

contra el cáncer



Segundo semestre de 2021.
Publicación gratuita. Nº 28

asociación
española
contra el cáncer

REVISTA DE LA JUNTA PROVINCIAL DE A CORUÑA DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

Cerca de un millón de euros para investigación en cáncer en A Coruña

Con las Ayudas de la Asociación se financiarán trece proyectos de investigación y programas de prácticas para estudiantes en la provincia



Resilientes, exposición en Ferrol para conmemorar el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama



Charlas sobre sexualidad para mujeres con cáncer ginecológico





Todxs en la luchá contra el cáncer.

Trabajamos por el presente
y el futuro de la sociedad.
Porque lo que te importa,
también nos concierne,
apoyamos la lucha
contra el cáncer.
Juntos, venceremos.

GADIS

#EnConfianza

4 Ayudas a la **Investigación**

16 Exposición fotográfica para conmemorar el 50 aniversario de la Fundación Científica de la Asociación

18 Cuestación anual

22 Día Mundial Contra el Cáncer de Mama

26 Entrevista. María de la Fuente: "Queremos diseñar nuevos fármacos específicos que permitan tratar las metástasis"

29 Entrevista. Clotilde Costa: "Obtener una Ayuda de la Asociación es un sueño para cualquier investigador"

32 Récord de plazas y nuevas actividades en el programa **enREDE**

36 Encuentros con las **juntas locales**

38 Talleres sobre **sexualidad** para pacientes con cáncer ginecológico

40 Tercer sector

41 Renovación del **convenio** de colaboración con el Sergas en Ferrol

42 Mecenas

44 Efectos de la pandemia sobre la **salud mental**

48 Deportes

49 Nueva **identidad corporativa** de la Asociación

50 Biblioteca

staff

Director	DANIEL VIÑA
Redacción	PAULA CASTIÑERA, PILAR PÉREZ Y VÍCTOR PORTO
Fotografía	PAULA CASTIÑERA Y JUNTAS LOCALES DE LA ASOCIACIÓN
Maquetación	MARTA ÁLVAREZ
Producción	AGUAMARINA COMUNICACIÓN Y EVENTOS
Imprenta	MUNDO D.L: C 2178-2008
Periodicidad:	MÚLTIPLE



Los pacientes oncológicos y sus familias están y estarán siempre en el centro de atención de nuestra Junta Provincial. Conforman uno de los colectivos más perjudicados por la pandemia de la covid-19, de la que pronto se cumplirán dos años desde su inicio. Sus efectos siguen presentes entre nosotros, proyectando hacia el futuro una sombra de incertidumbre.

A pesar de las dificultades, y respetando meticulosamente las medidas de seguridad propuestas por las autoridades sanitarias, hemos aprovechado todas las ocasiones que se nos han presentado para continuar cumpliendo nuestra misión. Desde el verano, hemos retomado con fuerza las actividades de prevención en toda la provincia para concienciar sobre la importancia de protegerse adecuadamente del sol y evitar el cáncer de piel. También hemos celebrado nuestra cuestación anual e incrementamos la captación de fondos destinados a la investigación. En este sentido, estamos muy felices por haber entregado ayudas por valor de casi un millón de euros a trece investigadores y estudiantes universitarios para ahondar en el conocimiento del cáncer, desarrollar nuevas terapias y fármacos y fomentar el desarrollo profesional de nuevos científicos, ayudando a retener talento en nuestros centros de investigación. Es el único camino para acabar con la enfermedad o, por lo menos, convertirla en una patología crónica.

Por otro lado, hemos vuelto, con más ilusión que nunca, a atender presencialmente a pacientes y familiares. Hemos retomado el programa *enREDE* -en el que hemos batido nuestro récord de plazas ofertadas, con más de cuatrocientas-, en el que ofrecemos actividades de prevención, apoyo, ocio y formación como marcha nórdica, pilates o relajación, a los que se han sumado recientemente los paseos culturales. También hemos reforzado la atención psicológica y social, y hemos regresado a los hospitales en la medida que ha sido prudente y siempre de la mano de los responsables sanitarios, que nos han indicado la frecuencia más adecuada en la que debíamos hacerlo y las precauciones necesarias.

En nuestra Asociación, y especialmente en las juntas locales, estamos muy ilusionados trabajando en la organización de los eventos que se van a celebrar en 2022. A través de ellos, movilizaremos a muchos de nuestros voluntarios, conectaremos con la sociedad, transmitiremos nuestros mensajes de prevención, daremos a conocer nuestra cartera de servicios e incrementaremos, todavía más, los recursos que destinamos a la investigación. A pesar de la pandemia, tenemos muchas ganas de continuar trabajando. Superaremos las dificultades, todos unidos contra el cáncer.

Feliz Navidad y nuestros mejores deseos para 2022.

Junta Provincial de A Coruña de la Asociación Española Contra el Cáncer:
Manuel Aguilar, Carlos Lamora, Emilia Morandeira, Dolores Estrada, Guillermmina Rodríguez, Guillermo Debén, Beatriz Benito, Andrés Cuns, Isabel Estevan, Francisco País, Begoña Rodríguez e Isabel Sanesteban.

INVESTIGACIÓN



Manuel Aguilar y Carlos Lamora, junto a los adjudicatarios de las Ayudas

La Asociación destina cerca de un millón de euros a la investigación en cáncer en la provincia

Las Ayudas financiarán trece proyectos de investigación y programas de prácticas, con el objetivo de que los científicos desarrollen su talento en España

Por Víctor Porto

El 22 de noviembre se presentaron, en un acto celebrado en la sede coruñesa de Afundación, las Ayudas a la investigación en cáncer de la Asociación en nuestra provincia, a través de las que se financiarán trece proyectos y programas de prácticas con casi un millón de euros. El objetivo de estas convocatorias es apoyar al talento investigador para garantizar su estabilidad laboral y que las científicas y los científicos desarrollen su talento en España, impulsar la investigación clínica para involucrar a los profesionales médicos en este ámbito y seguir apostando por la innovación.

El presidente provincial de la Asociación, Manuel Aguilar, presentó y moderó la sesión, en la que también intervinieron el vicepresi-

dente de nuestra Junta, Carlos Lamora; el rector de la Universidad de Santiago de Compostela, Antonio López; el gerente de la Axencia de Coñecemento en Saúde de la Consellería de Sanidade de la Xunta de Galicia, Antonio Fernández-Campa; los jefes de los Servicios de Oncología del Chuac y del Chus, Rosario García Campelo y Rafael López, respectivamente; el subdirector de

“LA MAYOR PARTE DEL DINERO PARA FINANCIAR ESTAS AYUDAS SALE DE NUESTROS SOCIOS, PEQUEÑOS DONANTES QUE CONFÍAN EN VUESTRA LABOR INVESTIGADORA”
Manuel Aguilar

Humanización, Calidad y Atención a la Ciudadanía del área sanitaria de Ferrol, Juan González Lorenzo, y los investigadores, médicos y estudiantes beneficiados.

Las Ayudas fueron para la doctora María de la Fuente, líder del grupo *Nano-oncología y Terapéutica Traslacional* del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS); la doctora Clotilde Costa, responsable de la línea de investigación en cáncer de mama de *Oncomet*, también del IDIS; Ana Vega, de la Fundación Pública Galega de Medicina Xenómica (FPGMX); las investigadoras predoctorales Estíbaliz Díaz (IDIS), Valentina González, del Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CIMUS), y Andrea Rodríguez, del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña (Inibic); el doctor Miguel Vázquez, de la USC y el Centro Singular de Investigación en Química Biológica y Materiales Moleculares (CiQUS); Nieves Martínez, oncóloga del Chuac; y las estudiantes Lucía Lomba, Anahir Franco, Lía Jove, Elena Moya y Pablo Balado.

A las trece Ayudas de la provincia coruñesa, se suman otras cuatro en la de Pontevedra, dotadas con más de 277.000 euros. En Galicia, por lo tanto, se han entregado diecisiete, por un importe que supera 1.227.000 euros. A nivel nacional, serán 186 proyectos los que se beneficiarán de este programa, por un valor de cerca de veinte millones de euros.

En su intervención, Manuel Aguilar dio la enhorabuena a los adjudicatarios por haber sido seleccionados “tras un procedimiento de concurrencia competitiva extraordinario”. El presidente provincial también incidió en “la fantástica vocación y motivación de los investigadores para realizar vuestro

trabajo. La mayor parte del dinero para financiar estas Ayudas sale de los casi 500.000 socios que la Asociación tiene en España -17.000 en esta provincia-, pequeños donantes que confían en nosotros para redistribuir esos recursos de forma óptima y en vuestra labor investigadora. Cuando estéis cansados

"PARA NOSOTROS ES MUY IMPORTANTE PODER CAPTAR FONDOS PARA QUE SE INVESTIGUE Y CONSEGUIR LA EQUIDAD EN LOS TRATAMIENTOS Y AVANCES CIENTÍFICOS"

Carlos Lamora

en el laboratorio, pensad en todas esas personas que confían en que se acelere la curación del cáncer". Además, destacó el esfuerzo que hacen los responsables de los tres hospitales de la provincia en el ámbito de la humanización para la atención a los pacientes. "Esto nos permite estar presentes en los centros con nuestros voluntarios y profesionales, complementando el trabajo de los sanitarios".

A continuación, Carlos Lamora indicó que "este es un acto especialmente emocionante, porque en la Asociación tenemos claro que la enfermedad se empieza a paliar a través del conocimiento y la investigación, que es la única forma de curarla. Esta fue una de nuestras principales apuestas cuando comenzamos en la Junta Provincial, hace tres años", aseguró. "Para nosotros es muy importante poder captar fondos para que se investigue y conseguir la equidad en los tratamientos y en los avances cien-

tíficos, independientemente del lugar en el que se viva".

El vicepresidente de la Junta Provincial también mostró su orgullo por "ver a tanta gente joven y poder ayudarles en su carrera científica. Estamos convencidos de que año tras año vamos poniendo pequeñas semillas que, con el tiempo, irán floreciendo y acabarán modificando la actividad económica de nuestra sociedad, algo que tenemos claro que solo se consigue a través del conocimiento y de apostar por la ciencia". Según explicó, con estas Ayudas "buscamos la estabilidad de la investigación y no solamente retener el talento, sino atraerlo, que es fundamental. Hay muchos gallegos muy formados que se encuentran fuera y estoy convencido de que si les ofrecemos la infraestructura necesaria, podrán volver a casa, lo que nos beneficiaría a todos como sociedad".

Antonio Fernández-Campa, por su parte, agradeció tanto el "apoyo que presta la Asociación a los in-

"ACTOS COMO ESTE PONEN EN VALOR LA LABOR DE LOS CIENTÍFICOS, FUNDAMENTAL PARA QUE LOS EXCELENTEES PROFESIONALES SANITARIOS PUEDAN DESARROLLAR MEJOR SU TRABAJO"

A. Fernández-Campa

"A APOSTA QUE FAI A ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA O CANCRO É A MAIOR DO NOSO PAÍS. SÓ PODEMOS DAR AS GRAZAS"

Antonio López

vestigadores" como el hecho "de organizar actos como el de hoy, que ponen en valor la labor que los científicos realizan todos los días, fundamental para que los jefes de servicio y los excelentes profesionales sanitarios que tenemos en el Servicio Galego de Saúde puedan desarrollar mejor su trabajo".

Después, Antonio López afirmó que "a pandemia puxo de manifesto que a solución dos graves problemas de saúde ten que vir da man da investigación. Ese é un reto para todos". Las universidades "somos unha peza moi importante da investigación en saúde. Cando conectamos aos profesionais da universidade cos sanitarios e traballamos a través dos institutos de investigación estamos ante un caldo de cultivo esencial para buscar soluciones que vaian na liña de mellorar as condicións dos pacientes, que é o obxectivo fundamental".

Por otra parte, el rector de la USC destacó que, además de la financiación pública, "que é imprescindible, tamén hai que buscar apoios privados que financien e favorezan a investigación". En este sentido, "a aposta que fai a Asociación Española Contra o Cancro é a maior do noso país. Só podemos dar as grazas, porque resulta imprescindible que se poñan esos recursos enriba da mesa".

La más cuantiosa de las Ayudas, la *LAB AECC*, de 300.000 euros, recayó en la doctora María de



A. Fernández-Campa, M. Aguilar, A. López y C. Lamora

"EU ESTOU INVESTIGANDO EN GALICIA GRAZAS A QUE, HAI MÁIS DE DEZ ANOS, CANDO ME ATOPABA EN LONDRES, RECIBÍN UNHA AXUDA PARA INVESTIGADORES POSTDOUTORIAIS DA ASOCIACIÓN"

Maria de la Fuente

la Fuente, cuyo equipo empleará esos fondos para intentar desarrollar nuevos fármacos frente a las metástasis, específicamente dirigidos a una diana terapéutica, es decir, un punto débil de las células tumorales, previamente identificada en su laboratorio -en concreto se centran en las metástasis derivadas de casos de casos de cáncer de pulmón de células no pequeñas- y mejorar la supervivencia de los pacientes. La investigadora, en su intervención, agradeció "o apoio que nos presta a Asociación de maneira continua", y recordó que "eu estou investigando en Galicia grazas a que, hai más de dez anos, cando me atopaba en Londres, recibín unha axuda para investigadores postdoutoriais da Asociación Española Contra o Cancro".



Miguel Vázquez



Nieves Martínez



Lucía Lomba



Lía Jove



María de la Fuente



Clotilde Costa



Anahí Franco

Por su parte, la doctora Clotilde Costa recibirá 200.000 euros de la Ayuda Investigador AECC para determinar las razones por las que ciertos tratamientos dejan de ser efectivos con el paso del tiempo e identificar biomarcadores en sangre de pacientes con cáncer de mama luminal metastásico. La Asociación, aseguró, "está muy presente en la comunidad científica. Conseguir una de estas Ayudas supone honor y prestigio. Además, sé que cuida y acompaña a los investigadores y que se preocupa por saber cómo avanzamos, algo que no pasa siempre" con otras entidades.

Las doctoras De la Fuente y Costa han sido entrevistadas en este mismo número de *Contra el Cáncer* para conocer a fondo sus proyectos y su visión de la investigación. Sus entrevistas pueden leerse en las páginas 26 y 29.

"LA ASOCIACIÓN ESTÁ MUY PRESENTE EN LA COMUNIDAD CIENTÍFICA. CONSEGUIR UNA DE ESTAS AYUDAS SUPONE HONOR Y PRESTIGIO"

Clotilde Costa

A la doctora Ana Vega se le concedió una Ayuda Proyectos Estratégicos AECC, de 150.000 euros, con la que estudiará por qué cada paciente presenta distinta tolerancia a los tratamientos de radioterapia -algo que puede deberse, en parte, a factores genéticos-, con el objetivo de adecuar la dosis de tratamiento recibida y mitigar los efectos adversos. "Buscamos identificar biomarcadores que nos permitan conocer

"BUSCAMOS IDENTIFICAR BIOMARCADORES QUE NOS PERMITAN CONOCER QUÉ PERSONAS SON SUSCEPTIBLES DE DESARROLLAR TOXICIDAD TRAS SER TRATADOS CON RADIOTERAPIA"

Ana Vega

qué personas son susceptibles de desarrollar toxicidad tras ser tratados con radioterapia. Estudiamos la genética para intentar mejorar el tratamiento de los pacientes oncológicos". En concreto, la doctora Vega y su equipo han identificado que ciertos cambios en una región del ADN parecen estar asociados con la toxicidad tardía en pacientes con cáncer de próstata. Gracias a la Ayuda, los investigadores pretenden confirmar esta hipótesis y comprobar si ocurre lo mismo en otros tumores como los de mama o pulmón, un proyecto que abriría el camino a una radioterapia personalizada.

