



SUSCRÍBETE
CON UN CLICK



Vuelta al trabajo y cáncer

Retos, derechos y
reconstrucción personal

Efectos secundarios del cáncer

¿Qué debemos saber?

CUENTA ATRÁS PARA LOS 13º PREMIOS GEPAC

Conoce todos los detalles



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

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

8

Información de interés

10

Cátedra GEPAC

12

Pautas psicológicas y
manejo emocional

14

Relatos sobre el cáncer

16

Nuestras asociaciones este mes

18

Contexto político

22

Últimas noticias sobre GEPAC

24



Bienvenidos a la Revista GEPAC

Este mes, la cuenta atrás para los 13º Premios GEPAC marca uno de los momentos más ilusionantes del año. Un momento en el que, desde GEPAC, volvemos a poner el foco en todas esas personas, entidades y proyectos que trabajan día a día para mejorar la vida de quienes convivimos con el cáncer.

Bajo el lema “Cruzando metas por un cáncer sin barreras”, celebramos no solo los logros alcanzados, sino también el esfuerzo, la entrega y la humanidad que hay detrás de cada iniciativa. Porque cada paso cuenta, y cada obstáculo superado nos recuerda que juntos podemos construir un entorno más justo, accesible y esperanzador.

En este número también abordamos temas clave como la vuelta al trabajo tras el cáncer, los efectos secundarios de los tratamientos, la importancia del acompañamiento emocional en la pareja o el papel de nuestras asociaciones en todo el territorio. Además, seguimos ampliando nuestra mirada internacional a través de GEPAC LATAM y sumamos voces, relatos y testimonios que dan sentido a lo que somos: una comunidad que camina unida.

Gracias, una vez más, por acompañarnos.

DÑA. BEGOÑA BARRAGÁN GARCÍA

Presidenta de GEPAC

Nuestros eventos e iniciativas

13ª PREMIOS GEPAC

"Cruzando metas por un cáncer sin barreras"

Cuando hablamos de "cruzar metas" hacemos alusión a esa satisfacción al obtener el reconocimiento por un logro que ha conllevado un esfuerzo.

Es por eso que, este año, el lema de nuestros premios es **"Cruzando metas por un cáncer sin barreras"**, extendiendo este mensaje a las personas, entidades u organizaciones, que durante 2024 han trabajado para mejorar la vida de los pacientes con cáncer, cuya dedicación y trabajo incansable son fundamentales para ayudar a los pacientes a superar las dificultades que plantea la enfermedad.

El eslogan también hace hincapié en la idea de un "cáncer sin barreras", sugiriendo que no deben existir limitaciones en el acceso a los tratamientos y a una atención adecuada, del mismo modo que los atletas no deben ser detenidos por obstáculos en su camino.

La 13ª edición de los Premios GEPAC tendrá lugar el **24 de abril de 2025, a las 19:00 horas, en el Ateneo de Madrid** (Calle Prado, 21, Madrid).

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

Un año más, los pacientes premiaremos a todos aquellos agentes, instituciones o entidades que intervienen en el proceso oncológico y que con sus proyectos e iniciativas han trabajado para mejorar, no solo su supervivencia, sino también la calidad de vida de los pacientes y sus familiares durante 2024.



INVESTIGACIÓN SOCIAL O CIENTÍFICA EN EL ÁMBITO ONCOLÓGICO.



TRAYECTORIA INSTITUCIONAL MÁS DESTACADA EN ONCOLOGÍA.



PERSONALIDAD SOCIAL MÁS RELEVANTE EN EL ÁMBITO ONCOLÓGICO.



PROFESIONAL DE LA SALUD MÁS RELEVANTE EN EL ÁMBITO ONCOLÓGICO.



LABOR PERIODÍSTICA O LITERARIA MÁS COMPROMETIDA CON LA NORMALIZACIÓN SOCIAL DEL CÁNCER.



RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA.



VOLUNTARIADO Y PARTICIPACIÓN ACTIVA.



CAMPAÑA DE SENSIBILIZACIÓN MÁS RELEVANTE EN CÁNCER.



COMPROMISO INSTITUCIONAL DE LA INDUSTRIA FARMACÉUTICA A FAVOR DE LOS PACIENTES CON CÁNCER.



TRAYECTORIA INSTITUCIONAL DE LAS ASOCIACIONES DE GEPAC.



X CONCURSO DE RELATOS DE GEPAC

"Dando el relevo"

Desde GEPAC organizamos una nueva edición de nuestro Concurso de relatos para que pacientes, familiares, amigos y/o conocidos, puedan contar su experiencia.

