]. Disponible en: <https://www.gado.es/otros-recursos>
- 2 Shipton E. Post-surgical neuropathic pain. ANZ J Surg 2008; 78 (7):458-555. Rosenberger D.C, Pogatzki-zahn E.M. Chronic post-surgical pain-update on incidence, risk factors and preventive treatment options. BJA Educ. 2022, 22(5):190-196.

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 a la Sociedad Española de Graduados y Técnicos en Radiología (SEGRA) en sus redes sociales!

f [segraradiologia](#)

X [segraradiologia](#)

ig [segra_radiologia](#)

yt [SEGRARadiologia](#)

¡Contacta con ellos y visita su web!

tel 615 17 40 35

envelope secretaria.general@segra-radiologia.com

globe www.segra-radiologia.com



El principal interés de la Sociedad Española de Graduados y Técnicos en Radiología (SEGRA) es lograr la equiparación formativa de los técnicos en Radiología españoles con sus homólogos europeos. Actualmente, la formación académica en España se enmarca dentro de la Formación Profesional. En el resto de Europa, sus colegas Radiographers estudian en la Universidad para obtener el título de Grado en Imagen Médica y Radioterapia.

Pero, en SEGRA también trabajan para mejorar la calidad asistencial y la protección radiológica. Para ello, están implicados en actividades de formación continuada y colaboran con otras entidades en el desarrollo de eventos dedicados a la divulgación del conocimiento científico. Ofrecen asesoramiento a la población, atendiendo de manera individual cualquier duda relacionada con las técnicas radiológicas, medicina nuclear y radioterapia.

Para esta sociedad, las asociaciones de pacientes son vitales como canal de información, entendimiento y comprensión

"La formación inicial de los técnicos de radiología a nivel universitario se traduce en excelencia asistencial, así se ha demostrado en los países de la UE y en general, en todos los países con Sistemas Nacionales de Salud altamente desarrollados.

Colaborar y trabajar junto a las asociaciones de pacientes es una parte fundamental para abrir camino a esa mejora en la cualificación profesional de los Técnicos españoles en Radiología, Radioterapia y Medicina Nuclear (Radiographers).

Nuestro cuerpo profesional realiza en España cada año, bajo dirección Médica, cerca de 50 millones de procedimientos de diagnóstico y terapia con Radiaciones, donde el manejo de la más alta tecnología y técnicas de elevada complejidad, deben aplicarse con especial atención a la Protección Radiológica de los Pacientes.

Además, desde el punto de vista holístico y de cuidado centrado en el paciente que promovemos en SEGRA, estamos llamados a promover una Cultura de la Seguridad en Imagen Médica y Radioterapia, donde altos estándares de Calidad, Seguridad y Protección Radiológica se establezcan, mantengan y desarrollen, con el Paciente como protagonista de una atención integral, en la que las habilidades de comunicación, escucha activa y empatía tienen un papel fundamental.

Ciertamente, somos la cara más visible de los servicios de Radiología, Radioterapia y Medicina Nuclear; pero aspectos no tan visibles como la formación y el entrenamiento de los Técnicos debe ser adecuada a los elevados estándares europeos, este objetivo debe lograrse, para afrontar los retos actuales y futuros, tecnológicos, científicos y asistenciales. Es por nuestros Pacientes".

Luis Rincón.

Presidente de la Sociedad Española de Graduados y Técnicos en Radiología.

de los procedimientos diagnósticos y terapéuticos que se realizan en las salas de Radiodiagnóstico, Medicina Nuclear y Radioterapia. Los técnicos en Radiología son conscientes de que las pruebas radiológicas provocan incertidumbre y miedo en los pacientes.

El rol de SEGRA no se limita a la técnica médica, es una atención holística, de acompañamiento y cuidado constante, por ello, las asociaciones de pacientes están presentes en sus congresos y actividades

científicas, siendo el puente de unión entre la población y los profesionales sanitarios.

En SEGRA acercan el conocimiento científico a sus socios, desde el trabajo de Journal Club. Se trata de un grupo de profesionales que elabora resúmenes de artículos de radiología, con el fin de divulgar entre los profesionales los últimos avances de la Técnica y la Ciencia, y llevarlo a la práctica diaria para la mejora de la calidad asistencial.