Por otro lado, las ayudas predoctorales, de 88.000 euros cada una, recayeron en Estíbaliz Díaz, para su proyecto sobre prevención de complicaciones cardiovasculares en mujeres con cáncer de mama que reciben quimioterapia; Valentina González, que investiga sobre la

neurobiología de la caquexia asociada al cáncer y las nuevas tendencias fisiopatológicas y terapéuticas, y Andrea Rodríguez, que se centra en fármacos innovadores contra la metástasis en cáncer de colon. Sus iniciativas son descritas en profundidad en las siguientes páginas.

La Ayuda Ideas Semilla AECC, dotada con 20.000 euros, recayó en el doctor Miguel Vázquez, que investigará sobre nuevos fármacos antitumorales dirigidos a estructuras no canónicas del ADN, insertándose en él y rompiéndolo, lo que provoca la muerte de la célula. Con esta nueva metodología, espera que se abra la puerta al desarrollo de medicamentos que nunca se han empleado antes. El doctor Vázquez hizo hincapié en "la gran ayuda que supone la Asociación Española Contra el Cáncer para los investigadores" y destacó

especialmente que, además de colaborar en el ámbito de la investigación aplicada al cáncer, sea "capaz de ver la importancia de la ciencia básica como un pilar fundamental que, después, pueda ser aplicada en clínica y suponga un beneficio directo en la sociedad".

La Asociación también apoya a Nieves Martínez, oncóloga médica del Chuac, con 6.900 euros de la Ayuda Clínico Formación, destina-

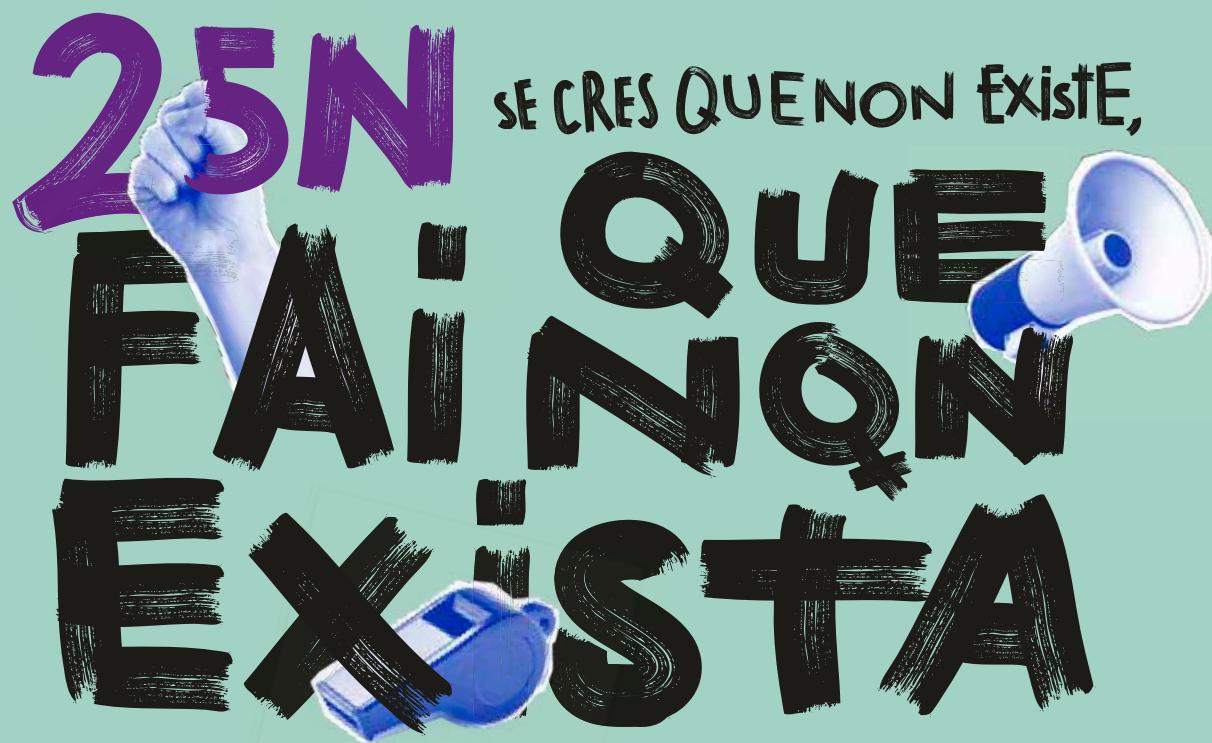
"LA ASOCIACIÓN ES CAPAZ DE VER LA IMPORTANCIA DE LA CIENCIA BÁSICA COMO UN PILAR QUE, DESPUÉS, PUEDA SER APLICADO EN CLÍNICA Y SUPONGA UN BENEFICIO DIRECTO EN LA SOCIEDAD"

Miguel Vázquez

"LAS PRÁCTICAS CONSIGUERON QUE MI VOCACIÓN INVESTIGADORA, QUE YA ESTABA AHÍ, AFLORASE MÁS"

Anahir Franco

dos a cursar un máster sobre oncología molecular. Según explicó, "eu vexo o cancro desde a perspectiva dos pacientes, e creo que na oncoloxía do século XXI os clínicos debemos ir más alá da enfermidade que estamos a ver, ata os mecanismos polos que se produce". El máster "pretende dotarnos dos recursos para que os clínicos entendamos no só o que tratamos, senón tamén por que o tratamos e cara onde temos que ir". En el día a día, "vemos nos test moleculares distintas mutacións que debemos saber identificar para diferenciar ca-



1 DE CADA 5 MOZAS E MOZOS CRE QUE NON EXISTE A VIOLENCIA DE XÉNERO. PONLE PUNTO FINAL. USA #CAMBIO

LÍDERA O CAMBIO

INVESTIGACIÓN



Rosario García Campelo

les son importantes para o noso paciente e, deste xeito, empregar as mellores terapias".

Las otras cinco Ayudas, de entre 1.200 y 3.700 euros -en función de su duración- están destinadas a estudiantes universitarios para realizar prácticas de laboratorio. Recayeron en Lucía Lomba y Anahir Franco, cuyas prácticas se desarrollan en la Universidad de A Coruña; Elena Moya y Pablo Balado, en el CiMUS, y Lía Jove, en el Inibic. Anahir Fran-

"NA ONCOLOXÍA DO SÉCULO XXI OS CLÍNICOS DEBEMOS IR MÁS ALÁ DA ENFERMIDADE QUE ESTAMOS A VER, ATA OS MECANISMOS POLOS QUE SE PRODUCE"

Nieves Martínez

co intervino en nombre del resto de sus compañeros para resaltar la importancia de este tipo de prácticas, "que ayudan a reforzar y ampliar conceptos teóricos que había visto a lo largo de la carrera". Además, "gané mucha más destreza y confianza en mí misma a la hora de trabajar y desarrollarme en un laboratorio. No sé lo que me depara el futuro, pero si continuara vinculado al ámbito de la investigación científica, estoy segura de que estas prácticas serían uno de los motivos principales, porque consiguieron que mi vocación investigadora, que ya estaba ahí, aflorase más".

A continuación, Juan González Lorenzo afirmó que la Asociación "está siendo un ejemplo maravilloso de lo que establece la estrategia de humanización del Sergas: está cen-

"DEBEMOS BUSCAR PRESTACIONES ALTAMENTE CUALIFICADAS, MULTIDISCIPLINARES, PIONERAS Y HUMANIZADAS"

Rosario García Campelo



Juan González

trando su actuación en los grupos de investigación, pero sin olvidar a los pacientes". Humanizar "no es solamente tratar una enfermedad, sino también a la persona", en la que hay que abordar "su problema físico y los psicoemocionales". En el área sanitaria de Ferrol, "después de la pandemia, tuvimos la oportunidad de renovar nuestro convenio con la Asociación Española Contra el Cáncer, que se viene desarrollando desde el año 2018 con programas como el de aproximación al paciente o el de primer impacto, dirigido a personas que acaban de recibir un diagnóstico de cáncer".

El siguiente en tomar la palabra fue Rafael López, que aseguró que "el cáncer es un tsunami. El año pa-

"NO PODEMOS CAER EN LA AUTOCOMPLACENCIA, PORQUE NOS QUEDA UN CAMINO MUY LARGO POR RECORRER"

Rafael López



Rafael López

sado murieron diez millones de personas en el mundo debido a él. Si no cambiamos el rumbo, en el año 2040, dos de cada tres fallecerán debido a la enfermedad". La transformación debe provenir "de la sociedad civil, que tiene que modificar la forma de abordar el cáncer. No

"LA ASOCIACIÓN ESTÁ CENTRANDO SU ACTUACIÓN EN LOS GRUPOS DE INVESTIGACIÓN, PERO SIN OLVIDAR A LOS PACIENTES"

Juan González

podemos caer en la autocomplacencia, porque nos queda un camino muy largo por recorrer. Si queremos acabar con la enfermedad, es necesario que nos concienciamos todos, uno a uno".

Rosario García Campelo fue la última en intervenir, y lo hizo mostrando su emoción "por ver a la gente joven con tantas ganas". La jefa del Servicio de Oncología del Chuac destacó que no entiende de la especialidad "sin investigación asociada en un contexto multidisciplinar, con puentes entre la básica y la clínica". En su opinión, "ninguna estructura sanitaria puede funcionar de forma eficiente en oncología si no es capaz de hacerlo coordinadamente. Esta cultura es beneficiosa para todos: los pacientes -que son nuestro principal objetivo-, los profesionales y la sociedad, que debe tener un retorno". También hizo hincapié en la importancia de "demostrar que sabemos hacer un uso eficiente de los recursos, que son limitados. Debemos buscar prestaciones altamente cualificadas, multidisciplinares, pioneras y humanizadas, porque la excelencia en el cuidado médico pasa también por la excelencia en la humanización de los cuidados".



La Junta Provincial entregó sus Ayudas predoctorales a la investigación

Se han concedido tres becas, de 88.000 euros cada una, a Estíbaliz Díaz, del IDIS; Valentina González, del CiMUS, y Andrea Rodríguez, del Inibic

Por Daniel Viña

El pasado 29 de junio, nuestra Junta Provincial hizo entrega de sus Ayudas predoctorales, que en esta tercera convocatoria han sido para tres jóvenes investigadoras: Estíbaliz Díaz, del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS); Valentina González, del Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CiMUS), también de la capital de Galicia, y Andrea Rodríguez, del Ins-

"LA INVESTIGACIÓN, ADEMÁS DE CREAR CONOCIMIENTO Y MEJORAR LA SALUD Y LAS CONDICIONES DE VIDA DE LAS PERSONAS, GENERA RIQUEZA ECONÓMICA, CRECIMIENTO Y EMPLEO"

Carlos Lamora

tituto de Investigación Biomédica de A Coruña (Inibic). Cada una de ellas recibirá 66.000 euros repartidos en tres años, con la posibilidad de renovar por uno más -llegando hasta los 88.000-, para desarrollar su actividad.

El acto lo presentó y dirigió el vicepresidente de la Junta Provincial de A Coruña de la Asociación, Carlos Lamora, que estuvo acompañado por la directora de la Fundación Científica de la Asociación, Isabel Orbe; la jefa del Servicio de Oncología del Chuac, Rosario García Campelo, y el gerente de la Axencia de Coñecemento en Saúde de la Consellería de Sanidad, Antonio Fernández-Campa.

El vicepresidente provincial señaló que las ayudas entregadas "son muy importantes para nuestra Asociación. Tenemos claro que la primera herramienta con la que contamos

para vencer a esta enfermedad es apoyar la investigación. Sin ciencia no hay futuro, pero además creemos que es una palanca extraordinaria para mejorar el entorno económico en el que nos movemos. La investigación, además de crear conocimiento y mejorar la salud y las condiciones de vida de las personas, genera riqueza económica, crecimiento y empleo", aspectos "absolutamente imprescindibles".

Carlos Lamora también incidió en "una de las singularidades de nuestra provincia: contamos con tres áreas sanitarias muy importantes -la

"LAS AYUDAS PREDOTORALES AYUDAN A RETENER EL TALENTO Y A MANTENER UN ALTO NIVEL DE INVESTIGACIÓN, QUE ES LO QUE DESEAMOS COMO PROFESIONALES"

Rosario García Campelo

de A Coruña y Cee, la de Santiago y Barbanza y la de Ferrol- y tenemos dos universidades, por lo que creo que hay un potencial enorme al que debemos sacar partido". Además, hizo hincapié en el aumento de la calidad y del número de participantes en las convocatorias cada año que pasa. A través de ayudas como estas "estamos poniendo los cimientos

INVESTIGACIÓN

de la investigación del futuro". Sin ellas, "todo sería más complicado".

Por otra parte, destacó "la generosidad de nuestros socios y el trabajo de nuestros 800 voluntarios, porque detrás de estas becas hay muchísimo esfuerzo de un gran número de personas que intentan ayudar a los demás". Para terminar su intervención, se dirigió a las tres beneficiarias para agradecer "vuestra dedicación y entusiasmo. Estoy seguro de que hoy será un día importante en vuestra carrera y de que alcanzaréis muchísimos más éxitos en el futuro".

Después tomó la palabra Rosario García Campelo, quien afirmó que, "tras más de veinte años dedicada a la atención de pacientes oncológicos, puedo decir sin ningún género de duda que la investigación en oncología salva vidas y que es el único camino para seguir avanzando hacia la curación y la cronificación del cáncer". La facultativa aseguró que "todavía me sigue emocionando cuando un paciente responde a una nueva terapia o fármaco que le da otra oportunidad".

Los avances científicos han hecho que podamos hablar "de supervivencias muy prolongadas en muchos tipos de tumores. Incluso en algunos de pronóstico sombrío hay mejoras significativas en este sentido". Además, ha aumentado "la calidad de vida para los pacientes y para sus familias".

La Asociación Española Contra el Cáncer, afirmó la jefa del Servi-

"ME SIENTO MUY AFORTUNADA POR PODER TRABAJAR EN UN PROYECTO QUE ME MOTIVA Y QUE CREO QUE PUEDE TENER REPERCUSIÓN EN LOS PACIENTES CON CÁNCER Y EN LA SOCIEDAD"

Estíbaliz Díaz

cio de Oncología del Chuac, "ha mostrado a lo largo de su historia un férreo compromiso con la investigación básica, clínica y traslacional y con los investigadores". Todo ello, "sin duda, tiene repercusión en nuestra sociedad, en nuestro sistema de salud y en nuestros pacientes". Las Ayudas predoctorales "refuerzan un ámbito que ha sufrido mucho en los últimos años, el de los recursos humanos, y ayudan a retener el talento y a intentar mantener un alto nivel de investigación, que es lo que deseamos como profesionales dedicados a la atención de las personas con cáncer". De cara al futuro habrá que enfrentarse "a muchos desafíos, pero debemos mantener la excelencia en los servicios que ofrecemos".