Este año, con el eslogan **"Dando el relevo"**, y queremos hacer una analogía con las carreras de relevos, donde el trabajo en equipo es fundamental, ya que cada corredor confía en el otro para mantener el ritmo y llegar a la meta.

De la misma manera, los pacientes con cáncer, a lo largo de su proceso, pueden "dar el relevo" al compartir su vivencia, ofrecer consejos y ayudar a otros a enfrentar los retos y superaciones que conlleva la enfermedad. Y eso es lo que queremos con este concurso, que los pacientes se abran y expresen sus emociones a quienes pueden estar comenzando por una situación similar.

El concurso está abierto a la participación del público en general. Los únicos requisitos para que el relato entre en el concurso serán que se ajuste a la temática indicada y no supere las 1.000 palabras. El ganador se dará a conocer durante el evento de entrega de los Premios GEPAC y recibirá un galardón muy especial.



Visita la web

COMUNICADO OFICIAL DE GEPAC

En GEPAC, defendemos que todos los pacientes deben recibir un tratamiento accesible y sin limitaciones económicas. Sin embargo, en los últimos meses, oncólogos denuncian con gran preocupación que pacientes están viendo restringido su acceso a determinados tratamientos debido a las presiones que reciben los médicos. El problema radica en que la decisión de autorización de los tratamientos se encuentra en manos de asesores externos que valoran más la rentabilidad económica que la evidencia científica.

Desde GEPAC, encontramos esta situación inaceptable, por lo que hemos lanzado un comunicado exigiendo medidas urgentes para garantizar la salud y bienestar de los pacientes.

“El acceso a los tratamientos oncológicos no puede estar condicionado por criterios económicos.

Desde el Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC) queremos expresar nuestra más absoluta preocupación ante las recientes denuncias de oncólogos sobre las presiones que están recibiendo para restringir el acceso de los pacientes a determinados tratamientos en el ámbito de la sanidad privada. Tal y como ha señalado la Sociedad Española de Oncología Médica

(SEOM), existe una falta de transparencia en los procesos de autorización de fármacos, donde la decisión final no siempre está en manos del oncólogo que trata al paciente, sino de asesores externos y aseguradoras, cuyos criterios parecen estar guiados más por la rentabilidad que por la evidencia científica.

Esto es inadmisibile. Los pacientes con cáncer no podemos ser moneda de cambio en estrategias comerciales ni ver condicionado su tratamiento por decisiones ajenas a la medicina.

El cáncer es una cuestión de Estado

Desde GEPAC llevamos años defendiendo que el cáncer debe ser tratado como una cuestión de Estado, con un compromiso firme de todas las administraciones, aseguradoras y entidades sanitarias para garantizar que cada paciente reciba el tratamiento que necesita, sin restricciones económicas ni trabas burocráticas. No aceptamos que la salud de las personas dependa de factores ajenos a la oncología.

Exigimos que:

- Se garantice la libertad de prescripción de los oncólogos, sin interferencias externas.
- Se asegure total transparencia en los procesos de autorización de tratamientos en la sanidad privada.

- Se blinden los derechos de los pacientes a acceder a los tratamientos aprobados por las agencias reguladoras y recomendados en las guías clínicas.

GEPAC, siempre al lado de los pacientes

Los pacientes que se sientan afectados por esta situación o tengan dudas sobre su acceso a los tratamientos pueden dirigirse a GEPAC, donde les ofreceremos asesoramiento, información y el respaldo necesario para defender sus derechos.

No permitiremos que la oncología se vea sometida a intereses que pongan en peligro la salud y la vida de los pacientes. Seguiremos denunciando cualquier práctica que vulnere su derecho a recibir el mejor tratamiento posible”.



GEPAC LATAM



GEPAC cuenta con una división iberoamericana: **GEPAC LATAM**.

Hasta el momento, GEPAC está formada por **134 organizaciones nacionales e internacionales**. En España, suma 113 entidades y en su división internacional en Iberoamérica, GEPAC cuenta con 9 asociaciones de distintos países entre las que se encuentran: **ENCAUZA** - Asociación Pro-Mujer con Cáncer de Sinaloa (México), 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 10 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 porque 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 llegue al mayor número posible de pacientes.

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 por 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

EFFECTOS SECUNDARIOS DEL CÁNCER

Tras el diagnóstico de cáncer, los pacientes comienzan un tratamiento que, aunque es necesario para combatir la enfermedad, puede traer consigo una serie de efectos secundarios que afectan no solo su bienestar físico, sino también emocional.

La mayoría de los tratamientos tienen efectos secundarios, aunque algunos duran pocas semanas otros pueden durar meses. Para mejorar la calidad de vida de los pacientes durante el proceso es muy importante conocer y gestionar estos efectos.

¿En qué medida se conocen los efectos secundarios?