Últimos proyectos

Entre los últimos proyectos de la Sociedad Española de Graduados y Técnicos de Radiología destacan:

- Organización del Congreso Nacional de Imagen Médica y Radioterapia CIMER23.
- Participación en la II Jornada sobre Seguridad del Paciente en los Procedimientos Médicos con Radiaciones Ionizantes.
- Participación en la Jornada de Seguridad Radiológica del paciente. Un compromiso compartido.
- Participación en la Jornada de Coordinadores Técnicos: empoderamiento de los TSDIMN, una realidad.
- Representación en el comité científico del Congreso Europeo de Radiología ECR23.
- Colaboración en el Grupo de Trabajo de la SEFM para la elaboración de material docente y



Junta de SEGRA durante CIMER23



Luis Rincón, Presidente de SEGRA, II Jornada de seguridad en el Ministerio de Sanidad



Congreso CIMER23. Organizado por SEGRA y ACTEDI

Pautas psicológicas y manejo emocional

SOLEDAD EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

La **soledad** es un sentimiento frecuente en el paciente oncológico, tanto en personas que no cuentan con una red de apoyo que les acompañe, como en quienes sí la tienen.

La **primera situación** puede resultar muy dolorosa y difícil de manejar. Atravesar el proceso de enfermedad suele situar a la persona en una posición de mayor fragilidad y vulnerabilidad, por lo que la necesidad de apoyo, cariño y afecto puede ser más intensa de lo que suele serlo habitualmente. Por tanto, no tener la posibilidad de disponer de ello puede generar un elevado nivel de malestar emocional. Además, a nivel práctico puede suponer algunos problemas, como por ejemplo la dificultad para asistir a las consultas o atender al cuidado personal.

La **segunda posibilidad**, aunque puede parecer contradictoria, es frecuente y totalmente normal. Es posible que, aunque el paciente tenga en su entorno familiares o amigos que le estén apoyando, se sienta solo. Esto puede ocurrir, por ejemplo, si percibe que los demás no están valorando por lo que está pasando, que sus necesidades no son tenidas en cuenta o que sus emociones y preocupaciones no son válidas. También si no se siente seguro a la hora de expresarlas al creer que puede ser juzgado o minusvalorado. En esta situación, es posible que, aun contando con apoyo, decida deliberadamente aislarse,

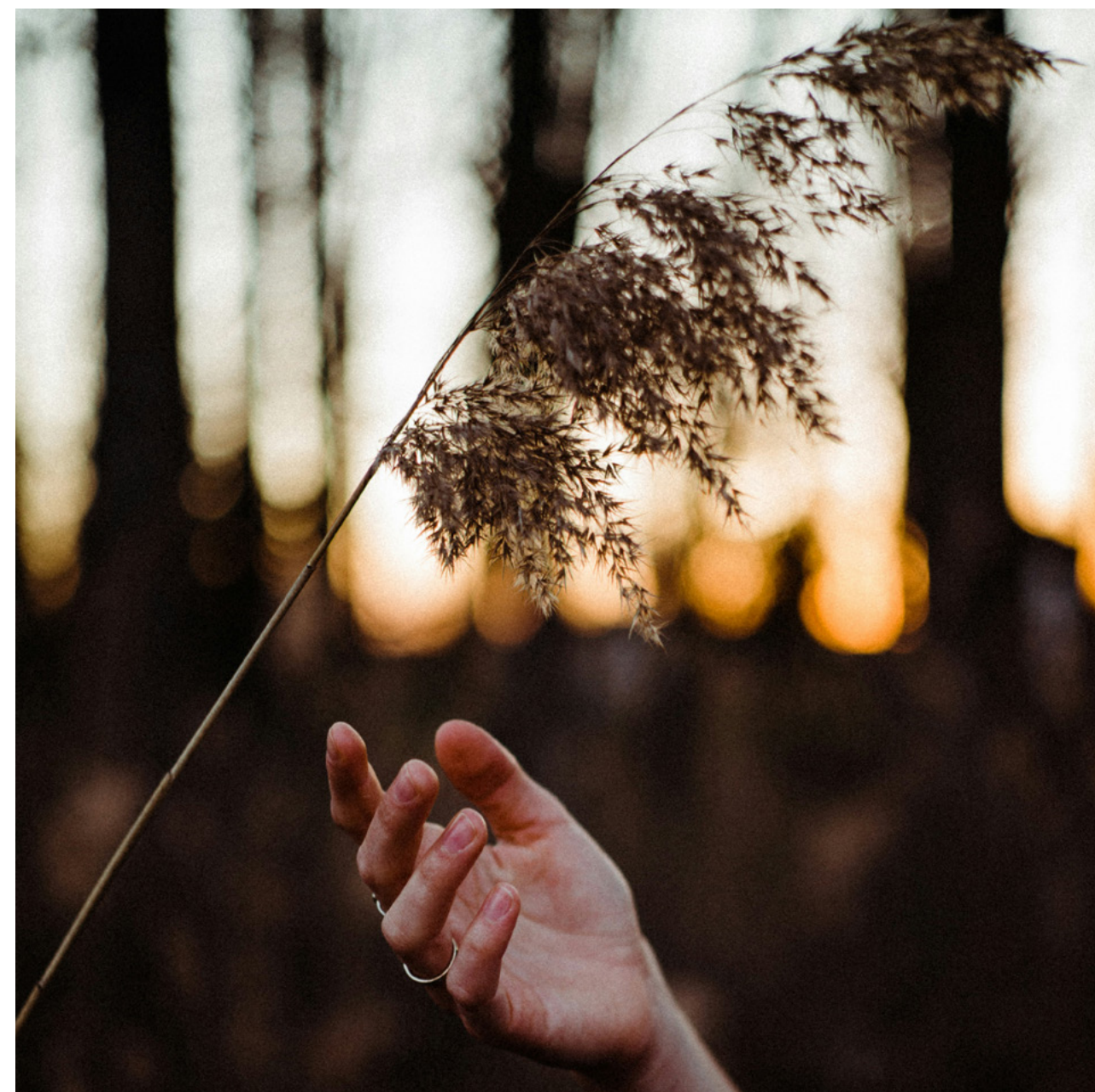
evitando el contacto o la recepción de ayuda por parte de los demás con la intención de protegerse. Esto suele resultar disfuncional ya que, siempre y cuando sea efectivo, el apoyo social ha demostrado ser un factor que contribuye al bienestar emocional y a la calidad de vida de los pacientes.