También intervino Antonio Fernández-Campa, quien resaltó que, "en unos momentos como los que nos ha tocado vivir, una de las que cosas que parece que se acepta de forma unánime es la importancia de

"LA AYUDA PREDOTORAL ME HA ABIERTO MUCHAS PUERTAS Y SUPONE TENER UN FUTURO EN EL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN"

Valentina González



Andrea Rodríguez

Estíbaliz Díaz



Valentina González recibe el diploma de manos de Rosario García Campelo

"NUESTROS PROYECTOS TIENEN UN OBJETIVO CLARO: MEJORAR LA VIDA DE LOS PACIENTES CON CÁNCER. GRACIAS POR CREER EN EL TALENTO, EN EL ESFUERZO Y EN LA ILUSIÓN"

Andrea Rodríguez

la investigación". En su opinión, "los hospitales en los que se investiga y en los que se forma a profesionales son los que prestan una mejor asistencia". Sin embargo, su desarrollo no solo es relevante desde el punto de vista asistencial, sino que "en un momento como este, en el que estamos buscando tractores de la actividad económica, apostar por la investigación es una inversión inteligente de cara al futuro y a la mejora de la sociedad".

Por otra parte, el gerente de la Axencia de Coñecemento en Saúde afirmó que "hay que agradecer a la Asociación el acompañamiento a pacientes y familiares en unos momentos complicados, la promoción de acciones de prevención y el apoyo a proyectos científicos, con unas cantidades económicas que hablan por sí solas". Para finalizar, elogió "la labor de la Asociación, su compromiso permanente con la investigación y los criterios que utiliza para la concesión de las ayudas, absolutamente objetivos y profesionales".

A continuación, se procedió a la entrega de las Ayudas, que las beneficiarias recibieron acompañadas de sus directoras de tesis: Beatriz Rodríguez Romero, Rosa Señaris y Angélica Figueroa. La primera en hacerlo fue Estíbaliz Díaz, que explicó que su proyecto trata de analizar la "eficacia de una iniciativa multidisciplinar de rehabilitación cardio-oncológica" con la que "prevenir la cardiotoxicidad de la quimioterapia y otras complicaciones funcional-

les -como la fatiga o la pérdida de masa muscular- en pacientes con cáncer de mama". Para ello, aplican "ejercicio físico y terapéutico con el fin de mejorar la calidad de vida y el pronóstico de las pacientes".

Este tipo de programas de rehabilitación cardiológica "pueden ser una estrategia no farmacológica complementaria al tratamiento convencional que permite que el paciente tenga una actitud proactiva frente a su proceso oncológico, otorgándole parte de responsabilidad, empoderamiento y compromiso terapéutico", afirmó. "Me gustaría mucho que esta investigación tuviese un alto impacto en la vida de los pacientes con cáncer. Además, creo que este tipo de programas pueden ser propuestas innovadoras que ayuden a generar una nueva forma de trabajo y mejoren la atención".

Para Estíbaliz Díaz, recibir la ayuda de la Asociación ha supuesto "una alegría enorme y una satisfacción por poder hacer lo que me gusta, algo poco común cuando se inicia la carrera investigadora. Me siento muy afortunada por trabajar en un proyecto que me motiva y que creo que puede tener repercusión en los pacientes con cáncer y en la sociedad en general". En su intervención, dio las gracias a nuestra ONG y destacó "la estupenda labor que realiza para acercar la ciencia y el conocimiento a la sociedad".

Una de las directoras de su tesis, Beatriz Rodríguez, defendió la necesidad de convocatorias como la de la Asociación Española Contra el Cáncer, que "suplen tres deficiencias que la investigación sufre en estos momentos en España: la infrafinanciación, el exceso de burocracia y la falta de reconocimiento social". En primer lugar, "ayudan a solventar el problema de la financiación -porque investigar únicamente con dinero público sería inviable-, y



Antonio Fernández-Campa, Carlos Lamora, Isabel Orbe y Rosario García Campelo

"HAY QUE AGRADECER A LA ASOCIACIÓN EL ACOMPAÑAMIENTO A PACIENTES Y FAMILIARES, LAS ACCIONES DE PREVENCIÓN Y EL APOYO A PROYECTOS CIENTÍFICOS"

Antonio Fernández-Campa

vinculan al doctorando con el proyecto durante un período estable". Estas becas, añadió, "tienen un trámite ágil y rápido, algo que no ocurre en otras solicitudes", y además nuestra institución "proporciona un gran apoyo logístico para resolver todas las dudas que puedan surgir durante la tramitación". Por último, destacó "el reconocimiento social que aportan gracias al prestigio de la Asociación, que está muy implicada en conseguir una sociedad con una mayor cultura científica". Esto "permite que los resultados de los proyectos financiados tengan una transferencia mucho más directa, rápida y de mayor calado social".

El proyecto de Valentina González, por su parte, "se basa en estudiar la neurobiología de la caquexia asociada al cáncer". Se trata de un "síndrome metabólico muy frecuente en pacientes oncológicos que se caracteriza por la pérdida involuntaria de peso corporal y la desregulación del control homeostático del equilibrio energético y proteí-

co. Esto conduce a una reducción drástica de la masa muscular y del tejido adiposo sobre un fondo inflamatorio crónico y persistente" y produce "fatiga, anorexia, peor calidad de vida y una reducción de la eficacia de los tratamientos y, por lo tanto, de la supervivencia".

El enfoque de su trabajo no consiste "en el estudio clásico de los efectos periféricos del tumor", sino que se centra "en el papel fundamental del sistema nervioso como vínculo entre el cáncer y las alteraciones metabólicas". La hipótesis de la que parte es que "el hipotálamo -principal coordinador de la homeostasis energética-, junto con el sistema nervioso periférico, detecta, interpreta y responde a las señales inflamatorias inmunes y tumorales", de manera que "tiene una función importante en el desarrollo y mantenimiento de la caquexia asociada al cáncer".

Los resultados "conducirán a una mejor comprensión del papel del sistema nervioso central y periférico en la fisiopatología de las alteraciones metabólicas" en estos casos, lo que permitirá "encontrar posibles puntos débiles del tumor a los que atacar". La Ayuda recibida, aseguró, "me ha abierto muchas puertas y supone tener un futuro en el ámbito de la investigación". Además, la Asociación "también ayuda a que los pacientes, que son lo más

"LOS ESTUDIANTES DE DOCTORADO TIENEN CADA VEZ MENOS BECAS, Y SIN FINANCIACIÓN ES IMPOSIBLE QUE SE LANZEN A LA CARRERA INVESTIGADORA"

Rosa Señarís

INVESTIGACIÓN

importante, estén al tanto de las investigaciones que se llevan a cabo y sepan que se está avanzando".

A continuación, intervino Rosa Señaris, directora de la tesis de Valentina González, que afirmó que estas convocatorias "son fundamentales, porque los estudiantes de doctorado tienen cada vez menos becas, y sin financiación es imposible que se lancen a la carrera investigadora". Como sociedad, "debemos apoyar a los jóvenes investigadores, retener el talento y hacer que las condiciones en la ciencia no sean tan precarias" para que "resulte una salida profesional atractiva". Por esa razón, "estamos muy agradecidos a la Asociación y a todas las personas que, con su esfuerzo monetario, hacen posible que se pueda subvencionar de forma adecuada al personal".

La última en recoger su diploma fue Andrea Rodríguez, cuya investigación se centra en avanzar en el desarrollo de "un fármaco contra la metástasis en pacientes de cáncer de colon", después de "haber descrito el papel de una molécula implicada en estadios iniciales de la progresión tumoral". El proyecto, indicó, "trata de evaluar la eficacia de moléculas inhibidoras dirigidas contra ella, tanto en modelos celulares como en muestras de pacientes, para poder bloquear la metástasis".

En su caso, la Ayuda de la Asociación "supone cumplir un sueño. Siempre quise hacer investigación biomédica, y este es un proyecto ambicioso en el que deseaba participar, pero para ello

"LAS ADMINISTRACIONES DEBEN EVITAR EL CONCEPTO DE QUE LOS INVESTIGADORES SON UN GASTO PARA EL SISTEMA. EN REALIDAD, SON UNA INVERSIÓN EN EL FUTURO DEL PAÍS"

Isabel Orbe

necesitaba financiación". Con un contrato temporal para incorporarse, Andrea Rodríguez se mudó a A Coruña "en febrero de 2020 con miedo y sin ningún tipo de estabilidad, aunque convencida" de su decisión, porque "quería hacer todo lo posible para desarrollar este proyecto tan bonito en el que nos comprometemos con los pacientes y con la sociedad".

Ahora, gracias a estas Ayudas, "podré desarrollar la tesis doctoral de manera digna y estable hasta el final". Por eso, "quiero dar un enorme 'gracias' a la Asociación por darme esta enorme oportunidad, por apostar por la investigación como un medio para mejorar la sociedad y por dar estabilidad a los jóvenes científicos. Nuestros proyectos tienen un objetivo claro: mejorar la vida de los pacientes con cáncer. Gracias por creer en el talento, en el esfuerzo y en la ilusión".

Su directora de tesis, Angélica Figueroa, expresó su "enorme agradecimiento a la Asociación Española Contra el Cáncer por su apuesta por la investigación y por los investigadores, por su capacidad para divulgar la ciencia y por ayudarnos a que estemos en los medios y a que

la sociedad vea que nuestro trabajo es importante". También se mostró "muy orgullosa de Andrea, porque esta es una convocatoria muy competitiva con unos estándares de calidad enormes". Además, hizo hincapié en que "es muy importante que lleguen ayudas a A Coruña, porque son muy escasas a nivel autonómico y nacional". A pesar de que el suyo "es un grupo competitivo, nos cuesta muchísimo esfuerzo captar recursos humanos debido a la poca financiación. Creo esto es algo que se debería reforzar". En este sentido, la Asociación "está haciendo un gran esfuerzo para que los fondos se repartan por toda España y no se pierda talento investigador en ninguna comunidad autónoma".

Para cerrar el acto, la directora de la Fundación Científica de la Asociación, Isabel Orbe, incidió en la importancia de que los proyectos y los nuevos tratamientos "sirvan para mejorar la calidad de vida de las personas con cáncer", y destacó el nivel "de la investigación que se está realizando en A Coruña y en Galicia". Quienes han recibido hoy estas Ayudas lo han conseguido "tras competir con iniciativas excelentes" de más de una veintena de provincias de todo el país. "Eso significa que aquí se están haciendo bien las cosas". También aseguró que la Asociación cree "firmemente en las personas y en la necesidad de apoyar al talento".

En España, afirmó, "la ciencia siempre se ha dejado en manos del Estado, pero nosotros tenemos grabado en nuestro ADN la necesidad de asumir que la investigación es una responsabilidad y una obligación de todos. Eso pasa por financiar, divulgar y crear el ecosistema que realmente necesita la ciencia para responder a las necesidades de los pacientes".

Isabel Orbe defendió, además, que "financiar la investigación es

"CONVOCATORIAS COMO LA DE LA ASOCIACIÓN SUPLEN TRES DEFICIENCIAS DE LA INVESTIGACIÓN EN ESPAÑA: LA INFRAFINANCIACIÓN, EL EXCESO DE BUROCRACIA Y LA FALTA DE RECONOCIMIENTO SOCIAL"

Beatriz Rodríguez



mucho más que poner dinero: implica crear una estrategia y diseñar una forma de hacer las cosas pensando en el medio y el largo plazo para incrementar la supervivencia y la calidad de vida de todos los pacientes. Ese es nuestro gran reto".

Según la directora de la Fundación Científica, "la investigación de hoy es la salud del futuro. Si dejamos de hacerlo, nos quedaremos atascados". Por eso, hizo un llamamiento a las administraciones públicas "para cofinanciar proyectos, porque el efecto es multiplicador si nosotros financiamos la parte del talento y, el Estado, la de los servicios técnicos". Las administraciones deben evitar "el concepto de que los investigadores son un gasto para el sistema. En realidad, son una inversión en el futuro del país". Por eso "hay que apostar por las personas en todos los ámbitos: desde la

"LA ASOCIACIÓN ESTÁ HACIENDO UN GRAN ESFUERZO PARA QUE LOS FONDOS SE REPARTAN POR TODA ESPAÑA Y NO SE PIERDA TALENTO INVESTIGADOR EN NINGUNA COMUNIDAD AUTÓNOMA"

Angélica Figueroa

investigación básica hasta la clínica, y desde la prevención de la enfermedad a los últimos momentos de vida. Cada paciente tiene derecho a que su enfermedad sea investigada para alcanzar una solución".

La Asociación Española Contra el Cáncer es la entidad social y privada de España que más fondos destina a investigar en cáncer, con 79 millones de euros en 400 proyectos en los que se involucran más

de mil investigadores para avanzar en el tratamiento de la enfermedad. Gracias a la investigación se ha alcanzado una supervivencia media del 57% a cinco años, con cifras que llegan al 90% en algunos tumores. Si se frenase, no sería posible alcanzar el objetivo del 70% de supervivencia para el año 2030, lo que implica que se produzcan muertes y sufrimiento innecesarios.

La Asociación, además, trabaja para eliminar las desigualdades que existen en torno a la enfermedad. Por esa razón, solicitó la aprobación de gran acuerdo para que haya equidad a la hora de afrontarla, porque "el cáncer es igual para todos, pero no todos son iguales frente al cáncer". En el caso de la investigación, la Asociación se esfuerza para conseguir que la población tenga acceso a los resultados que se obtienen en el ámbito oncológico.

PUBLIRREPORTAJE

El Sergas impulsa el primer ensayo clínico con medicamentos CAR-T de Galicia

Gracias a un acuerdo con el Hospital Clínic de Barcelona

La Consellería de Sanidade ha dado un importante paso en el proyecto CAR-T Galicia con la firma de un convenio de colaboración con el Hospital Clínic de Barcelona para impulsar un ensayo clínico pionero con un nuevo fármaco CAR-T. De este acuerdo forman parte también el Instituto de Investigaciones Biomédicas August Pi i Sunyer (IDIBAPS) y la empresa pública de servicios sanitarios Galaria. Se trata de un convenio de cooperación y de transferencia de conocimiento que, además, permitirá a los colaboradores compartir recursos y conocimientos, establecer sinergias e investigar de manera coordinada a

fin de sumar eficiencia y valor.

El ensayo clínico estará centrado en pacientes con linfoma muy avanzado, con menos de seis meses de expectativa de vida. La novedad de este ensayo es que el fármaco CAR-T a testar, un CAR-T dual, está dirigido a dos dianas presentes en el tumor, y la hipótesis es que sea más eficaz que los CAR-Ts convencionales, que están dirigidos a una sola diana.

En una primera etapa, el ensayo clí-

Mariona Baliu Piqué. Responsable de la puesta en marcha del Centro de fabricación de inmunoterapias celulares de Galicia



nico se llevará a cabo en el Hospital Clínic de Barcelona y, una vez se hayan tratados los primeros pacientes, el fármaco CAR-T producido por el Clínic de Barcelona se empezará a administrar en el Hospital Clínico Universitario de Santiago (CHUS) a pacientes gallegos. Cuando el centro de producción de inmunoterapias de Galicia, ubicado en Santiago de Compostela, esté listo y cuente con autorización para producir el CAR-T dual, se iniciará la producción del fármaco en Galicia. El objetivo final del ensayo es extender la terapia a otros centros asistenciales de la Comunidad gallega y del Estado.

Con este convenio se da un paso más en la apuesta de la Consellería de Sanidade por situar a Galicia en la vanguardia de la investigación y de la producción de medicamentos de terapia avanzada.