Uno de los mayores desafíos a la hora de obtener conocimiento sobre los efectos secundarios de los tratamientos es la falta de información precisa y la dificultad

de acceso a ella. Tras la realización de un estudio, detectamos que el 37,96% de los pacientes busca la información a través de asociaciones especializadas, sin embargo; el 41,75% de la población general desconoce los efectos secundarios que pueden derivarse de los tratamientos oncológicos.

Por este motivo, es esencial proporcionar **información clara, accesible y detallada** de manera que los pacientes y sus familias puedan entender con mayor claridad los efectos secundarios y así manejar sus consecuencias de forma más efectiva.

Efectos secundarios más comunes

El tratamiento contra el cáncer puede incluir diversas terapias, como la quimioterapia, la radioterapia y la inmunoterapia, cada una con posibles efectos secundarios que varían en intensidad y duración según el

tipo de tratamiento y las características individuales del paciente. Según el Instituto Nacional del Cáncer (NCI) y la American Cancer Society (ACS), los efectos secundarios más frecuentes son:

Fatiga extrema: afecta a más del 90 % de los pacientes y puede persistir tras el tratamiento. Se recomienda actividad moderada y apoyo nutricional.

Dolor: puede derivar de la enfermedad o del tratamiento y manejarse con fármacos y terapias complementarias.

Alteraciones digestivas: náuseas, vómitos y problemas intestinales son comunes, pero pueden aliviarse con medicación y ajustes en la dieta.

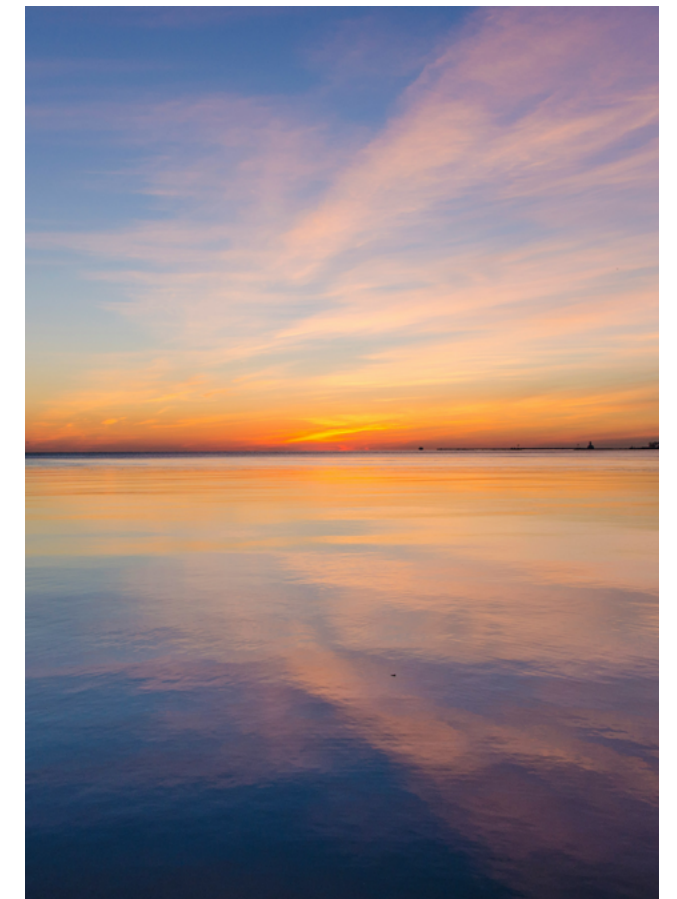
Cambios en la piel: sequedad, irritación y sensibilidad, especialmente en pacientes con radioterapia. Se aconseja hidratación y protección solar.

Alteraciones en la fertilidad: algunos tratamientos pueden afectar la capacidad reproductiva, por lo que es necesario recibir asesoramiento previo.

Efectos psicológicos: la ansiedad y la depresión son frecuentes, por ello, el apoyo emocional y psicológico son fundamentales.

Las secuelas a largo plazo

Una de las principales preocupaciones de los pacientes es el impacto a largo plazo de los tratamientos. Aunque los efectos secundarios más inmediatos pueden disminuir con el tiempo, algunos pueden perdurar durante años. Según la American Cancer Society (ACS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), algunas secuelas a largo plazo pueden incluir neuropatía periférica (daño a los nervios), alteraciones hormonales o un mayor riesgo de desarrollar otros tipos de cáncer. Estos efectos subrayan **la importancia de realizar un seguimiento médico continuo**, incluso cuando el tratamiento ha terminado.



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 en colaboración con 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 vídeos demostrativos sobre el maquillaje.