Aunque en cualquiera de estos dos escenarios la soledad se considera como "desfavorable" y no deseada, es importante mencionar que, en algunas ocasiones, la soledad puede ser necesitada y deseada. En ciertos momentos el paciente puede querer dedicarse un tiempo a sí mismo para conectar con sus emociones, tomar conciencia de lo que le está ocurriendo, "desahogarse" sin la presencia de ninguna otra persona, hacer alguna actividad por sí mismo, etc. Es importante que, en la medida de lo posible, pueda disponer de este tiempo, siendo tan necesario para él como puede ser el recibir apoyo en cualquier momento en que lo precise.

Cabe destacar que la soledad suele relacionarse con frecuencia con otras emociones y sentimientos, como son la tristeza, la desesperanza o la culpa (si la persona cree que la ausencia de apoyo existe por propia responsabilidad). De la misma forma, el hecho de ver que no se dispone de apoyo puede afectar a la autoestima, interpretando que esa ausencia significa que uno no es lo suficientemente bueno, válido o deseable.

Como vemos, sentirse solo en el proceso oncológico y manejar este sentimiento puede resultar doloroso y difícil. Si quieres saber qué puedes hacer para aceptarlo y convivir mejor con él, te recomendamos que leas nuestro

próximo número, en cual presentaremos algunas estrategias que pueden ayudarte a conseguirlo. Además, no olvides que el equipo de psicooncología de GEPAC está aquí para acompañarte, por lo que puedes pedir ayuda si lo necesitas.



Hoy cocinamos juntos

MITOS Y LEYENDAS EN LA NUTRICIÓN DEL PACIENTE ONCOLÓGICO

En el 11º Congreso de Pacientes con Cáncer organizado por GEPAC, la Dra. Marina Morato Martínez, dietista y nutricionista experto Universitario en nutrición y cáncer, habló sobre los mitos y leyendas en la nutrición del paciente oncológico.

Cabe destacar que mantener un buen estado nutricional mejora la calidad, la respuesta al tratamiento y el pronóstico del paciente. La implicación del paciente y de su entorno es absolutamente imprescindible.