Las Ayudas para prácticas en laboratorio despiertan la vena investigadora de sus beneficiarias

Andrea Estrella Arias, Esther Calviño y María Crugeiras se formaron durante ocho meses con equipos de investigación de A Coruña y Santiago

Por Paula Castiñeira

La Asociación Española Contra el Cáncer ofrece anualmente una bolsa de ayudas destinada a realizar prácticas de laboratorio durante ocho meses. Con el fin de acercar la realidad de la investigación biomédica a los alumnos universitarios de grados de ciencias de la salud, la Asociación interviene dotando cada una de estas ayudas con 3.408 euros. Las estudiantes Esther Calviño, María Crugeiras y Andrea Estrella Arias fueron las beneficiarias de la convocatoria de 2020 en nuestra provincia, y acaban de concluir su período de prácticas.

"Gracias por despertar en mí la vocación investigadora". Esas son las palabras de Andrea Estrella Arias después de estar durante meses trabajando con el grupo de *Genomas y Enfermedad* del Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y

"EL PAPEL DE LA ASOCIACIÓN ES CRÍTICO. RESULTA MUY TRISTE QUE HAYA GENTE QUE ESTÁ HACIENDO MUY BIEN SU TRABAJO PERO QUE SE VE LIMITADA POR CARECER DE RECURSOS"

Esther Calviño

Enfermedades Crónicas (CiMUS) de la USC. Aunque la joven afirma que su interés por la investigación ya viene de antes, tras su período de prácticas todavía lo tiene más claro: "Me gustaría seguir en el campo del estudio del cáncer. Estoy interesada en la visión genética de la enfermedad, pero también me gustaría investigar desde una perspectiva bioquímica o farmacéutica", asegura.

María Crugeiras también realizó sus prácticas en el CiMUS aunque, a diferencia de su compañera, ella lo hizo de la mano del equipo de *Reparación del ADN e Integridad del Genoma*. Según María, esta experiencia le ha dado la oportunidad de conocer cómo es realmente el funcionamiento de un laboratorio de investigación y le ha impulsado a querer seguir conociendo más el ámbito en el que trabaja su grupo. "Me parece muy interesante el tema de los mecanismos de reparación del ADN y su relación con el desarrollo de procesos tumorales y me gustaría saber más acerca de ello", afirma.

Por su parte, Esther Calviño realizó sus prácticas con el grupo *Exprela* del Centro de Investigaciones Avanzadas de la UDC, cuya actividad se centra en los tumores de próstata. La curiosidad de Esther siempre ha sido el

elemento clave que la motivó a querer dedicarse a la investigación, pero el tiempo que ha invertido en sus prácticas le ha servido para reafirmarse en ese deseo. "Tengo muy claro que quiero dedicarme a la investigación biomédica, y aunque todavía no he decidido en qué me gustaría centrarme, el cáncer es una de las opciones que más me atrae", comenta.

Durante su período de prácticas, fueron muchas las vivencias y conocimientos que las jóvenes recabaron a lo largo de esos ocho meses. Tanto es así, que Esther afirma que "es muy difícil quedarme solo con un detalle o un momento. Todos los días han sido muy especiales. Tengo la suerte de poder decir que no solo he aprendido muchísimo, sino que además me he sentido muy cómoda y también ha habido momentos muy divertidos".

Andrea Estrella también destaca uno de esos días en los que el humor reinó en el laboratorio:

"LA INVESTIGACIÓN EN EL ÁMBITO DE LA SANIDAD TIENE UN GRAN IMPACTO EN LA MEJORA DE NUESTRA CALIDAD DE VIDA"

María Crugeiras

"Un momento muy divertido fue cuando utilicé una centrífuga en la extracción de ADN y la tapa se quedó atascada". Todos los compañeros "hicieron una prueba de fuerza y nadie podía desenroscarla, parecía la espada de Excalibur buscando al verdadero rey. Al final, llegó el técnico de laboratorio, echó un aceite y la tapa se desenroscó fácilmente. Una prueba más de que la inteligencia gana muchas batallas en las que la fuerza no tiene poder!".

Por su parte, María incide,

sobre todo, en los sentimientos vividos durante sus prácticas, como cuando se analizaban los resultados del escaneo de los geles de electroforesis, debido a "los nervios y la emoción de comprobar si los experimentos habían salido bien".

Las tres estudiantes valoran muy positivamente la oportunidad que se les ha brindado y, además, están muy agradecidas por ello. Andrea Estrella sabe que "en España es muy difícil tener esperanza en un futuro dedicado a la investigación", pero gracias a la ayuda de la Asociación Española Contra el Cáncer "ahora lo veo más probable". María, por otro lado, señala que "me gustaría mostrar mi agradecimiento a todas las personas que hacen posible estas Ayudas", porque su experiencia ha sido muy satisfactoria. "Lo disfruté mucho", asegura. Esther añade que las prácticas no solo han sido enriquecedoras "por la formación que he podido recibir, sino también porque me han permitido orientar mi carrera profesional".

En relación con esta última cuestión, las universitarias tienen muy presente la importancia de la colaboración y el apoyo de instituciones como la Asociación para la investigación en la lucha contra el cáncer. Según Andrea Estrella, esto resulta "un apoyo fundamental y da esperanza a los que queremos iniciar o proseguir una carrera investigadora. Además, alaba la "gran labor" de la institución, porque según ella, "estudiar el cáncer es clave para comprender

y afrontar una enfermedad que afecta a tantos".

Precisamente, Esther afirma que ya era consciente antes de sus prácticas del valor del trabajo de la Asociación y la necesidad de destinar más recursos a la ciencia. Sin embargo, después de tener un contacto más directo con investigadores, la joven asegura que el papel de nuestra ONG es "crítico". Resulta "muy triste que haya gente que está haciendo muy bien su trabajo pero que se ve limitada por carecer de suficientes recursos".

María coincide con su compañera en la relevancia de la ayuda de la Asociación, constatando que "la financiación en este campo es escasa y muchos grupos no pueden desarrollar todo su potencial por cuestiones económicas. Además, la investigación en el ámbito de la sanidad tiene un gran impacto en la mejora de nuestra calidad de vida", por lo que iniciativas como estas son fundamentales.

En este sentido, ante la falta de fondos, las universitarias animan a la sociedad a colaborar con la causa. Andrea Estrella explica que, ante el panorama actual y "tras afrontar esta pandemia, hemos podido observar el poder de la ciencia y la investigación".

Además, la joven reflexiona sobre el hecho de que

"aproximadamente una de cada tres personas recibirá en algún momento de su vida la desagradable noticia de un diagnóstico de cáncer". Por ello, colaborar con la investigación oncológica "es apoyar a la gente a la que queremos, a la sociedad y a nosotros mismos a afrontar una enfermedad que nos afecta a todos. Aportando un ladrillo cada uno, podremos conseguir grandes castillos", aseguró.

"EN ESPAÑA ES MUY DIFÍCIL TENER ESPERANZA EN UN FUTURO DEDICADO A LA INVESTIGACIÓN, PERO GRACIAS A LA AYUDA DE LA ASOCIACIÓN, AHORA LO VEO MÁS PROBABLE"

Andrea Estrella Arias

Del mismo modo, Esther indica que en esta causa "no solo están involucrados los investigadores, sino también aquellos que dotan a la ciencia de recursos económicos y los que utilizan la divulgación como herramienta para evidenciar la importancia de la investigación. Si entre todos apoyamos esta lucha, creo que podremos lograr que cada vez sea menos la gente que muera".

Por último, María señala que "la mejor forma de animar a la sociedad a contribuir a la investigación en cáncer sería a través de la divulgación, evidenciando la gran relevancia que tiene la investigación en el descubrimiento de los mecanismos" que se encuentran tras de la enfermedad "y el desarrollo de nuevas terapias. Detrás de los avances en los tratamientos contra el cáncer hay un largo proceso de investigación, con un coste elevado y que requiere el esfuerzo de un gran número de personas. Por ello, es fundamental la colaboración".



La Asociación conmemora con una exposición fotográfica el 50 aniversario de su Fundación Científica

En la muestra, titulada *50 años cambiando la historia del cáncer*, se recogen ejemplos de avances que han contribuido a mejorar la vida de los pacientes oncológicos y de sus familias

Por Víctor Porto

El 24 de septiembre se inauguró, en el Centro Cultural A Fábrica de Perillo, en Oleiros, la exposición fotográfica *50 años cambiando la historia del cáncer* para conmemorar el medio siglo de vida de la Fundación Científica de nuestra Asociación, coincidiendo con el Día Mundial de la Investigación sobre la enfermedad. En la muestra, que también ha pasado por los municipios de Curtis y Teixeiro a lo largo del último trimestre del año -donde las investigadoras Kelly Conde y Andrea Rodríguez han impartido charlas-, se recogen ejemplos significativos de los avances científicos recientes que han contribuido a mejorar la vida de los pacientes oncológicos y de sus familias. Entre ellos se encuentran los realizados en nuestra provincia por Ángel Carracedo, director de la Fundación Pública

Galega de Medicina Xenómica, y Kelly Conde, beneficiaria de una Ayuda predoctoral de la Asociación.

En el acto de presentación de la exposición participaron la tesorera y la gerente de nuestra Junta Provincial, Dolores Estrada y Gema García-Abril, respectivamente; el investigador José Tubio -director del grupo *Genomas y Enfermedad* del Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CiMUS) de la USC, que recibió el año pasado una Ayuda *Lab AECC* de 300.000 euros-, y la concejala de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Oleiros, Marta Martínez. Al evento también asistieron una veintena de investigadores de la provincia.

Dolores Estrada abrió el acto asegurando que "la investigación en cáncer salva vidas, y en la Asociación tenemos claro que es

la clave para conseguir un futuro sin la enfermedad". Gracias a los avances científicos alcanzados en los últimos años, "la supervivencia en cáncer ha aumentado. Se sitúa en torno al 55% en el caso de los hombres y al 61% en mujeres, lo que supone incrementos de tres y dos puntos, respectivamente, en comparación con el año 2015". Todo ello, afirmó, "en un entorno en el que la incidencia ha crecido hasta un 8% desde el 2016". Sin embargo, "la experiencia diaria al lado de los pacientes y de los familiares indica que todavía nos queda mucho camino por recorrer".

A continuación, la tesorera de la Junta Provincial repasó la



Presentación en Teixeiro, con Kelly Conde

historia de la Fundación Científica, "que se creó en 1971 y que, a lo largo de estos cincuenta años, ha estado apoyando a investigadores e investigadoras para dar respuesta a los grandes retos del cáncer. En 2020 superamos los ochenta millones de euros destinados a investigación, distribuidos en más de cuatrocientos proyectos y de mil investigadores".

Se trata, dijo, "de una inversión más que necesaria para seguir sumando avances en prevención, en diagnóstico, en clasificación de tumores, en nuevos tratamientos para frenar la enfermedad y en encontrar la razón de las recaídas". Desde la Asociación "somos conscientes de la importancia de que los investigadores en España

"SOMOS CONSCIENTES DE LA IMPORTANCIA DE QUE LOS INVESTIGADORES EN ESPAÑA Y EN GALICIA TENGAN LAS MISMAS OPORTUNIDADES QUE LOS COLEGAS DE OTROS PAÍSES".

Dolores Estrada



y en Galicia tengan las mismas oportunidades que los colegas de otros países líderes en este ámbito".

Después, José Tubío tomó la palabra para agradecer la labor de nuestra ONG "al poner el foco de atención en los investigadores" y reflexionar sobre "los frentes de lucha de la comunidad científica frente al cáncer, que se pueden resumir en tres: prevención, diagnóstico temprano y tratamiento". Con respecto al primero de ellos, comenzó explicando que "el cáncer es una enfermedad de base genética que se caracteriza por la acumulación de mutaciones a lo largo del tiempo, por lo que identificar los factores que causan mutaciones para evitarlos forma parte del trabajo de prevención".

Según afirmó, "existen una serie de hábitos a seguir para intentar evitar desarrollar un cáncer a lo largo de nuestra vida". Entre ellos destacó "no fumar, porque existe una relación clarísima entre el cáncer y el tabaco, tomar el sol con precaución y cuidar la alimentación para evitar, por ejemplo, el cáncer de colon".

Con respecto al diagnóstico precoz, "el ejemplo más claro de su éxito es el cáncer de mama. Hace cuarenta años era una sentencia de muerte, pero hoy en día el 95% de las mujeres salen adelante". En este apartado también se han producido avances "como la biopsia líquida. Actualmente sabemos que, en algunos casos, las mutaciones genéticas que causan el cáncer en algunos casos surgen décadas antes de que se encuentre el tumor, incluso cuando somos niños o durante la gestación". Por lo tanto, "avanzar en los métodos de detección nos puede permitir adelantarnos e, incluso, curar el cáncer antes de que aparezca".

El último frente, el del tratamiento "es algo a lo que debemos evitar llegar -lo mejor es la prevención-, pero



Gema García-Abril, Marta Martínez, Dolores Estrada y José Tubio

"SIGAMOS INVESTIGANDO JUNTOS, SIGAMOS SALVANDO VIDAS Y SIGAMOS CAMBIANDO LA HISTORIA DEL CÁNCER"

Gema García-Abril

también ha habido grandes avances. En lo que más está poniendo el foco la comunidad científica es en la inmunoterapia, y el ejemplo más claro es el mieloma múltiple, un cáncer sanguíneo que causa metástasis en los huesos. Hace diez o quince años, cuando prácticamente no había tratamientos, la esperanza de vida de una persona con ese diagnóstico era de tres años, pero hoy se puede curar".

El cáncer, aseguró José Tubío, "siempre va a estar ahí, porque es la consecuencia del envejecimiento de las personas. Curarlo es muy difícil, pero sí es posible convertirlo en una enfermedad crónica".

Para terminar, el investigador alabó la labor de la Asociación, "que es la primera fuerza en España de apoyo a la investigación en cáncer. Pone mucho más dinero sobre la mesa que la Agencia Estatal de Investigación, y también que otras fundaciones privadas. En nombre de los in-

vestigadores, quiero dar las gracias por ese apoyo y por su enorme impacto social".

Por su parte, Gema García-Abril destacó que "los hitos en investigación que se muestran en la exposición son el resultado de la solidaridad de muchas personas que nos apoyan y del rigor, el trabajo, la ilusión y la inteligencia de quienes dedican su tiempo a investigar sobre el cáncer para que deje de ser una enfermedad tan letal". También presentó, uno por uno, a los investigadores y proyectos representados en la muestra, en la que, junto a Ángel Carracedo y Kelly Conde, aparecen Antoni Castells, Jesús San Miguel, Marisol Soengas, Marina Polllán, Mariano Barbacid, Joan Seoane, Isabel Puig, Joaquín Arribas, Manuel Valiente y Josep Llovet.

En 50 años cambiando la historia del cáncer "se pone de manifiesto la importancia de atraer y retener talento". Por eso la Asociación "apoya a jóvenes investigadores que están realizando su doctorado para que un día formen parte de la comunidad de expertos internacionales que ayuden a salvar la vida de mucha gente. Sigamos investigando juntos, sigamos salvando vidas y sigamos cambiando la historia del cáncer", concluyó.

Marta Martínez cerró el acto destacando la importancia de que "además de fomentar a investigación, se conciencie á poboación desde cativos nos colexios, a través da prensa e de todos os medios posibles. Sempre pensamos que non nos vai tocar a nós, pero o cancro está máis preto do que imaxinamos".