> Conoce más sobre el curso aquí: <http://gepac.es/>



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/



Pautas psicológicas y manejo emocional

LA VUELTA AL TRABAJO: RETOS, DERECHOS Y RECONSTRUCCIÓN PERSONAL

Superar un cáncer no significa simplemente terminar un tratamiento. Para muchas personas, la verdadera recuperación empieza cuando intentan retomar su vida anterior, su rutina, sus relaciones, su trabajo... El empleo no solo da estabilidad económica, sino también identidad y sentido de pertenencia. Volver al trabajo puede ser un paso importantísimo para personas que quieren sentirse útiles y recuperar una parte de sí mismas, pero también puede ser un desafío complejo, lleno de dudas, miedos y barreras.

Obstáculos comunes al volver: el regreso al trabajo no siempre es sencillo. Muchas personas padecen efectos secundarios después del tratamiento tales como fatiga crónica, dolor, alteraciones motoras o problemas cognitivos (dificultades para concentrarse o para recordar cosas con claridad). A esto se le suma el impacto emocional del proceso oncológico, manifestado como el miedo a no ser igual que antes, a ser juzgados o a enfrentarse a un entorno que quizás no lo entienda tanto.

Las relaciones laborales también pueden verse afectadas, especialmente si el equipo de trabajo desconoce cómo actuar ante la enfermedad o esperan una “vuelta a la normalidad” inmediata.

Estrategias para un regreso más amable

Cada persona recorre este camino a su manera, pero hay estrategias que pueden facilitar la vuelta al trabajo y hacerla más llevadera. Una de ellas es hablar con el empleador para planificar **posibles adaptaciones** como jornadas reducidas, cambios de horario, tareas menos exigentes o una reincorporación progresiva. También puede ser útil establecer **objetivos a corto plazo y flexibles**, que permitan ir evaluando cómo se siente la persona y qué se necesita ajustar.

Organizar **descansos durante la jornada, priorizar tareas y aprender a delegar** son recursos prácticos que ayudan a gestionar mejor la energía, especialmente en casos de fatiga persistente. Otro punto clave,

es **prepararse emocionalmente**, practicar técnicas de manejo del estrés, anticipar situaciones incómodas y desarrollar respuestas asertivas pueden reducir la ansiedad. **Aceptar los propios límites, pedir ayuda cuando se necesita y apoyarse en profesionales** (psicólogos, trabajadores sociales o asociaciones) es importante para la confianza y el bienestar. Por último, en algunos casos, **contar con una persona de referencia** dentro del trabajo (un responsable directo comprensivo o un compañero cercano) también puede servir de contención y facilitar así la transición. Lo importante es **no exigirse volver a ser “el de antes”, sino avanzar con cuidado, acompañamiento y respeto por los propios tiempos**.

Derechos laborales y protecciones

En España, los pacientes oncológicos cuentan con **protecciones legales** que apoyan su situación. Se pueden conceder **bajas prolongadas**, solicitar **adaptaciones del puesto** o incluso tramitar el **reconocimiento de un grado de discapacidad** que facilite ciertos apoyos. Además, en casos donde no haya un acompañamiento adecuado por parte de la empresa o haya discriminación, existen vías legales a las que se puede recurrir.

Conocer estos derechos es una forma de cuidar también la salud emocional y laboral durante el proceso de reinserción.

¿Y si no puedo (o no quiero) volver al mismo trabajo?

El cáncer cambia por completo muchas dinámicas y rutinas, incluido el trabajo. Algunas personas no pueden volver por cuestiones físicas, otras simplemente porque ya no quieren volver al mismo entorno o tipo de actividad ¡Y eso también está bien! La enfermedad puede ser un punto de inflexión para **redefinir prioridades, buscar nuevos caminos o reinventarse profesionalmente**. Existen recursos de orientación laboral, formación y programas de ayuda al empleo que pueden facilitar todo este proceso de cambio.

VOLVER AL TRABAJO TRAS UN CÁNCER NO ES VOLVER A SER EL DE ANTES, ES AVANZAR HACIA UNA NUEVA ETAPA. LA REINSERCIÓN LABORAL DEBERÍA SER UN DERECHO ACOMPAÑADO, NO UNA PRUEBA DE FORTALEZA. POR ESO, ES TAN IMPORTANTE GENERAR CONCIENCIA Y CONSTRUIR ENTORNOS LABORALES EMPÁTICOS, FLEXIBLES Y HUMANOS, PORQUE EL TRABAJO TAMBIÉN PUEDE SANAR.