Hay varios **signos de alerta de una mala alimentación** como pueden ser:

- Pérdida de peso.
- Aparición de síntomas que dificultan la ingesta: anorexia, náuseas, estreñimiento...
- Aparición de síntomas que producen pérdida de nutrientes: diarrea, vómitos.
- Otros síntomas: xerostomía, malos sabores.

Ante la aparición de estos síntomas debemos informar siempre al equipo sanitario (oncólogo, enfermeras, nutricionista).

Alimentos "buenos y malos"

Muchas personas son conscientes de la importancia de la dieta para la salud y, tras ser diagnosticados de cáncer, muchos pacientes se preguntan que deben comer. Deben tener claro que no existe una dieta específica para los pacientes oncológicos, una alimentación variada y equilibrada es nuestra mejor arma para aportar estos nutrientes.

No existen "alimentos buenos" y "alimentos malos", sino hábitos inadecuados. El efecto protector de la dieta no se debe a la acción de nutrientes sino a las múltiples interacciones entre los cientos de sustancias que contiene ese alimento.

Lo imprescindible en nuestra dieta y que no puede faltar:

- Verduras y hortalizas: brócoli, repollo, coles de bruselas, coliflor, tomate, pepino, pimiento, etc.
- Frutas: manzana (con piel), cítricos, frutos rojos, plátano, pera, melocotón, etc.
- Cereales integrales: arroz, quinoa, trigo...
- Setas: champiñones, boletus... Combina variedades



- Germinados: brócoli, ajo, cebolla... Prueba diferentes variedades
- Frutos secos: almendras, nueces, uvas pasas, pistachos...
- Semillas: lino, calabaza, sésamo, chía
- Especias y hierbas aromáticas: canela, cúrcuma, curry, cardamomo, jengibre, perejil, apio, orégano, romero, albahaca, ...
- Aceite de oliva virgen extra
- Té verde
- Alimentos que contienen probióticos: yogur natural, kéfir, chucrut...

Otros alimentos en nuestra dieta que no dejan de ser importantes:

- Para el consumo semanal: pescado, algas, carne magra, huevos
- Para el consumo ocasional: carne roja y procesada, Aceite de maíz, alimentos procesados industrialmente, bebidas azucaradas y bebidas alcohólicas

Como conclusiones en los **mitos y leyendas** de la nutrición:

- No existen las dietas anticáncer
- No se debe caer en los casos aislados de personas que se han curado
- Los estudios científicos hay que tomarlos con precaución
- La dieta mediterránea es la que ha demostrado mayores efectos a beneficios
- En la variedad esta la clave de una buena alimentación

EMPAREDADO DE CAVIAR



Ingredientes: 2 rebanadas de pan de molde sin corteza, mantequilla, caviar, 2 cucharadas de cebolla rallada, unas gotas de limón.



Preparación: en las rebanadas de pan, extiende la mantequilla, encima pon la cebolla, extiende el caviar y añade unas gotas de limón. Unta la otra rebanada con mantequilla para cubrir.

GEPAC CONTIGO:
CÁNCER DE PULMÓN

Programa de atención al
paciente con cáncer de pulmón

Una iniciativa de



Relatos sobre el cáncer



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

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

Relato finalista V edición

MI VIDA EN UNA CANCIÓN

Si tuviera que definir mi historia como si de una película se tratase, ésta siempre estaría acompañada de una banda sonora, formando parte de mi esencia y siendo inseparable del guion de mi vida.

Todavía esa música se vuelve más valiosa cuando atravesamos una enfermedad tan poderosa e intensa como es el cáncer. Cuando transité la enfermedad me refugié mucho en canciones que me acompañaron día a día y que fueron consiguiendo así, hacerme salir de ese escenario a veces dramático y triste, donde el miedo, colándose por los rincones de nuestra mente, siempre busca su lugar.

Para mí la música supuso un refugio donde descansar, un refugio que me alejaba de la tristeza y el desánimo. No puedo decir que fue solamente una canción ya que cada situación necesita una música diferente, pero todas cumplían su papel, relajarme y hacerme sentir en otra vibración de paz. Y por encima de todo, darme esa fuerza necesaria para por el camino tan angosto que suponen los tratamientos.

Recuerdo una banda sonora con una música relajante de título "EL PARAISO DEL ANGEL". Tenía una frecuencia especial. Durante las sesiones de quimio me trasladaba a un espacio paralelo, donde el tiempo desaparecía

y las casi 5 horas del tratamiento, parecían más cortas. Esa paz con la que salía me convencía del importante poder sanador de la música, mis defensas se encontraban siempre altas y los efectos secundarios eran simples anécdotas. Pude comprobar que la música desvanecía esa densa vibración de miedo, sintiendo que influía directamente sobre mis defensas e impidiendo que yo me debilitara.