Andrea Rodríguez participó en la presentación de la exposición en Curtis

Solidaridad frente a las desigualdades

Nuestra Junta Provincial celebró el 23 de junio su cuestación anual, con cuyos fondos se mejorará la equidad social entre las personas con cáncer

Por Pilar Pérez

Más de 200 personas, entre voluntarios y trabajadores de nuestra Asociación, salieron a las calles de A Coruña, Santiago, Ferrol y varias localidades de la provincia, hucha en mano, para solicitar la ayuda de sus vecinos durante la cuestación anual. Este año estaba previsto que se celebrara el 17 de junio, pero el mal tiempo obligó a posponerla unos días, hasta el 23 de ese mismo mes, víspera de San Juan, cuando las condiciones meteorológicas fueron mucho más benevolentes.

Además de en las tres grandes ciudades, la cuestación también llegó a los municipios de Arteixo, Betanzos y Carballo. En total, se consiguieron recaudar cerca de 20.000 euros a pie de calle, una cifra que todavía está lejos de los niveles alcanzados en los años anteriores a la pandemia, "pero teniendo en cuenta las limitaciones con las que tenemos que trabajar debido a la covid-19 y las dificultades económicas por las que están pasando muchas personas, son números positivos", aseguran desde la Junta Provincial



Arteixo

coruñesa. A esa cantidad hay que sumar los fondos que llegaron a través las donaciones realizadas de forma *online* en las huchas virtuales creadas por la Asociación, con las que es posible ingresar el dinero de forma totalmente segura desde casa o desde cualquier otro lugar en el que se disponga de acceso a internet. Esta es la segunda vez que se emplea un sistema de recauda-



Gema García-Abril e Isabel Meléndrez

EN TOTAL, EN LA PROVINCIA SE CONSIGUIERON RECAUDAR CERCA DE 20.000 EUROS A PIE DE CALLE



Laura Martínez, Susana Bravo, Dolores Estrada, Verónica López y Gema García-Abril

ción digital, que favorece llegar a muchas más personas mediante el boca a boca, porque permite compartir el enlace de donación a través de servicios de mensajería como WhatsApp o de las redes sociales. De esta forma, incluso quienes tienen dificultades para salir al exterior o necesitan estar aislados por razones médicas pueden realizar una aportación si lo desean.

Este año, a diferencia del anterior, la Asociación volvió a contar con un buen número de colaboradores de otras entidades, como la Asociación Provincial de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios de A Coruña, el Club de Leones o algunas entidades vecinales. Eso sí, solo lo hicieron aquellos que no pertenecieran a grupos de riesgo ante el coronavirus o que ya estuvieran vacunados contra la enfermedad, con el objetivo de garantizar que la jornada se desarrollara de la forma más segura posible para todos los participantes.

La tesorera de nuestra Junta Provincial, Dolores Estrada, destacó "la labor que realizan los voluntarios. Como siempre, nos han prestado su

"HAY QUE AYUDAR A QUE LOS ENFERMOS RECIBAN LOS CUIDADOS QUE NECESITAN. SI CADA PERSONA PUSIERA UN GRANITO DE ARENA, SERÍAMOS CAPACES DE HACER UN MUNDO"
Isabel Meléndrez



Eva Bastante, Sara Seoane y Marta García



Santiago



Carballo

"ESTAMOS MUY AGRADECIDOS A LOS VOLUNTARIOS POR CADA SEGUNDO DE SU TIEMPO. SIN DUDA, EN ELLOS RESIDE LA FUERZA DE NUESTRA ASOCIACIÓN"

Dolores Estrada

ayuda de forma incondicional, y les estamos muy agradecidos por cada segundo de su tiempo que dedican a animar a la gente a que se acerque a nuestras mesas. Sin duda, en ellos reside la fuerza de nuestra Asociación". También agradeció "la importante movilización que se está produciendo por parte de la sociedad. Las personas creen en nosotros, algo que hay que valorar mucho en los tiempos que corren. Les damos confianza y saben que somos una organización seria en la que la ayuda que depositen voluntariamente en la hucha irá a parar a donde de verdad se necesita".

Dolores Estrada también hizo hincapié en la importancia de que

el conjunto de la sociedad implique y colabore con la Asociación Española Contra el Cáncer "porque para avanzar es necesario el esfuerzo de todos. El que piense que por sí solo puede solucionar algo está equivocado. Quienes colaboran ayudan a que otras muchas personas, que se encuentran en situaciones vitales más desfavorecidas, puedan beneficiarse de los avances en nuevos tratamientos o de nuestras prestaciones económicas y sociales".

La tesorera de la Junta coruñesa incidió en el papel que los fondos recaudados juegan para el avance de la investigación, "que es lo que nos salvará del cáncer". Gracias a ella, "pasará a convertirse en una patología crónica". Para llegar a esa

"PARA AVANZAR ES NECESARIO EL ESFUERZO DE TODOS. EL QUE PIENSE QUE POR SÍ SOLO PUEDE SOLUCIONAR ALGO ESTÁ EQUIVOCADO"

Dolores Estrada

meta "hace falta dinero. Toda ayuda es poca para continuar con nuestros proyectos de investigación".

Las más de medio centenar de mesas que se instalaron estuvieron distribuidas por diferentes puntos de las ciudades. Muchas se colocaron en zonas céntricas de las urbes -como la calle Real o los Cantones de A Coruña, la plaza Roja o la plaza del Toural de Santiago y la plaza de Armas o el Palacio de Capitanía de Ferrol-, pero también se repartieron por los barrios para llegar al máximo número de personas posible. La mayoría estuvieron abiertas durante la mañana, pero en algunas, además, hubo actividad por la tarde.

Isabel Meléndrez es una de las veteranas en la cuestación. Lleva colaborando con la Asociación en esta cita "desde que era muy pequeñita, porque mi madre nos lo inculcó a todos sus hijos. Hay que ayudar a que las personas enfermas reciban los cuidados que necesitan y a avanzar en la investigación. Si cada persona pusiera un granito de arena, seríamos capaces de hacer un mundo".

Otra de las voluntarias que lleva tiempo participando en la cuestación es Anahí Peñalver, que se muestra "encantada por poder ayudar. Me gusta mucho hacer voluntariado -que es algo que creo que debería inculcarse a todo el mundo desde la infancia- y he colabo-



CUESTACIÓN

rado con muchas organizaciones diferentes, pero la Asociación Española Contra el Cáncer me toca de una forma especial porque he vivido de cerca el cáncer en mi familia. Eso lo fue lo que hizo que decidiera sumarme. Es difícil que una sociedad en la que sus miembros no se ayudan unos a otros pueda desarrollarse y prosperar".

En su opinión, es necesario visibilizar "los problemas que puede acarrear el diagnóstico de la enfermedad, como el aumento de la pobreza. Normalmente no nos paramos a reflexionar sobre ello, pero tener que recibir un tratamiento de larga duración te extrae de la sociedad y del mercado laboral y te empobrece". Por eso, "con la recaudación de hoy vamos a ayudar a esas personas para que el proceso por el que tienen que pasar no suponga una angustia mayor que la propia enfermedad. Queremos que sientan la tranquilidad de contar con una asociación como esta, que les va a respaldar y a echar una mano en lo que necesiten".

También hubo quien se sumó por primera vez a las mesas petitorias, como Renata Fernández, que se sorprende al comprobar "que muchas

"EL APOYO QUE LA ASOCIACIÓN OFRECE A QUIENES SE ENCUENTRAN EN SITUACIÓN DE EXCLUSIÓN SOCIAL ES FUNDAMENTAL"

Alberto Galego



Candela Rodríguez, Alberto Galego y Marta Salazar

EN EL ÚLTIMO AÑO, LA ASOCIACIÓN HA INCREMENTADO EN UN 14% LOS SERVICIOS DE ATENCIÓN SOCIAL Y EN UN 73% LAS AYUDAS ECONÓMICAS



Sofia Gil

personas se acercan a nosotras en cuanto ven el logo de la Asociación. Saben que se trata de una entidad muy seria que destinará sus donativos a los fines que persigue. Eso les da mucha confianza y tranquilidad a la hora de participar".

Otros, como Marta Salza o Alberto Galego, destacan la atención psicosocial que presta la institución. La primera, que se hizo voluntaria hace un año, en cuanto cumplió la mayoría de edad, resalta "las múltiples actividades que organiza para los pacientes y sus familiares y la atención psicológica que sus profesionales prestan a todo el que lo necesita". Para el segundo, "el apoyo que ofrece a quienes se encuentran en situación de exclusión social es fundamental, porque el cáncer conlleva unos gastos que, para algunos, es complicado afrontar".

Precisamente, el fomento de la equidad social entre las

personas con cáncer fue el eje sobre el que giró la campaña de la cuestación de este año. La enfermedad provoca desigualdad y pobreza, porque supone una reducción de ingresos y un aumento de los gastos. Esto no solo afecta a los pacientes, sino también a su familia, y la pandemia ha agravado esta realidad.

Más de 130.000 enfermos oncológicos se encuentran en situación de vulnerabilidad en España, según el informe *Pobreza, covid y cáncer: un triple frente para los más vulnerables*, publicado por nuestra asociación. De ellos, el 32% tiene reconocida una incapacidad temporal o baja médica con una disminución del 25% de su salario mensual, un 12% son autónomos -de los que ocho de cada diez cotizan por la base mínima, así que pueden quedarles alrededor de 400€ mensuales para hacer frente a sus gastos del día a día-, un 11% son parados o están en situación de ERTE, y la actividad del 28% restante se encuentra vinculada a la economía sumergida o fuera del mercado de trabajo regular.

Para poder hacer frente a esta situación, en el último año la Asociación ha incrementado en un 14% los servicios de atención social y en un 73% las ayudas económicas. Las peticiones más habituales están relacionadas con la solicitud de información y orientación sobre recursos públicos y privados, ayudas económicas de emergencia, préstamo de productos de apoyo -como pelucas, sillas de ruedas, muletas o camas articuladas- y la gestión de recursos externos o de alojamientos para recibir el tratamiento oncológico en una provincia diferente a la del lugar de residencia. Además, la Asociación ofrece asistencia jurídico-laboral, acompañamiento y apoyo psicosocial, adaptación de la vivienda y recursos para conseguir insertarse laboralmente.

El Centro Integral Oncológico Clara Campal está muy cerca de ti

HM CIOCC Galicia pone a tu disposición el mejor equipo tecnológico y humano para dar la batalla al cáncer:

- Diagnósticos más rápidos y menos invasivos
- Medicina de precisión en tratamientos personalizados
- Protocolo OncoCare
- Ensayos clínicos con acceso a fármacos aún no comercializados
- Con la seguridad que te ofrece HM Hospitales

HM CIOCC Galicia,
Presente y futuro
en Oncología

981 577 717

www.hmhospitales.com



Superación

Nuestros Hospitales:

A Coruña

Santiago de Compostela

hm modelo hm belén

hm rosaleda hm la esperanza

Nuestros Policlínicos:

A Coruña

Lalín

hm matogrande

hm belén

hm rosaleda lalín

HM
CENTRO INTEGRAL ONCOLÓGICO
hm CIOCC
Somos Futuro

Hospital HM La Esperanza

Avenida das Burgas, 2

15705, Santiago de Compostela

La Asociación organizó actividades en toda la provincia por el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama

Nuestra institución lanzó de nuevo la campaña *Saca Pecho* para poner de manifiesto la vulnerabilidad que provoca la enfermedad

Por Paula Castiñeira

El 19 de octubre se conmemoró el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama y la Asociación lanzó de nuevo la campaña *Saca Pecho*. Esta nueva edición pone de manifiesto que el cáncer de mama hace más vulnerables a las mujeres que desarrollan esta enfermedad. Además, nuestra ONG, mediante esta campaña, pidió ayuda a la sociedad para seguir dando servicios y llegar a más mujeres con extrema vulnerabilidad a través de sus servicios gratuitos de atención social, psicológica y orientación sanitaria.

Como todos los años, con el objetivo de visibilizar

la enfermedad y conmemorar este día, la Asociación ha puesto en marcha diferentes actividades y jornadas en toda la provincia, tanto en las ciudades de A Coruña, Santiago y Ferrol como en las diferentes localidades en las que tienen presencia nuestras numerosas juntas locales: A Pobra do Caramiñal, Ames, As Pontes de García Rodríguez, Bergondo, Betanzos, Boiro, Cabana de Bergantiños,

Camariñas, Cambre, Carballo, Cariño, Cedeira, Cee, Coristanco, Curtis, Dumbría, A Laracha, Malpica, Miño, Muxía, Ordes, Ponteceso, Porto do Son, Ribeira, Teixeiro y Vimianzo.

En Ferrol, se organizaron varias charlas y talleres a lo largo de los meses de octubre y noviembre en colaboración con el Ayuntamiento de la ciudad departamental y Afundación, la Obra Social de ABANCA. Destaca, sobre todo, la exposición fotográfica *Resilientes*, que se expuso en plena plaza de Armas. Protagonizada por once ferrolanas supervivientes de la enfermedad, las imágenes, expuestas en grandes cubos, son el reflejo del trayecto vital emprendido por ellas, al igual que otras miles de personas con cáncer de mama. "La gente que las conoce dice que en las fotos se refleja perfectamente la personalidad" de las protagonistas. "Además, cada una tiene su breve leyenda con un texto que explica lo que ha supuesto para ellas el paso por este proceso", indica Isabel Estevan, presidenta de la Junta Local de Ferrol.

Según explica, "la idea de hacer esta exposición nace de la necesidad de nuestros pacientes de darle visibilidad a la enfermedad. Desde la Asociación teníamos claro que lo que queríamos era llegar a la gente a pie de calle, sobre todo a los jóvenes, y, para ello, hicimos que la muestra estuviese a la vista de todos. También queríamos que fuesen mujeres reales de aquí, de Ferrol, pero uno de los miedos a los que nos enfrentamos es que ellas no quisiesen parti-



"LA GENTE QUE CONOCE A LAS PROTAGONISTAS DE LA EXPOSICIÓN RESILIENTES DICE QUE EN CADA UNA DE LAS FOTOS SE REFLEJA PERFECTAMENTE SU PERSONALIDAD"

Isabel Estevan



Exposición *Resilientes*, en Ferrol

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

cipar por la presión que puede generar verse en medio de la plaza de Armas contando al mundo su experiencia. Sin embargo, nada más lejos de la realidad. Nos quedamos muy sorprendidas por su gran aceptación y predisposición".

La muestra ha tenido mucho apoyo, ya no solo de instituciones como el Ayuntamiento de Ferrol o Afundación, sino también del público general: "hemos recibido muchísimas llamadas desde diferentes lugares. Ha conseguido una gran visibilidad". Sin embargo, "lo más gratificante", asegura Isabel Estevan, "ha sido el poder trabajar con ellas y ser partícipes del grupo que han formado, con el que han podido intercambiar experiencias".

Además, todas las implicadas en la exposición también se involucraron en varias de las actividades que ofrecieron al público. Las temáticas fueron muy variadas, desde charlas sobre nutrición o moda, hasta talleres sobre calceta o maquillaje, además de sesiones dedicadas a la divulgación sobre el cáncer de mama.