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 VII edición

TE QUIERO A MENOS DE UN METRO Y MEDIO DE DISTANCIA

Muchas veces he pensado que en estos dos años de pandemia cómo sería el reencuentro, pero no con esa energía desgastada en la denominada "antigua normalidad," donde vivíamos sin apreciarnos y sin valorar nuestra presencia física. Yo no quiero un reencuentro inconsciente donde nos abracemos con miedo y recelo, donde sintamos que podemos atacar o sentirnos atacados por el prójimo, solamente por sobrepasar esa famosa distancia de un metro y medio.

Sí, se supone que es esa nuestra medida de seguridad para no sentirnos amenazados por otros, en definitiva, un sagrado metro y medio de distancia entre nosotros que nos haría separarnos del amor y donde el miedo no tuviera espacio.

Pero yo no lo veo así, el reencuentro primero tiene que ser con nosotros mismos, mirarnos adentro y conocernos para poder amarnos sin miedo, este tiempo de alejamiento físico ha ayudado a podernos sentir más cerca y a establecer ese diálogo interno que siempre posponíamos por las

múltiples distracciones que nos ofrece el mundo exterior.

Después de este paréntesis en nuestras vidas ha ocurrido algo mágico nos hemos echado de menos. El metro y medio ya no nos sirve, el amor va venciendo al miedo y necesitamos la energía del abrazo fuerte de un amigo, que parecía que se nos había olvidado.

Cuántas veces he pensado con mucha tristeza en la gente que ha estado enferma en estos dos últimos años en soledad y aislamiento y lo comparo conmigo cuando estuve superando un cáncer hace 6 años rodeada de mi familia que tanto me ayudaba a superar esa dura enfermedad. Yo estuve rodeada de amor y que me hizo transitar esos duros tratamientos con mucha más fuerza. Tuve la suerte de poder besar y abrazar sin miedo y eso me ayudó a sanar.

Hasta ahora nos ha servido la tecnología y las reuniones online para poder conectarnos hemos apreciado sus ventajas e incluso ya forman parte de nuestras vidas para siempre

pero nuestro corazón ya pide resonar con todos de una forma física, diría que incluso eléctrica ya que el ser humano no es virtual, por mucho que quiera imponerse esa forma de relacionarnos, nuestra alma pide a gritos ser acompañada físicamente y sentir que la caricia tiene su valor, que el abrazo corazón con corazón hacen una misma resonancia. Creo también que las palabras al oído nos hacen estremecer y nos recorren el cuerpo, que los campos y las flores tienen que ser oídos y que el viento en la cara despeja todas nuestras preocupaciones.

Reencuentro, sí, pero de verdad de sentirnos y abrazarnos sin miedo a ser atacados, el amor expresado no puede nunca hacer daño y por supuesto aumenta nuestras defensas.

Somos seres sintientes y no podemos negar nuestra condición, nuestra vida no puede ser plena si no está en relación, todo lo que nos rodea nos nutre, nos alimenta y nos hace sentir que no estamos solos, que detrás de la mascarilla y los desinfectantes, está nuestra esencia, nos tapamos la boca, pero nos queda la mirada y esa es una ventana de nuestro corazón que nadie puede cerrar.

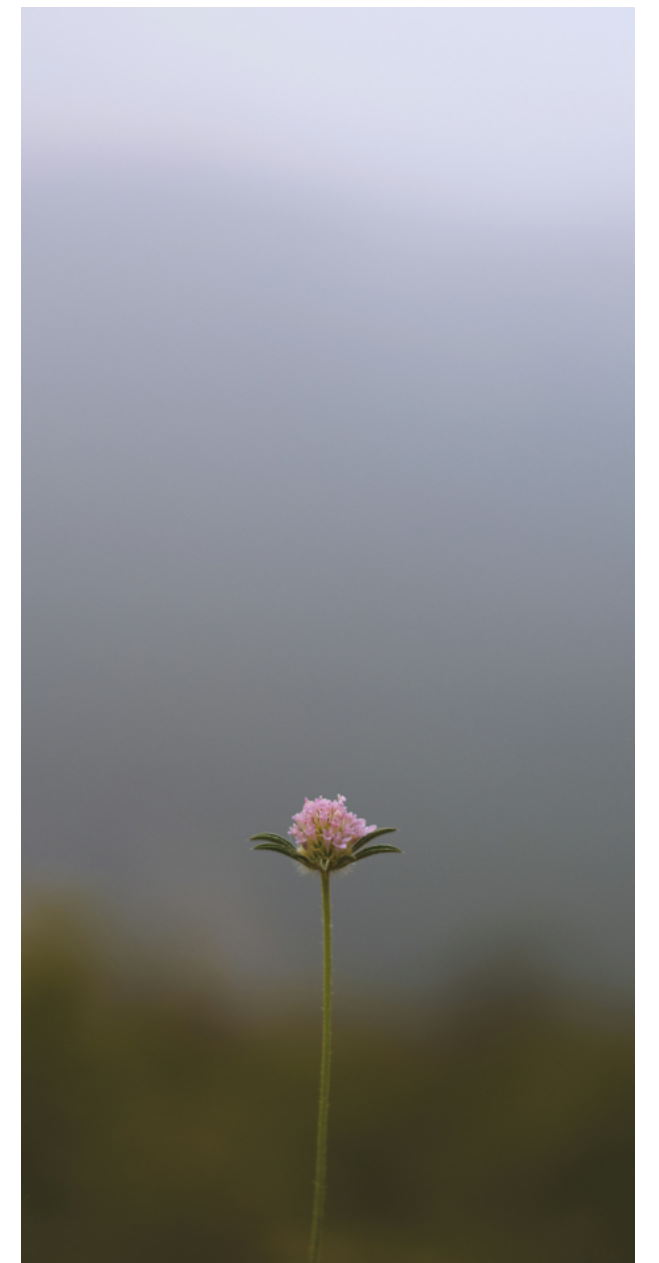
Salgamos a vernos a sentirnos y a tocarnos y sobre todo a compartarnos, salgamos de nuestras pantallas del móvil y del ordenador para recuperar nuestra verdadera identidad, el hombre no fue creado para estar aislado necesitamos confiar en nosotros sin miedo.