La música siempre me ha acompañado. Ahora mismo, mientras escribo, la continué escuchando. Siempre la tengo dispuesta en mi móvil, no recuerdo la cantidad de veces que la habré compartido con distintas personas que me la solicitaban, siempre recomendándola para aquellos momentos de mayor cansancio. Me acostaba con mis cascos y, después de una pequeña siesta, me levantaba con mucha energía para enfrentar el resto del día.

Me gustaría describir mi proceso durante la enfermedad a través de una serie de bandas sonoras y películas que tuvieron y continúan teniendo, una relevancia especial en mi vida. Me encantan porque son capaces. Me encantan porque son capaces de describir esas emociones que experimenté de forma muy gráfica y visual. Descripciones donde las palabras no serían ni lejanamente precisas.

Empezaría con mi cantante favorito, Alejandro Sanz, y una de sus canciones que resultó ser para mí la más especial. Una canción que expresa como te sientes ante la soledad de un diagnóstico como es el CÁNCER y todos los sentimientos que lleva asociados a él.

"CUANDO NADIE ME VE"

Sentí profundamente aquellas frases incluidas en la canción que decían:

"A veces me elevo doy mil volteretas,
A veces me encierro tras puertas abiertas,
Cuando nadie me ve, puedo ser o no ser, no
me limita la piel"

Así me vi en ese primer momento de impacto flotando en otra dimensión donde creía que nadie podía verme, ni sentirme y con ese deseo inconsciente de aislarme de todos los que me rodeaban.

Pero enseguida pude pasar a la siguiente fase donde aparece la banda sonora de "GLADIATOR", la película de Russell Crowe, donde me inspiraba una lucha cuerpo a cuerpo contra el miedo y el dolor, pero con el potente escudo de la determinación.

Después continuaría mi película con la canción "DON'T STOP ME NOW" de Queen, donde encontré mucha fuerza y energía que me hacía bailar. Es una bonita canción que invita a seguir y mirar hacia adelante.

Más tarde transité por un sendero de calma y aceptación que bien se podía acompañar con la maravillosa música de "MEMORIAS DE ÁFRICA" de John Barry, que trasmite tanta armonía, contemplando esos paisajes tan salvajes y espectaculares, y esas puestas de sol de África que me transportaban a momentos dulces de inmensa calma.

Luego pasaría a una etapa para mí de afianzamiento y determinación mediante la potente voz de Gloria Gaynor y su bonito tema "SOBREVIVIRE". Canción donde encontraba esa manifestación de confianza puesta en este proceso interior que fui trabajando durante este tiempo.

Y ya caminando hacia esa etapa final no podría faltarme una banda sonora que expresase que todo se había acabado y que la lucha había concluido: "LO QUE EL VIENTO SE LLEVO". Preciosa banda sonora que expresa la evanescencia de aquellas memorias de dolor, animándome a recordar el decreto famoso que encierra esta película: "A Dios pongo por testigo que jamás volveré a pasarlo mal".

Quiero también agradecer a la canción "VIVIR" de Rozalén y Estopa y de la que no querría olvidarme, ya que me estuvo regalando unos momentos muy refrescantes y emocionantes cada vez que la escuchaba, haciéndome sentir genial.

La letra de esta canción dice mucho de las emociones durante este proceso y resonó mucho conmigo. Descubrí que, para hacer esta composición, se inspiraron en muchas experiencias reales que fueron recopilando de mujeres durante esta enfermedad. Esas lágrimas que todavía afloran cuando la escucho son tan liberadoras como una limpieza de alma y no brotan desde la tristeza sino desde el amor a una misma. Son canciones que tienen un origen muy profundo, compuestas seguramente desde el silencio, y con la calma que requiere conectar con el corazón de las personas para las que esta destinadas. Por eso, para mí es una canción que me visualizaba como con una capa de Superman que te ayuda a sobrevolar el dolor y el miedo, y a dirigirme a un espacio más alegre y esperanzador. Cuando quería tener un ratito refrescante y alegre la escuchaba. Hoy, todavía la sigo necesitando.