Una de esas jornadas estuvo enfocada en una nueva técnica de tratamiento del linfedema, denominada como el método Godoy. El encargado en impartir la charla fue Francisco Fernández, especialista en fisioterapia oncológica en la clínica Cenfis, quien utiliza esta técnica. Según explica, "el método Godoy es más rápido y efectivo que el tratamiento clásico. Para llevarlo a cabo se realiza un estímulo de la fosa supraclavicular durante 15 mi-



nutos, después se utiliza un drenaje linfático de 45 minutos que nada tiene que ver con el clásico y, finalmente, durante 35 minutos, se emplea una máquina de movimientos pasivos que permite drenar la linfa".

Otra de ellas, impartida por la doctora Rocío Vilchez, se enfocó en las claves para anticiparse al cáncer de mama, que "es el más frecuente en la mujer española, por eso es importante conocer los factores de riesgo para desarrollarlo y cómo prevenirla", asegura. "Dentro de las posibles causas, hay una serie de factores que no podemos modificar, como la edad o si tenemos una historia familiar con antecedentes de cáncer de mama". Sin embargo, hay otros sobre los que sí podemos influir "llevando una vida saludable". En su intervención explicó a las asistentes varios hábitos que previenen

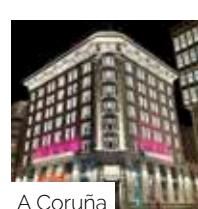
"ES NECESARIO ACUDIR A LOS CRIBADOS Y REVISIONES, PORQUE UN CÁNCER DESCUBIERTO A TIEMPO PUEDE TENER CURA"

Jacqueline Pombo

la enfermedad y les enseñó cómo realizarse una autoexploración.

También tuvo cabida la divulgación del trabajo que lleva a cabo día a día la asociación con el coloquio *De la cabeza a los pies*, impartido por las psicólogas Lucía Barcia y Rosalía Fernández, junto con la administrativa Adela Bastón. Según explica Lucía Barcia, la finalidad de esta charla era "que todo Ferrol supiera las cosas que estamos organizando desde la Junta Local y que nos pudiésemos conocer de una manera más personal. Además, hablamos sobre la investigación, el voluntariado, la prevención, las campañas y de qué manera nos financiamos para que todo esto se pueda realizar".

Por otro lado, en la sede de A Coruña, también se llevaron a cabo varias jornadas y talleres durante el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama. Silvia Candame, asesora de imagen y especialista en *microblading* y micropigmentación facial, impartió la charla *A beleza, a nosa aliada*. Según explica, "uno de los comentarios que siempre escucho a las pacientes de cáncer es que, durante los períodos que dura la enfermedad, su autoestima baja porque su aspecto físico tiene que afrontar cambios muy relevantes y, en ocasiones, dramáticos, como puede ser la pérdida de cabello, de las cejas o de las pestañas". Durante la sesión, les habló "de la belleza como una alternativa para subir la autoestima y para poder afrontar la enfermedad de forma positiva".



DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

En su taller, entre otras cosas, se enseñaron "pautas y consejos para realzar la belleza, que iban desde una alimentación sana y específica para cada persona, hasta fomentar las relaciones interpersonales de pareja, familia y amigos para mantenerse activas y en comunicación, rodeadas de las personas que las quieren y las aprecian". También se ofrecieron "recomendaciones sobre cómo proteger la piel, además de trucos para conseguir una mirada perfecta mediante automasajes con frío o iluminándola aplicando corrector, máscara de pestañas y dibujando unas cejas definidas". Por otro lado, les habló de las "técnicas avanzadas en micropigmentación y *microblading* para cejas, ojos y labios".

Por su parte, la fisioterapeuta Beatriz Pérez, especialista en fisioterapia oncológica y paciente sobreviviente de cáncer de mama, fue la encargada de impartir la charla sobre *Ejercicio terapéutico en cáncer de mama*, un terreno bastante desconocido por las pacientes: "muchas, a medida que iba hablando, me preguntaban por qué nadie les había comentado esto. De hecho, yo, siendo fisioterapeuta, también he tenido esas mismas dudas al principio cuando me diagnosticaron".

En su intervención dio "un enfoque práctico de lo que es el ejercicio

terapéutico en el cáncer de mama". Les explicó "cuáles son los distintos tipos o cómo es un programa de ejercicio terapéutico". Además, recalcó que "es importante que el ejercicio sea individualizado, adaptado a las circunstancias de cada persona, progresivo, y que se practique desde el momento del diagnóstico, ya que ayuda en todo el tratamiento".

Otra fisioterapeuta, en este caso María Rodríguez, de la Unidad de Linfedema del Hospital de Oza, orientó su charla a hablar sobre esta patología y ofreció diferentes consejos para prevenirla. Algo muy importante, porque "hoy en día el linfedema no tiene cura. Por lo tanto, si se puede evitar desarrollarlo, tenemos mucho ganado", indica.

La fisioterapeuta señala que "uno de los factores con mayor evidencia científica en el posible desarrollo de un linfedema es la ganancia de peso tras la cirugía durante el postoperatorio, aunque también hay otros elementos que pueden influir, como la carga de pesos excesivos, la exposición al calor o al frío intensos o ciertas prácticas médicas en el brazo operado, como extracciones sanguíneas o tomas de tensión".

Asimismo, en la charla les explicó

"HOY EN DÍA, EL LINFEDEMA NO TIENE CURA. POR LO TANTO, SI SE PUEDE EVITAR DESARROLLARLO, TENEMOS MUCHO GANADO"
Maria Rodríguez

que "lo más importante son las normas ginecopreventivas, aquellas actividades de su vida diaria que pueden seguir haciendo y los aspectos que deberían modificar o eliminar de sus costumbres para evitar el desarrollo del linfedema".

También participó la cirujana Julia Rodríguez, especialista en cáncer de mama, en un taller que se centró en el abordaje quirúrgico de esta enfermedad. La facultativa explicó a las asistentes la historia de la cirugía de mama y cómo esta fue evolucionando a lo largo de los años, además de los avances clínicos en este terreno que derivan en los distintos tipos de cirugías.

La doctora Rodríguez quiso transmitir esperanza a las personas que lo padecen. "Hoy en día el cáncer de mama es una enfermedad con un pronóstico general bueno. Por desgracia, todavía sigue habiendo casos que no van bien, pero tenemos unos datos de supervivencia libre de enfermedad y global muy positivos", destaca.

La Junta también contó con la colaboración del R.C. Deportivo de La Coruña a través del reto *Paradón Contra el Cáncer de Mama*, con el que se recaudaron fondos para apoyar y acompañar a las mujeres que se enfrentan a esta enfermedad. Entre los participantes, se sortearon



DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

cinco camisetas edición limitada de los porteros y porteras del club. En las camisetas aparecen los mensajes de la campaña contra el cáncer de mama de la Asociación: "#SacaPecho" y "Por las más vulnerables". La iniciativa también contó con el apoyo de ABANCA, Hijos de Rivera y Duacode, patrocinadores del club.

Por su parte, nuestra sede de Santiago de Compostela conmemoró este día desplegando un gran lazo rosa humano en la plaza del Obradoiro y leyendo un manifiesto. Su lectura corrió a cargo de Begoña Rodríguez, vicepresidenta de la Junta Local compostelana, y en él se reivindicó la necesidad de sumar esfuerzos para superar con más facilidad el duro camino del cáncer de mama. Al acto también asistió el concejal de Movilidad y Seguridad Ciudadana de la capital gallega, Gonzalo Muñoz, acompañado por las ediles Beatriz Cigarrán y Goretti Sanmartín.

Además, se prepararon una serie de *faladoiros* tanto en Santiago como en Noia y Val do Dubra. Jacqueline Pombo, trabajadora social en este último ayuntamiento, participó en la charla impartida en su municipio junto con Marcos Calvo, psicólogo de la Asociación. También intervinieron el teniente de alcalde, Óscar del Río, quien abrió el acto,



Santiago

de la mejor manera la situación", dando varias claves para mejorar la comunicación.

"En un momento así, por mucha preparación intelectual que tengas, no estás listo para afrontar una noticia de este calibre y no sabes realmente cómo comportarte respecto a tu familia, ni tampoco ellos saben cómo actuar con la persona enferma, lo que complica más la propia situación", indica la trabajadora social.

En este sentido, es muy importante la comunicación: "el cáncer no es un tema del que se hable. Cuando llega, es algo que se elude, y lo que hay que hacer es darle una cierta normalidad. Si no existe comunicación, la paciente, su familia y todo su entorno acaban quemados física y psicológicamente".

Además, se hizo hincapié en la importancia de acudir a todas las revisiones y los cribados. Jacqueline Pombo, que también es paciente oncológica, afirma que "yo soy el claro ejemplo de que, si no hubiese acudido al cribado de cáncer de mama y me hubiesen hecho un seguimiento, puede que a día de hoy no estuviese aquí. Es necesario ir, porque un cáncer descubierto a tiempo puede tener cura".

Finalmente, se dio a conocer la labor de la Asociación, desde los servicios y actividades que ofrece, hasta las ayudas económicas a las que pueden acceder los enfermos. Según explica la trabajadora social, "cuando te diagnostican, al hecho de afrontar la idea de tener la enfermedad, hay personas a las que se le suman otras preocupaciones, como las cuestiones económicas. Es por ello que nosotros pedimos a la Asociación Española Contra el Cáncer que toda esa información sobre los servicios y ayudas que ofrecen se nos comunique para que podamos divulgarla y que llegue a todos los vecinos del municipio".



A Pobra



Porto do Son



Manuel Aguilar, Antonio Couceiro y Carlos Lamora



Ponteceso



Teixeiro



Muxia



Ordes

María de la Fuente Freire

“Queremos diseñar nuevos fármacos específicos que permitan tratar las metástasis”

“Hemos descubierto un biomarcador que está implicado en los procesos de diseminación tumoral y formación de metástasis, lo que constituye una nueva diana terapéutica”

María de la Fuente Freire (As Pontes de García Rodríguez, 1978) lidera el grupo de *Nano-oncología y Terapéutica Traslacional* del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS), que ha recibido una ayuda *Lab AECC* de 300.000 euros -la mayor de las que ofrece nuestra Asociación para investigar-, con la que pretenden desarrollar nuevos fármacos frente a la metástasis en casos de cáncer de pulmón de células no pequeñas y mejorar la supervivencia de los pacientes. Estudió Farmacia en la Universidad de Santiago de Compostela, donde también se doctoró bajo la dirección de la profesora María José Alonso, una referencia en nanomedicina, especializándose en la aplicación de nanotecnología para la liberación controlada de fármacos. Continuó su formación postdoctoral en la *School of Pharmacy* del *University College* de Londres durante tres años y medio, hasta que en el 2011 regresó a Santiago gracias a un contrato financiado por la Asociación Española Contra el Cáncer. Dos años después, consiguió un contrato de concurrencia competitiva Miguel Servet, y en 2019 fundó el grupo que dirige en la actualidad, centrado en desarrollar nuevas herramientas de terapia y diagnóstico basadas en el uso de la nanotecnología y en el descubrimiento de fármacos. Por Daniel Viña

¿En qué consiste el proyecto por el que han recibido la Ayuda de la Asociación Española Contra el Cáncer?

Hemos descubierto un biomarcador, en colaboración con el Grupo de Oncología Médica Traslacional, que está implicado en los procesos de diseminación tumoral y formación de metástasis, lo que constituye una nueva diana terapéutica. Generamos pruebas de concepto -también de la mano de un proyecto

Ideas Semilla AECC-, que nos permitió comprender cuál es el potencial de ese biomarcador, y realizamos una serie de pruebas piloto con las que confirmamos que se trata de una diana terapéutica con mucho potencial para poder tratar metástasis en cáncer de pulmón, y con posible relevancia para otro tipo de tumores. Eso hizo que nos decidieramos a diseñar el proyecto por el que nos han otorgado esta nueva Ayuda, una iniciativa multidiscipli-

nar que integra a investigadores de diferentes ámbitos con la que queremos diseñar nuevos fármacos específicos dirigidos a esta diana que permitan tratar las metástasis.

¿Qué perfiles colaboran en el estudio?

En el equipo tenemos a personas como Rebeca García Fandiño, que trabaja en el Centro Singular de Investigación en Química Biológica y Materiales Moleculares (CiQUS) y es experta en simulación computacional; Marian Castro, que nos va a ayudar a profundizar en la biología de este biomarcador; Miguel González, que participará en la generación de modelos celulares, Rafael López, que aportará la visión clínica, y Mabel Sampedro, que nos ayudará a trasladar los resultados. Creamos el proyecto partiendo de una parte de la tesis doctoral de Abi Vázquez, también implicada en la iniciativa, que profundizó en la diana objetivo y realizó estancias de investigación en otros centros para aprender sobre modelos que nos pudiesen ayudar. Un estudio tan multidisciplinar nos va a permitir entender mejor las bases biológicas por las que ese receptor está implicado en la progresión y diseminación tumoral y en la formación de metástasis. La forma para superar este reto pasa por integrar a profesionales de diferentes disciplinas. Entre todos formamos un equipo que nos va a permitir avanzar.

Hábleme sobre la nueva diana que han descubierto

Se trata de un receptor del gusto que, en principio, no se esperaba que estuviera en células tumorales. Se sabe muy poco acerca de él. De hecho, nosotros contamos con una patente que protege este descubrimiento. Esto es muy positivo, porque se podrá emplear de cara a la creación de algo que sea traslada-

“Contamos con un equipo multidisciplinar amplio, porque se trata de un proyecto muy ambicioso que necesita de aportaciones de personas muy expertas”

ble y aplicable. El biomarcador se localiza en la membrana plasmática de la célula y pertenece a la familia de los receptores acoplados a proteínas G -GPCR, por sus siglas en inglés-, por lo que, en principio, se pueden diseñar estrategias terapéuticas frente a él. En la actualidad, más de un 35% de los fármacos aprobados se dirigen a este tipo de receptores.

¿Qué papel juega ese biomarcador en el cáncer?

Hemos observado que, cuando las células tumorales expresan más cantidad de este biomarcador, se diseminan en mayor medida y forman más metástasis. Además, las células que lo expresan menos, cuando metastatizan, comienzan a expresarlo. Creemos que esto está relacionado con el metabolismo y con la necesidad de las células de captar más energía para poder proliferar, pero se trata de una hipótesis que queremos validar. Con nuestro proyecto, queremos entender bien qué es lo que sucede.

“Se sabe muy poco acerca del biomarcador objetivo. Nosotros contamos con una patente que protege este descubrimiento”



¿Cuáles son las fases por las que va a pasar su estudio?

En líneas generales, lo que queremos es, primero, entender mejor cómo funciona este receptor y las vías de señalización, por qué se expresa más en células tumorales y por qué aquellas con unos niveles más altos son capaces de metastatizar más. Deseamos profundizar en la compresión de estos procesos y, para eso, tenemos que empezar por la base y crear unos buenos cimientos. Sabemos que es algo que ocurre, pero no qué es lo que pasa dentro de la célula. Este conocimiento nos va a ayudar a definir mejores moléculas terapéuticas y a probar su eficacia.

¿Y después?

Haremos un programa de *drug discovery* virtual con simulación computacional, mediante el que identificaremos aquellas moléculas que tengan mayor afinidad por el receptor a través de librerías virtuales. Más tarde, se sintetizarán algunos de estos compuestos y se realizarán ensayos en los que buscaremos la eficacia y se refinará su estructura. De

ese proceso obtendremos unas moléculas candidatas que intentaremos testar tanto *in vivo* -validando de nuevo su eficacia terapéutica- como en modelos animales, para comprobar si somos capaces de tratar metástasis.