Propongo que aprendamos de este paréntesis que nos ha hecho parar a toda la humanidad para reencontrarnos con nosotros mismos y así poder ir al encuentro de los que nos rodean, desde una visión renovada que nos haga vernos mejor que antes y apreciar así lo que no podíamos ver por nuestras múltiples ocupaciones externas.

Es tiempo ya de abrazos sentidos, de salir agarrados de la mano y con la cara descubierta ya no toca más distancia, ya es tiempo de acercamiento y sobre todo de vencer miedos que son los que nos hacen poner barreras a nuestra alma, que ya está cansada de sufrir esa lejanía.

No te quiero a un metro y medio de distancia, te quiero a una distancia que pueda sentir el latido de tu corazón para sentirme verdaderamente UNO contigo.

Isabel Calahorra Pahisa



Nuestras asociaciones este mes

GEPAC está formado por 134 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 abril.

AELEMIC

La Asociación española de enfermos Leucemia Mieloide Crónica (AELEMIC) ha organizado una jornada el día 3 de abril a las 16:00 h, en el Colegio Oficial de Farmacéuticos Santa Cruz de Tenerife. Dirigida a pacientes, profesionales y estudiantes, ofrecerá una visión multidisciplinar de la LMC, Leucemia Mieloide Crónica, tratando su diagnóstico, evolución, tratamientos, atención farmacéutica e impacto en la calidad de vida.

I JORNADAS SOBRE LMC
3 ABRIL 2025 - SANTA CRUZ DE TENERIFE

¿Te han diagnosticado LEUCEMIA MIELOIDE CRÓNICA?

¿Buscas información sobre la enfermedad?

¿Afecta tu tratamiento a tu calidad de vida?

¿Sabes cómo te puede ayudar tu farmacéutico?

aelemic

Asociación española de enfermos Leucemia Mieloide Crónica

Queremos ayudarte. Contáctanos

900 877 825
info@aelemic.org



AGORA

La asociación ÁGORA-FOIA DE CASTALLA presenta la conferencia "Hablemos de Cáncer de Mama. Aspectos psicosociales de la situación", impartida por el doctor Vicente García Fons, cirujano especializado

en patología mamaria. Esta actividad tendrá lugar el 11 de abril a las 19:30 h en la Sala Joven de la Casa de la Cultura de Castalla, Alicante.

CONFERÈNCIA

Parlem del càncer de mama.
Aspectes sico-socials de la situació



DIVENDRES 11 D'ABRIL (19:30H)

Sala Jove de la Casa Cultura de Castalla

A CÀRREC DE:

DOCTOR D. VICENTE GARCIA FONS
CIRURGIÀ EN PATOLOGIA MAMARIA

ORGANITZA:



COL·LABORA:



APAAC IBIZA

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

- **Terapia acuática.** Todos los lunes y miércoles, a las 12:00 h, en el Polideportivo Can Misses. Inscripción gratuita.
- **Pilates Can Misses.** Todos los martes a las 9:30 h y a las 10:30 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 lunes a las 17:00 h y jueves a las 9:30 h, en Casal de la Igualtat de Eivissa. Inscripción gratuita.
- **Taller creatiVIDAd.** Todos los jueves, a las 17:30 h, en la Escola d'Art de Eivissa. Inscripción gratuita.