Voy a resaltar ese último párrafo de esta canción en el que subes tan alto, que luego es difícil bajar:

"Y si alguien detiene tus pies,
Aprenderé a VOLAR
Yo saldré de aquí,
SI LO CREO ASÍ,
Me toca ser feliz
Ahora soy feliz porque se bien que es VIVIR
Ahora SI que SI"

Isabel Calahorro

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 noviembre.

ACCMF

La Asociación contra el cáncer de mama Metastásico Fuerteventura (ACCMF) va a realizar varias actividades para el próximo mes de noviembre:

- **Mapa de Recursos de Fuerteventura.** Para personas con cáncer y sus cuidadores y/o familiares. El jueves 7 de noviembre a las 16:30 h, se realizará de forma online de 12:00 a 13:00 h y de 17:30 a 18:30). Será gratuito.

TALLER

Asociación Contra el Cáncer de Mama Metastásico Fuerteventura

Mapa de Recursos para Personas con Cáncer y sus Cuidadores/as y/o familiares

CON NUESTRA TRABAJADORA SOCIAL, ALBA ALONSO JORDÁN

Taller online, gratuito, con plazas ilimitadas

JUEVES 7 DE NOVIEMBRE

MAÑANA (12:00 - 13:00)

TARDE (17:30 - 18:30)

INSCRÍBETE AQUÍ:



928 053 755

trabajosocial@cancerdemamafv.com

- **Cuidando al/la Cuidador/a.** Encuentro para cuidadores y familiares de personas con cáncer. El martes 19 y el jueves 21 de noviembre en la sede de ACCMF (Puerto del Rosario, C/ Guadiana, 26, bajo derecha), de 12:00 a 13:00 h y de 17:30 a 18:30). Será gratuito.



Cuidando al/la Cuidador/a

Encuentro para Cuidadores/as y Familiares de Personas con Cáncer

CON NUESTRA TRABAJADORA SOCIAL, ALBA ALONSO JORDÁN

Taller gratuito, con plazas limitadas

MARTES 19 Y JUEVES 21 DE NOVIEMBRE

MAÑANA (12:00 - 13:00)

TARDE (17:30 - 18:30)

INSCRÍBETE AQUÍ:



o insíbete AQUÍ:
trabajosocial@cancerdemamafv.com

- **Compartiendo vidas,** encuentro para Personas con Cáncer. El evento tendrá lugar el martes 26 y el jueves 28 de noviembre en la sede de ACCMF (Puerto del Rosario, C/ Guadiana, 26, bajo derecha), de 12:00 a 13:00 h y de 17:30 a 18:30). Será gratuito.

TALLER

Asociación Contra el Cáncer de Mama Metastásico Fuerteventura



Compartiendo vidas

Encuentro para Personas con Cáncer

CON NUESTRA TRABAJADORA SOCIAL,
ALBA ALONSO JORDÁN

Taller gratuito, con plazas limitadas

MARTES 26 Y JUEVES 28 DE NOVIEMBRE

MAÑANA (12:00 - 13:00)

TARDE (17:30 - 18:30)

INSCRÍBETE AQUÍ:



o AQUÍ:

928 053 755

MPN

La Asociación de Afectados por Neoplasias Mieloproliferativas (MPN) ha organizado el **V Encuentro Nacional de Pacientes y Familiares de MPN España**, que tendrá lugar el 9 y 10 de noviembre en el Hotel Olympia (Valencia) a las 10:00 h. El precio es gratuito, aforo completo.

Para más información e inscripciones:
<https://mpn-esp.es/eventos/v-encuentro-de-pacientes-y-familiares-de-mpn-espana/>

V ENCUESTRO NACIONAL

PACIENTES Y FAMILIARES DE MPN ESPAÑA

9 y 10 de noviembre

Hotel Olympia en Valencia

Más información en
mpn-esp.es

Organiza:



Con el patrocinio de:



Con la colaboración de:



ALCLES LEÓN

ALCLES LEÓN (Asociación Leonesa Con Las Enfermedades de la Sangre) va a realizar actividades variadas este mes de noviembre:

- **4 de noviembre.** Se presentarán los ganadores del concurso en Redes Sociales "Halloween en ALCLES – Dona Médula Dona Vida".
- **6 de noviembre.** Se celebrará una charla, Café con tu homólogo, a las 17:00 h de la tarde, en la sede de ALCLES (Centro Comercial y de Ocio "Espacio León": Planta Alta. Avd. País Leonés, 12, 24010, León).
- **13 de noviembre.** ALCLES te acompaña a una visita guiada a la exposición: "Literatura e imagen de la obesidad: reflexión para el cambio".
- **20 de noviembre.** Se realizará el taller Grupo de cuidadores a las 17:00 h de la tarde, en la sede de ALCLES (Centro Comercial y de Ocio "Espacio León": Planta Alta. Avd. País Leonés, 12, 24010, León).
- **27 de noviembre.** se presentará el Calendario Solitario "El deporte con ALCLES", a las 19:00 h en la Fundación Sierra Pambley.

APAAC

La Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer (APAAC) va a realizar diferentes actividades a lo largo de noviembre en la que todos los talleres serán gratuitos para los pacientes oncológicos y sus familiares:

- **Terapia acuática.** Todos los lunes, a las 12:00 h, en el Polideportivo Can Misses. Inscripción gratuita.
- **Pilates Can Misses.** Todos los martes a las 9:30 h, en el Polideportivo Can Misses. Inscripción gratuita.
- **Estiramiento de las cadenas musculares.** Los miércoles, a las 17:00 h, en Casal de la Igualtat de Eivissa. Inscripción gratuita.



- **Yoga Santa Eulalia.** Todos los martes, a las 16:30 h, en el Polideportivo de Santa Eulalia. Inscripción gratuita.
- **Yoga Casal de la Igualtat** Todos los jueves a las 9:30 h, en Casal de la Igualtat de Eivissa. Inscripción gratuita.



- **Terapia acuática.** Todos los lunes, a las 12:00 h, en el Polideportivo Can Misses. Inscripción gratuita.
- **Taller creatiVIDAd.** Todos los jueves, a las 17:30 h, en la Escola d'Art de Eivissa. Inscripción gratuita.



Contexto político

En este apartado de la revista, podrás conocer las **últimas noticias en el panorama político-sanitario español**:

COMUNIDADES AUTÓNOMAS

Andalucía

- La comunidad Andaluza ha acogido la tercera edición del Programa formativo andaluz en Medicina Personalizada y de Precisión, una iniciativa impulsada por la Consejería de Salud y Consumo y la Universidad Internacional de Andalucía (UNIA).
- La comunidad de Andalucía contará con un Plan de Diseño y Traslación de Terapias Avanzadas. El plan tiene como prioridad fortalecer la investigación, desarrollo e implementación clínica de terapias avanzadas en la comunidad.

Cantabria

- El consejero de Salud, César Pascual, reclama una perspectiva humanista en el abordaje del cáncer de mama que incluya la atención de las personas y de la enfermedad.

Castilla - La Mancha

- La comunidad autónoma de Castilla – La Mancha anticipa la puesta en marcha del Primer Plan Oncológico Integral de la región.

Comunidad de Madrid

- Madrid lidera un proyecto europeo de medicina de precisión con el objetivo de mejorar la calidad de vida, la eficacia de los tratamientos y incrementar la tasa de supervivencia de los pacientes.

Galicia

- La Comunidad Gallega fomentará el uso de la inteligencia artificial para mejorar la salud de sus ciudadanos, utilizándolo en la anatomía patológica o la detección de la retinopatía diabética en tiempo real.
- La Comunidad de Galicia destina un millón de euros para fomentar la investigación a través del desarrollo de soluciones innovadoras.
- El consejero de Sanidad, Antonio Gómez Caamaño, comentó que la detección y tratamiento del cáncer será prioritario para la oficina Técnica de resultados.