Todo esto lo estamos planteando para el cáncer de pulmón de células no pequeñas, pero también hay evidencias de que la diana puede ser relevante para otro tipo de tumores, por lo que ana-

lizaremos muestras de otros pacientes para verificar que también está presente en su caso.

¿Por qué ese biomarcador se expresa más en unos pacientes que en otros?

Eso es lo que queremos comprender. Existen algunas hipótesis, pero tenemos que confirmar qué sucede. Hay que estudiar lo que pasa cuando se activa el receptor y qué hay detrás. En modelos animales de la enfermedad hemos observado que, cuando se expresa más, hay más metástasis distales, pero ahora debemos entenderlo bien para tener una evidencia sólida con la que generar una buena base que apoye al resto de la investigación y contar con modelos que nos permitan probar de manera fiable las moléculas candidatas. Por eso tenemos un equipo multidisciplinar tan amplio, porque se trata de un proyecto muy ambicioso que necesita de aportaciones de personas muy expertas. Creo en la importancia de contar con diferentes perspectivas a la hora de abordar el problema y buscar una solución.

“Cada vez somos capaces de buscar estrategias terapéuticas con mecanismos de acción mucho más específicos para tratar las células tumorales de forma más eficiente”

¿Cómo ha avanzado la investigación oncológica y, en concreto, en cáncer de pulmón?

Los avances en cáncer en la última década han sido impresionantes. Cada vez somos capaces de apuntar mejor y de buscar estrategias terapéuticas con mecanismos de acción mucho más específicos para tratar las células tumorales de forma más eficiente. Las inmunoterapias,

“Tenemos que decidir si queremos dedicar recursos a fomentar la economía del conocimiento y a tener nuestra propia tecnología, en lugar de depender de otros”

por ejemplo, están revolucionando la oncología. Además, creo que vamos a ver muchos más avances en los próximos años, porque todo va acompañado de técnicas más precisas para comprender mejor qué pasa en las células tumorales. No solo ha sido una revolución en cuanto a nuevos tratamientos, sino también en la comprensión de la enfermedad y en entender mejor la variabilidad individual y los factores que influyen. Esta cantidad de conocimiento y de estrategias para poder interpretarlo -como la inteligencia artificial, que nos permite entender mejor todos los *inputs*- supone una auténtica revolución. La investigación tiene sus tiempos, pero ya hemos vivido la espectacular llegada de la inmunoterapia o de las terapias dirigidas, y estoy segura de que vamos a seguir avanzando.

¿Cuál es su opinión sobre la situación de la investigación en España y en Galicia?

Soy muy crítica. A los investigadores e investigadoras nos cuidan poco desde las administraciones públicas. El valor de la investigación está demostrado, pero no es algo que se vea rápidamente, por lo que hay que tener una visión a medio y largo plazo. Quiero pensar que son ciertas las promesas de trabajar para estabilizar a los profesionales, desarrollar una carrera digna y atraer y retener talento. Se habla mucho de fomentar vocaciones, pero poco de las condiciones en las que trabaja gran parte del personal investigador, con temporalidad, inestabilidad y sin saber qué es lo que pasará mañana. Espe-

ro que en los últimos años hayamos aprendido que la investigación salva vidas y que hay que apostar para tener resultados a largo plazo que nos puedan solucionar problemas. Las vacunas frente a la covid-19 fueron un avance tremendo, pero hay que pensar que el ARN mensajero se descubrió hace muchos años y que la tecnología de nanopartículas -que hizo posible que las vacunas llegasen a la clínica- ya estaba madura porque se apostó por ella sin tener clara su aplicación, que después ha resultado muy evidente. La investigación tiene resultados económicos, nos beneficia como sociedad y salva vidas, pero no de hoy para mañana. El retorno llega, pero se trata de una apuesta que hay que mantener en el tiempo.

“A los investigadores e investigadoras nos cuidan poco desde las administraciones públicas”

¿Cómo podemos mejorar?

Hay que apoyar la investigación básica, tradicional y clínica, además de la transferencia. Soy optimista porque, en ocasiones, se aprecian ciertos cambios. Sin embargo, me sabe mal que la gente joven se desmotive. Es una lástima. Es evidente que otros países son más atractivos, pero está en nuestras manos cambiar. Con voluntad se puede conseguir, pero hace falta una apuesta firme y generar oportunidades. Se ven algunos movimientos en este sentido, aunque me gustaría que todo fuese un poco más ágil, porque se pierde oportunidad. Tenemos la capacidad, como demuestra el hecho de que, a pesar de que los niveles de financiación son mucho más bajos que en otros países, se hacen cosas buenas. La I+D+i debe verse como una inversión a futuro, no como un gasto. Tenemos que decidir si queremos dedicar recursos

a fomentar el talento y la economía del conocimiento, a ser capaces de buscar soluciones y a tener nuestra propia tecnología para resolver problemas, en lugar de depender de otros. Espero que ese mensaje haya calado.

“Recibir esta Ayuda supone una responsabilidad para nosotros, porque sabemos que los fondos vienen de la sociedad, y queremos que los beneficios retornen a ella”

¿Qué le parece el trabajo de la Asociación Española Contra el Cáncer para apoyar la investigación?

Desde la Asociación la apuesta está clara. El contrato postdoctoral del que fui beneficiaria gracias a ella fue mi oportunidad para regresar a Galicia. Si no lo hubiera tenido, tal vez ahora estaría haciendo lo mismo, pero en otro lugar. La Asociación es un ejemplo de cómo se puede gestionar la investigación. Recibir su Ayuda supone una responsabilidad para nosotros, porque sabemos que los fondos vienen de la sociedad, y queremos que los beneficios retornen a ella.

¿Sería posible llevar a cabo su proyecto sin el apoyo de la Asociación?

No, porque tendría que hacerse a un ritmo mucho más lento. Uno de los problemas en nuestro ámbito es que, a veces, los proyectos no se financian lo suficiente como para poder hacer ciencia de calidad y profundizar. En otro tipo de convocatorias tenemos que recortar objetivos y hacer algo menos ambicioso porque los recursos que recibimos no son suficientes, pero en este caso estamos bien financiados, lo que nos va a permitir conseguir avances reales.

Clotilde Costa Nogueira

“Obtener una Ayuda de la Asociación es un sueño para cualquier investigador”

“Cuando me dieron la noticia de la concesión casi no me lo creía, porque son convocatorias muy competitivas y suponen un prestigio importante”

Clotilde Costa Nogueira (Moaña, 1980) es licenciada en Biología por la Universidad de Vigo y doctora por la Autónoma de Madrid. En 2013 regresó a Galicia para incorporarse al grupo *Oncomet* del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS), primero como investigadora postdoctoral y, en la actualidad, como responsable de la línea de investigación en cáncer de mama, centrándose especialmente en mecanismos de resistencia a la terapia. La Fundación Científica de la Asociación acaba de concederle la Ayuda *Investigador AECC 2021*, dotada con 200.000 euros, para determinar las razones por las que ciertos tratamientos dejan de ser efectivos con el paso del tiempo e identificar biomarcadores en sangre de pacientes con cáncer de mama luminal metastásico. Por Daniel Viña

¿A qué se dedica el equipo de investigación que usted lidera?

Básicamente, al estudio del material tumoral circulante, tanto células -aquellas que son capaces de abandonar el tumor primario y alcanzar la sangre, siendo las responsables de formar metástasis en otros órganos- como ADN -que intentamos caracterizar-. En los últimos tiempos, me he centrado no solo en el análisis de ese material circulante, sino también en las resistencias asociadas a la terapia, es

dicho, en estudiar ese material en diferentes momentos de la enfermedad -antes y después del tratamiento- para identificar qué es lo que está ocurriendo a nivel molecular en aquellas pacientes que no responden a los tratamientos. En esto es en lo que se enmarca el proyecto para el que hemos recibido la ayuda de la Asociación Española Contra el Cáncer.

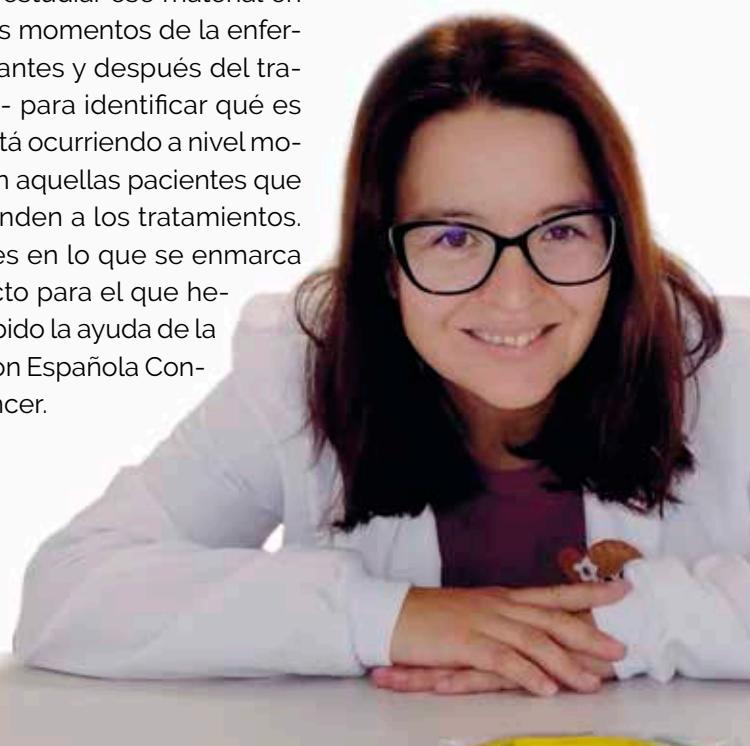
“Nos centramos en el material tumoral circulante para ver si somos capaces de saber qué está ocurriendo en las células que se escapan a la terapia y sobreviven”

¿En qué se basa el estudio que van a desarrollar con la Ayuda de la Asociación?

El cáncer de mama se divide en tres subtipos -luminal, HER2 y triple negativo-, en función de los receptores que expresen las células tumorales. En este caso, nos centramos en el luminal, que supone el 70% de los casos y es el que tiene un mejor pronóstico, porque cuenta con terapia asociada. Como estas pacientes tienen una expresión de marcadores de hormonas, la terapia endocrina puede inhibir la vía hormonal, que es la que “activa” el tumor. Se trata de una terapia dirigida, por lo que suelen tener muy buen pronóstico. Sin embargo, con el paso de los años, llega un momento en el que algunas pacientes dejan de responder al tratamiento, lo que hace que las células sean capaces de alcanzar otros órganos, dando lugar a la enfermedad metastásica o diseminada. Nuestro estudio está centrado, precisamente, en la metástasis.

¿Qué quieren conseguir?

Aproximadamente en el año 2017, después de realizar estudios



“Con el paso de los años, algunas pacientes dejan de responder al tratamiento, lo que hace que las células tumorales sean capaces de alcanzar otros órganos”

clínicos, se aprobaron los inhibidores de ciclinas, unos fármacos para pacientes metastásicos tratados con terapia endocrina que dejan de responder a este tratamiento. Tras su autorización en el ámbito de la clínica, la calidad de vida de los pacientes mejoró mucho, y también se ralentizó el progreso de la enfermedad, aumentando en más de doce meses el momento en el que sufrián una recaída. No obstante, con el paso del tiempo, también dejan de responder a este tratamiento -y hay un pequeño porcentaje que no lo hace casi desde el principio-. Nosotros queremos centrarnos en estos pacientes para intentar identificar qué sucede para que la terapia deje de funcionar. Ya se han hecho muchos estudios en tumores primarios, pero no hay resultados concluyentes sobre las resistencias para este tipo de tratamientos.

¿Cómo pretenden lograrlo?

Nuestra aproximación es un poco diferente, porque nos centramos en el material tumoral circulante para ver si somos capaces de saber qué está ocurriendo en las células que se escapan a la terapia y sobreviven por ser resistentes. Hay que tener en cuenta que, normalmente, cuando las pacientes desarrollan la enfermedad metastásica ya no tienen el tumor primario, porque han sido operadas. Por esa razón, creamos que esta forma de abordarlo se acerca más a lo que ocurre en la realidad de las pacientes. En estos casos, el estudio del tumor primario o las células tumorales primarias no representa de forma tan

fiel lo que ocurre en la enfermedad metastásica. La novedad reside en el análisis de las células tumorales circulantes, sobre lo que, por el momento, no hay nada publicado, por lo que creemos que nos puede dar una información que no hemos obtenido hasta ahora.

¿Qué otros objetivos se marcan?

No nos quedamos únicamente en los mecanismos de resistencia, también queremos identificar biomarcadores que predigan que la paciente no va a responder a la terapia. Con ese conocimiento, se podría intentar aplicar otro tratamiento desde el principio.

“Queremos identificar biomarcadores que predigan que la paciente no va a responder al tratamiento. Con ese conocimiento, se podría intentar aplicar otra alternativa desde el principio”

¿Cómo funcionan los inhibidores de ciclina?

Inhiben el ciclo celular, que es lo que controla el correcto funcionamiento de las células. En un momento determinado, estas se reproducen y hay una especie de reemplazo. A veces se producen errores y, cuando se acumulan, el ciclo celular se descontrola y la célula se puede convertir en tumoral al reproducirse de manera incontrolada. Con los inhibidores de ciclina, las células dejan de proliferar.

¿Qué factores contribuyen a que el tratamiento no sea efectivo?

Sabemos que influyen muchos factores. Hay una gran heterogeneidad entre los pacientes a nivel genético y poblacional. Cuando analizamos células tumorales a nivel

molecular, observamos muchísima variabilidad, y entendemos que esto puede ayudar a que unas personas respondan y otras no. Por eso se habla tanto actualmente sobre la medicina de precisión o personalizada, porque se ha comprobado que no todo funciona para todos. De hecho, existen tratamientos específicos para mutaciones concretas en determinados tipos tumorales. Además, en este caso hay que tener en cuenta que se aplican dos terapias de manera combinada, la endocrina -dirigida a los receptores hormonales- y los inhibidores de ciclina. Esto hace que, cuando se identifica algún mecanismo de resistencia, sea muy difícil saber si se debe a uno de los tratamientos o a ambos. Debido a ello, resulta más complejo analizar cómo están interaccionando los fármacos en cada paciente.

¿Cuál es la importancia de desarrollar este tipo de estudios, fundamentales para desarrollar nuevas terapias en base al conocimiento obtenido?

Si conseguimos identificar algunas dianas o biomarcadores para los que ya existe una terapia asociada, nuestra idea es probar ese tratamiento en animales para comprobar si podría convertirse en una vía alternativa. Si sabemos que algo no va a funcionar, queremos que por lo menos haya otras opciones de terapia.

¿Cómo está diseñado el proyecto?

Partimos de datos preliminares. La base proviene de un proyecto anterior, financiado por el Instituto de Salud Carlos III, y ahora queremos continuar en esta línea. Las fases del estudio comenzarían por reunir el material tumoral circulante de distintas pacientes en diferentes momentos de la enfermedad, para, en primer lugar, estudiarlo me-

diente técnicas de análisis masivo de expresión génica con las que apreciar lo diferencial entre las pacientes que responden y las que no. En función de las diferencias que apreciamos, continuaremos con el siguiente paso, el de validación en una cohorte más amplia de pacientes. Ahí nos dirigiremos directamente a los marcadores que ya sabemos que son diferenciales. Por último, si estos marcadores tienen una terapia asociada, trabajaremos con modelos animales y ensayos preclínicos. Lo importante es ir avanzando poco a poco.