AGL

La Asociación Gallega de Linfedema celebra el **I Congreso Estatal de Linfedema, Lipedema e Insuficiencia Venosa Crónica**, con motivo de su 20º aniversario. Se celebrará los días 4 y 5 de abril de 2025 en el Hospital Álvaro Cunqueiro de Vigo, donde profesionales, pacientes y público en general podrán conocer, formarse e informarse sobre estas enfermedades. El congreso ofrece la posibilidad de asistencia presencial y online. Las sesiones se desarrollarán en horario de mañana y tarde el viernes, y en la mañana del sábado.

1º Congreso estatal de linfedema, lipedema e insuficiencia venosa crónica
4-5 ABRIL 2025
Hospital Público Álvaro Cunqueiro VIGO (PONTEVEDRA)

AGL ASOCIACIÓN GALEGA DE LINFEDEMA, LIPEDEMA, INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA E OUTRAS PATOLOXÍAS VASCULARES PERIFÉRICAS

MÁS INFO E INSCRIPCIONES EN EL TLF. 630 024 428 O EN EL CÓDIGO QR

AMUCÁN BAHÍA

Del 21 de abril al 24 de mayo, la Asociación de Mujeres con Cáncer Bahía llevará a cabo el "Mercadillo Flamenco Solidario Amucán Bahía 2025" en El Puerto de Santa María, Cádiz. El evento se llevará a cabo de lunes a sábado, en el siguiente horario: de 11:00 h a 13:30 h y de 18:00 h a 20:00 h.

DONACIÓN SOLIDARIA
VESTIDOS DE FLAMENCA, FALDAS, CAMISAS, MANTONES, COMPLEMENTOS...
Colabora con el
MERCADILLO SOLIDARIO FLAMENCO AMUCÁN BAHÍA 2025

PUNTOS DE ENTREGA
Rafa y Vero estilistas C/ Garza, 3
De 10.00 a 13.00 y de 17.00 a 20.00
Cubiertas «Las Marías» C/Isaac Newton S/N
La Barbería Avda del Ejército, 8, local 2.
De 9.00 a 14.00 y de 17.00 a 21.00
Bar Terraza Cam. de los Enamorados, 8
De 8.00 a 00.30
Administración de loterías 4º
Plaza de la Herrería, 7
De 9.30 a 13.30 y de 17.30 a 20.00
Sala Marimar Cam. de los Enamorados, 35
De 8.30 a 11.30 y de 17.30 a 20.30
Maison Decor Avda. del Ejército, 3
De 10.00 a 13.30 y de 18.00 a 20.30
Farmacia Berbel Avda. de Menestee, 6
De 9.00 a 21.30
Club Las Redes C/ Mar Egeo S/N
De 9.00 a 23.00
Más información tfno 633671489

ÁMATE

El próximo 12 de abril a las 18:30 h tendrá lugar el **XVIII Desfile Benéfico de Mujeres con Cáncer de Mama**, organizado por ÁMATE, Asociación de Cáncer de Mama de

Tenerife. El evento se celebrará en el Recinto Ferial de Santa Cruz de Tenerife con un precio por entrada de 10 euros como donativo.

AMATE Asociación de Cáncer de Mama de Tenerife
XVIII DESFILE DE MUJERES CON CÁNCER DE MAMA
12 DE ABRIL A PARTIR DE LAS 18:30H.
RECINTO FERIAL DE SANTA CRUZ DE TENERIFE
922 220 564 Ext. 3 / 618 382 615 | www.amate-tenerife.com - eventos@amate-tenerife.com
FILA 0: ES42-2100-6657-7422-0038-4310

ASOTRAME

La Asociación Gallega de Afectados por Trasplantes Medulares y Enfermedades Oncohematológicas, ASOTRAME, organiza dos actividades dirigidas tanto a pacientes y familiares como al público general.

El 9 de abril a las 17:00 h, se celebrará el Encuentro Virtual "Síndrome de Burnout: ¿qué es y cuáles son sus síntomas?", donde se tratarán diferentes estrategias para prevenir, identificar y gestionar este síndrome. La sesión se realizará a través de Teams y está abierta a toda la población. Las personas interesadas pueden inscribirse llamando al 604080169 o enviando un correo a psicologiaferrol@asotrame.com.

De igual manera, el 25 de abril a las 17:00 h, ASOTRAME ofrecerá un Taller de meditación en movimiento, en el que se explicarán técnicas de relajación para reducir el estrés asociado a enfermedades como el cáncer. El taller tendrá lugar en el centro "Samsara Integral Yoga", situado en Rúa Velázquez, 29, 15570 Narón, A Coruña. Las plazas son limitadas, por lo que recomendamos inscripción previa en el teléfono 698130684 o el correo proyectos@asotrame.com.