La Rioja

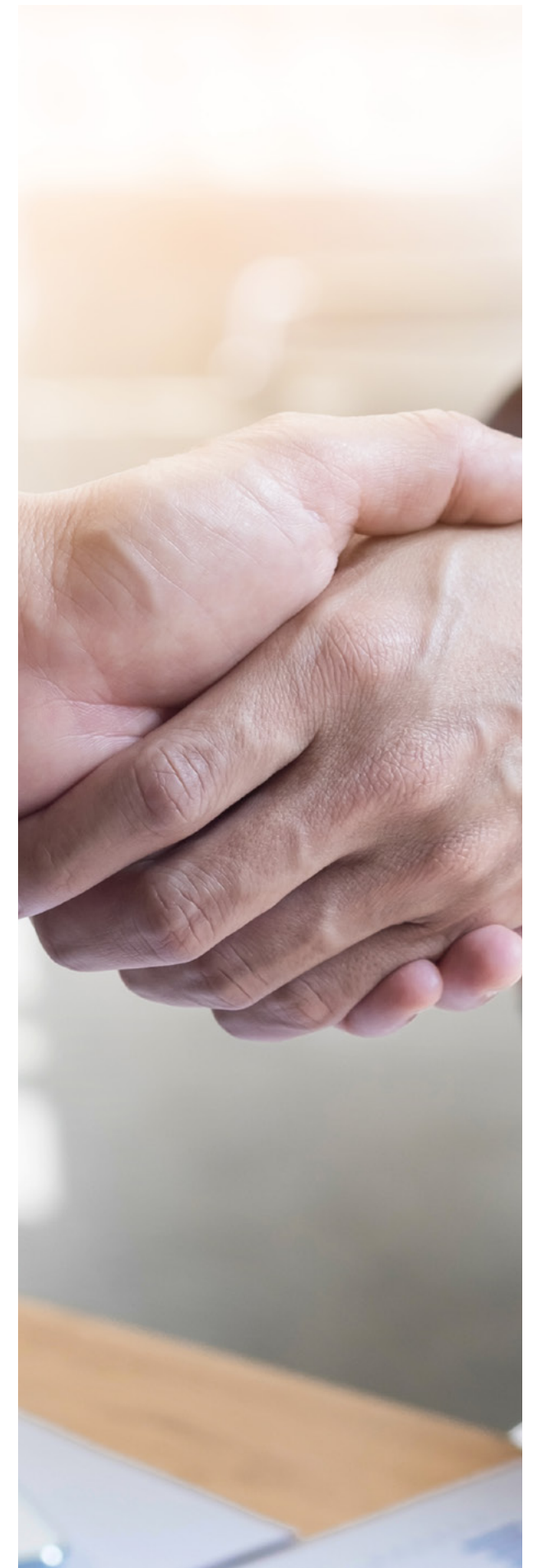
- El gobierno de la Rioja desarrollará una unidad de ensayos clínicos en fases tempranas de tratamiento oncológicos, comenzará su actividad durante el año 2025.

ESPAÑA

- Se presentó la Base de Datos de Biomarcadores Farmacogenéticos desarrollada en colaboración con la (UEX) la cual ayudará a los profesionales al acceso de información clave de los pacientes para influir en la acción de determinados medicamentos.
- La Fundación SEDISA y Fundación ECO se asocian para impulsar la oncología basada en valor en España, se discutió como mejorar la calidad al paciente y como garantizar los recursos de manera eficiente.
- Más de 100 mujeres con cáncer avanzado han cooperado en el proyecto "Gemelas Digitales" es una iniciativa lidera por el Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO) y el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII).

INTERNACIONAL

- La Efpia llama a la UE a incentivar la oncología de precisión con una hoja de ruta a nivel Nacional.



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

23 de octubre. Reunión con la ministra de Sanidad del Gobierno de España.

LOTERÍA

Ya está disponible nuestra lotería solidaria. El precio es de 5 euros, de los cuales uno irá destinado a nuestra organización.

Cómprala en nuestra sede o a través del siguiente enlace: <https://gepac.playoffinformatica.com/actividad/21/Participa-en-nuestra-Loteria-de-Navidad-Solidaria-y-Apoya-a-los-Pacientes-con-Cancer/>

CONLABORACIÓN

Nuestra presidenta, Begoña Barragán valoró en la revista Consalud.es la iniciativa de bajas flexibles del Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones.

Puedes leer el artículo completo aquí: https://www.consalud.es/pacientes/barragan-gepac-con-poca-informacion-tenemos-priori-bajas-flexibles-nos-preocupan_149432_102.html

COLABORACIÓN

La revista farmacosalud habló con nuestra presidenta para abordar los retrasos existentes en la aprobación de nuevos fármacos.

Puedes leer el artículo completo aquí: <https://farmacosalud.com/cada-vez-hay-mas-farmacos-oncologicos-que-se-aprueban-sin-financiacion-en-espana/>

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

Grunenthal Pharma S.A.

Sociedad Española de Graduados y Técnicos en Radiología (SEGRA)

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**