ENCUENTRO ONLINE
9 ABRIL - 17 H
Descubre, con la psicóloga Ivana Iglesias, qué es el síndrome de burnout y cuáles son sus síntomas. Y conoce claves útiles para prevenirlo y gestionarlo.
ASOTRAME
MÁS INFO E INSCRIPCIONES:
psicologiaferrol@asotrame.com
604080169

ALCLES LEÓN

El próximo miércoles 2 de abril a las 18:00 h, se llevará a cabo una **Charla de Difusión sobre la Donación de Médula Ósea** en el Salón de Actos de la Sede ADA, ubicada en la 2ª Planta del Edificio CHF, C/ Campos Góticos s/n. Organizada por ACLES, Asociación Leonesa Con Las Enfermedades de la Sangre, pretende informar sobre la importancia de la donación de médula ósea, resolviendo dudas sobre el proceso.

Contexto político

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

ESPAÑA

- El Ministerio de Sanidad mejora la transparencia en la financiación de nuevos medicamentos del Sistema Nacional de Salud, mediante la publicación de informes detallados sobre su evaluación y criterios de inclusión.



- Profesionales y expertos en hematología señalan que la vacunación desde el diagnóstico de LLC, leucemia linfocítica crónica, es fundamental para reducir el riesgo de infecciones graves y otras complicaciones. Recomiendan una estrategia de inmunización anticipada para mejorar la calidad de vida y el pronóstico de los pacientes.



- La farmacia comunitaria demanda una mayor integración en las estrategias del Sistema Nacional de Salud (SNS) con el objetivo de mejorar el acceso a los tratamientos, optimizar el uso de los

medicamentos y fortalecer su papel en la atención sanitaria. Considera que su implicación directa contribuiría a una gestión más eficiente y accesible para los pacientes.



- La Comisión de Sanidad del Congreso ha aprobado el dictamen del proyecto de ley para crear la Agencia Estatal de Salud Pública con apoyo mayoritario. La iniciativa, clave para la prevención de futuras crisis sanitarias, será votada en el pleno la próxima semana.



- La compañía biofarmacéutica AbbVie ha celebrado en Madrid la reunión 'Nexus LMA' en la que profesionales de la hematología se han reunido para debatir sobre la mejora del estándar de cuidado en pacientes con leucemia mieloide aguda.



- La Cátedra de Medicina Individualizada Molecular de la Universidad Autónoma de Madrid y Merck han presentado la guía 'Impulsando la Humanización en Oncología', un documento que identifica carencias en el proceso asistencial y ofrece soluciones para mejorar la experiencia del paciente.



- Las asociaciones de pacientes ha saltado la alarma ante las posibles presiones denunciadas por algunos oncólogos.



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!



SORTEO

En GEPAC sorteamos un crucero con "TODO INCLUIDO" para 2 personas con salida desde Madrid el 12 de julio de 2025 y regreso a Madrid el 19 de julio de 2025.

Puedes acceder a la información en el enlace que tienes a continuación.

<https://gepac.playoffinformatica.com/actividad/25/PARTICIPA-EN-EL-SORTEO-DE-UN-CRUCERO-A-LOS-FIORDOS/>

PARTICIPACIÓN

Nuestra presidenta, Begoña Barragán participó en Alianza Latina, celebrada en Costa Rica.

SUSCRÍBETE
CON UN CLICK



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

PROYECTOS

Nuestro gerente, Marcos Martínez participó en la presentación del proyecto Impacta-HTA, una iniciativa pionera a nivel internacional que recopilará los testimonios de pacientes oncológicos para fortalecer su representatividad en los procesos de toma de decisiones sanitarias, de la Academia Europea de Pacientes sobre Innovación Terapéutica (EUPATI).

FORO NACIONAL

Begoña Barragán, estuvo presente en el Foro Nacional Buenas prácticas en la detección temprana del cáncer de cérvix, organizado en el Congreso de los Diputados por la Alianza para la Detección Temprana del Cáncer en Mujeres.



ENCUENTRO MULTIDISCIPLINAR

Nuestra presidenta, Begoña Barragán, estuvo presente en el 8º Encuentro Multidisciplinar Internacional del Código Sepsis en el Hospital Universitario de La Princesa de Madrid, organizado por la Fundación Humanizando la Sanidad.

CONSEJO DE PACIENTES

Nuestro compañero Julio Bolarín, estuvo presente en la XIII Convocatoria del Consejo de Pacientes del Hospital Universitario del Henares (Madrid).

COMITÉ DE PACIENTES

Nuestro compañero Julio Bolarín, estuvo presente en el Comité de Pacientes del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.

Textos:

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

Diseño y maquetación:

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

Agradecimientos a

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**