¿En qué fase se encuentran actualmente?

Por el momento, hemos trabajado con un panel bastante amplio de genes -aunque no masivo-, y hemos apreciado diferencias. Ahora mismo estamos intentando validar esos genes. Cuando empezamos, ni siquiera sabíamos si nuestro enfoque era una buena aproximación, pero actualmente tenemos datos preliminares que apuntan a que sí lo es y vamos a ampliar ese estudio a algo más grande.

Nueve de cada diez pacientes con cáncer de mama superan la enfermedad. ¿Qué papel ha jugado la investigación en este hito?

Más allá de la investigación, han tenido mucha importancia los programas de *screening* para identificar los tumores lo antes posible. Por otra parte, la calidad y esperanza de vida de estas pacientes ha mejorado mucho desde que se identificaron los distintos subtipos de

“Sufrimos mucha inestabilidad, y casi tenemos que pasar más tiempo solicitando financiación que dedicándonos a hacer ciencia”

“La población valora la investigación, pero a nivel político no está considerada como algo por lo que haya que apostar”

cáncer de mama, de los cuales dos -los luminales y los que expresan HER2- tienen un tratamiento asociado. Actualmente se está investigando mucho en este ámbito, con gran parte del foco puesto en el material tumoral circulante y en identificar moléculas que den una pista de la existencia del tumor en estadios muy tempranos -incluso antes de que pueda detectarse con una mamografía-, porque cuanto antes se descubra, mejor será el pronóstico.

Expectativas de cara al futuro?

Se trata de algo a largo plazo, pero creo que el futuro será positivo. De la misma forma que en los últimos años se ha producido un cambio muy importante, la aparición de nuevas tecnologías, como el análisis a través de *big data*, harán que el avance sea exponencial. El impacto es mucho mayor y, aunque probablemente no podamos hablar de curación, tal vez sí de cronificación. De esta forma, el cáncer sería una enfermedad más que, con un tratamiento, no implicaría dejar de llevar una vida normal. No sé cuántos años faltan para conseguirlo, pero la idea es llegar a ese objetivo.

¿Cómo valora la Ayuda otorgada por la Asociación Española Contra el Cáncer?

En estos momentos, la Asociación es una de las entidades que más financia la investigación sobre cáncer en España, y obtener una Ayuda de este tipo es un sueño para cualquier investigador que lucha por conseguir recursos. Cuando me dieron la noticia de la concesión, casi no me lo creía, porque son con-

vocatorias muy competitivas. El nivel es muy alto, muchos investigadores las solicitan y hay que pasar una evaluación externa. Conseguirla supone un prestigio importante. Además, tienen un componente diferencial con respecto a otras ayudas, porque implican tener que rendir cuentas ante las personas que apoyan a la Asociación Española Contra el Cáncer.

¿Qué labor están desarrollando los centros de investigación como el IDIS, en el que usted trabaja?

En el IDIS, que está asociado al hospital de Santiago, se hace una investigación de carácter bastante traslacional -aunque también hay proyectos básicos- que buscan la aplicación clínica y, por lo tanto, tienen más interés para la población general. El mayor problema son las condiciones en las que tenemos que investigar: sufrimos falta de financiación, de contratos y de infraestructura. No obstante, creo que, dentro de Galicia, es uno de los centros en los que más se está desarrollando una investigación de vanguardia.

¿Falta implicación de las administraciones para favorecer la investigación?

Sí. Hay muchas limitaciones. Creo que la sociedad, durante la pandemia, apreció mejor la importancia de la investigación. La población la valora, pero a nivel político no está considerado como algo por lo que haya que apostar. Sufrimos mucha inestabilidad, y casi tenemos que pasar más tiempo solicitando financiación que dedicándonos a hacer ciencia. Esto supone un problema, y hace que la calidad de nuestro trabajo no sea comparable al de otra persona que cuenta con estabilidad y que puede dedicar todo su tiempo a lo realmente importante.

Récord de plazas y nuevas actividades en el programa enREDE

El proyecto ofrece más de cuatrocientas plazas para todo tipo de iniciativas de prevención, apoyo, ocio y formación a pacientes de cáncer y sus familiares

Por Paula Castiñeira

Nuestra Junta Provincial continúa apostando más que nunca por el programa *enREDE*, con el que pretende ofrecer, a los pacientes de cáncer y sus familiares, actividades de prevención, apoyo, ocio y formación que den respuesta a sus necesidades. Iniciada en el mes de septiembre, esta nueva edición batió su récord de número de plazas ofertadas, con más de cuatrocientas.

Al igual que en años anteriores, continúan actividades como pilates, marcha nórdica o relajación basada en yoga, y se retoman otras propuestas que quedaron abandonadas debido a la pandemia derivada de la covid-19. "Tras el parón provocado por el coronavirus, incorporamos nuevamente las rutas saludables, el tiro con arco o los huertos urbanos", indica Ainhoa Carrasco, psicóloga de la Asociación.

A esta lista se suman otras novedades como "los paseos culturales, en los cuales se recorrerán, de octubre a junio -principalmente durante los fines de semana-, puntos clave" de la ciudad herculina, denominados por los organizadores como *Paseos por A Coruña Invisible*. "Se trata de rutas muy sencillas, de entre dos y tres horas, en las que los guías van explicando todo tipo de datos y curiosidades históricas, culturales



Rutas saludables

"SE TRATA DE UNA OFERTA MUY INTERESANTE. CUBRIMOS SEIS DÍAS A LA SEMANA, MAÑANAS Y TARDES, CON ACTIVIDADES PARA TODOS LOS GUSTOS"

Ainhoa Carrasco

o arquitectónicas de cada uno de los lugares por los que circularán".

Algunos pacientes ya tuvieron la oportunidad de descubrir aspectos ocultos de diferentes puntos de la ciudad, como el Monte de San Pedro o A Coruña de los Artesanos, gracias a esta actividad. Aquellos interesados en participar todavía tienen la posibilidad de conocer todos los secretos de otros lugares emblemáticos como la ciudad Picasso, el antiguo municipio de Oza o el parque escultórico de la Torre de Hércules.

Esta iniciativa está pensada para fomentar la adquisición de hábitos que mejoren la calidad de vida de los

participantes, creando un patrón de ocio saludable que permita conocer datos y aspectos diferentes de la ciudad. Además, se pretende "atraer a otro tipo de público, como pueden ser pacientes que, por su condición, apenas tengan capacidad para hacer actividad física, pero que sí puedan andar y deseen realizar este tipo de ocio", explica la psicóloga.

Por otro lado, Ainhoa Carrasco afirma que "queremos darles un nuevo impulso a los cursos de lectura, llevando a cabo dos clubs online cada quince días a través de nuestras sedes de Santiago y Ferrol como medida de distracción e interacción social". La oferta a través de internet se completa con otros talleres como el de "relajación mediante técnicas de yoga, que se celebra hasta en tres horarios diferentes, y el curso de expresión corporal, en el que se trabaja la conciencia del propio cuerpo y sus posibilidades comunicativas".

En definitiva, con más de veinte actividades programadas en las sedes de las tres grandes ciudades de la provincia, A Coruña, Santiago y Ferrol, Ainhoa Carrasco valora que "se trata de una oferta muy interesante. Cubrimos seis días a la semana, mañanas y tardes, con actividades para todos los gustos: desde marcha nórdica o natación, para los que quieran algo más activo, hasta cosas como tiro con arco o los huertos urbanos, que son propuestas que se salen de lo común".

De esta forma, pretenden "ofrecer a los pacientes una serie de actividades controladas por profesionales, tras ser evaluados previamente en un contexto de seguridad, de control y de salubridad. Esto les permite ocupar momentos en los que se pueden sentir solos o inactivos y, con ello, ayudar a que afronten la enfermedad de una manera más positiva", afirma Ainhoa Carrasco.

Continúan las rutas saludables con nuevos recorridos

Se han firmado acuerdos de colaboración con los Ayuntamientos de Ferrol y Santiago y con la Asociación de Vecinos de Novo Mesoiro

Por Paula Castiñeira

Nuestra Asociación impulsó en los últimos meses tres convenios de colaboración con los Ayuntamientos de Ferrol y Santiago y con la Asociación de Vecinos de Novo Mesoiro, para ampliar el proyecto *Rutas Saludables*. La iniciativa nació de la mano del "departamento de prevención y promoción de la salud de la Asociación Española Contra el Cáncer, con el fin de pasar de informar y concienciar a la población de la importancia de tener hábitos saludables, a realizar acciones que realmente ayuden a modificar esos hábitos", indica Rosa Trillo, psicóloga de la Junta Provincial.

En los meses de septiembre y octubre se implantaron nuevos recorridos. En A Coruña, continuó con las caminatas por las zonas de Novo Mesoiro y Elviña. "Realizamos las rutas cada quince días e intentamos ir variando el camino. Algunas veces vamos por el castro de Elviña, otras por el monte o a veces combinamos las dos rutas", explica la psicóloga. En este sentido, agradece la colaboración de la Asociación de Vecinos de Novo Mesoiro, porque "nos facilita muchísimo el trabajo. Ellos, como conocen la zona, nos ayudaron en el diseño de las rutas



Ruta en Ferrol

"LOS PARTICIPANTES ESTÁN MUY AGRADECIDOS, NO SOLO POR HACER EJERCICIO FÍSICO, SINO TAMBIÉN POR VOLVER A REUNIRSE CON OTRAS PERSONAS"

Rosalía Fernández

y acompañan a nuestros voluntarios para que las aprendan. A veces, incluso, van explicando diferentes datos de algunos puntos y dan una mayor riqueza al paseo".

Para Rosa Trillo, esta "es una actividad muy interesante y estamos muy ilusionados con ella, porque facilita que se cree un grupo de fraternización y apoyo social, al mismo tiempo que cumplimos el objetivo de incrementar la actividad física".



Xosé Sánchez Bugallo y Francisco Pais, firmando el convenio de colaboración

Por su parte, la Junta Local de Ferrol, tras la firma del convenio con el Ayuntamiento de la ciudad, comenzó en un principio realizando unas cuatro rutas los domingos cada quince días. Sin embargo, la acogida ha sido tan positiva que recientemente han ampliado su oferta. "Ahora mismo tenemos cinco rutas los domingos y una ruta por semana que se celebra los jueves", afirma Rosalía Fernández, también psicóloga de la Asociación.

Además, durante la práctica de la actividad, le otorgan a cada uno de los participantes "un pasaporte, que van cubriendo con cada ruta que completan y donde se va midiendo la actividad física que realizan. Esta es una forma de motivarles a continuar y que ellos puedan tener una impresión del ejercicio físico que hacen". La psicóloga asegura que, en general, "los participantes están muy agradecidos, no solo por poder hacer ejercicio físico, sino porque después de todo lo que llevó la pandemia y el confinamiento, muchos se sentían muy solos, y esto ha permitido que vuelvan a reunirse en grupo con otras personas haciendo una actividad al aire libre".

Ahora, el plan de futuro pasa por ampliar las rutas disponibles, algo en lo que ya se está trabajando tanto en A Coruña como en Ferrol.

El acuerdo más reciente es el alcanzado con el consistorio compostelano, el 30 de noviembre, rubricado por el presidente de la Junta Local de Santiago, Francisco

Pais, y el alcalde de la capital gallega, Xosé Sánchez Bugallo. Mediante este convenio, el Ayuntamiento se compromete a contribuir al diseño de las rutas, difundir la actividad, ayudar a dinamizarla y colaborar en las tareas de seguridad.



Los beneficios de la marcha nórdica

En A Coruña, más de sesenta personas practicaron esta modalidad deportiva de la mano de la Asociación durante el Día del Deporte en la Ciudad Por Pilar Pérez

Nuestra Junta Provincial se sumó, el pasado 27 de junio, al Día del Deporte en la Ciudad de A Coruña, cuyas actividades, este año, se repartieron por diferentes puntos de la urbe para fomentar la participación de los vecinos y evitar aglomeraciones ante la covid-19. La Asociación estuvo presente en el barrio de Adormideras para enseñar marcha nórdica a todos los que estuvieran interesados. Esta modalidad deportiva consiste en caminar de forma natural ayudándose de unos bastones especiales, lo que permite ejercitarse no solo las piernas, sino también los brazos y el tronco. En la jornada, que se extendió a lo largo de todo el día, participaron más de sesenta personas.

Según explica Rosa Trillo, psicóloga de la Junta Provincial, "se trata de una actividad con un importante peso sanitario y deportivo a través

de la que, además, podemos mostrar a la sociedad parte de lo que la Asociación hace por sus pacientes y nuestro empeño por fomentar el ejercicio físico, la salud y la calidad de vida de las personas. Quisimos que la población probase la marcha nórdica y conociera sus beneficios para la salud integral por medio de una especialista en la materia". Al tratarse de una actividad al aire libre, "también insistimos en la importancia de protegerse del sol evitando la exposición durante las horas centrales del día, empleando -y reponiendo- la protección solar y utilizando elementos como gorros para cubrir la cabeza y camisetas con las que tapar los hombros".

La encargada de la sesión fue Antía Vidal, graduada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y monitora de marcha nórdica, una disciplina "en la que no es difícil aprender la técnica, pero que requiere de cierto tiempo". Los participantes se dividieron en grupos de entre cinco y diez personas con sesiones de media hora "para que tuvieran una toma de contacto con el deporte y aprendieran a caminar con los bastones" con el objetivo de animarles a que "hicieran sus propias caminatas y recorridos".

Desde su punto de vista, "la marcha nórdica es un deporte muy com-

pleto y, sobre todo, adaptable. Puede practicarlo cualquiera, desde niños hasta personas mayores, porque lo único que hace es emplear activamente los bastones para ejercitarse el cuerpo". Con esta modalidad "se trabaja tanto la fuerza como la parte aeróbica", y "no solo se ejercita el tren inferior al caminar, sino también el superior y el core". Para las pacientes de cáncer de mama, este tipo de práctica deportiva "ayuda a prevenir el linfedema tras una intervención quirúrgica en la que se extirpa el pecho y a fortalecer la zona tras la operación".

También es útil para otras personas con cáncer, porque "favorece una mejora de su calidad de vida, de su estado físico y de la sensación de

"EN PACIENTES DE CÁNCER DE MAMA, ESTE TIPO DE EJERCICIO AYUDA A PREVENIR EL LINFEDEMA TRAS UNA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA Y A FORTALECER LA ZONA"

Antía Vidal

cansancio producido por los tratamientos" gracias a que "puede practicarse a una intensidad muy suave". El deporte "tiene un enorme componente preventivo", y "cualquier persona con una patología, sea o no oncológica, se beneficiará de hacer ejercicio. Sin embargo, este debe estar bien adaptado a sus necesidades".

Al margen de los beneficios físicos, afirma Antía Vidal, "la marcha nórdica también tiene otros muchos a nivel psicológico, porque te mantiene en contacto directo con la naturaleza, algo maravilloso para la mente". Además, "fomenta otro aspecto muy importante: la formación de grupos. Durante la jornada, personas que no se conocían previamente estrecharon lazos de forma muy rápida".

"A TRAVÉS DE LA MARCHA NÓRDICA MOSTRAMOS A LA SOCIEDAD NUESTRO EMPEÑO POR FOMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO, LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS"
Rosa Trillo

Del huerto al plato

La Asociación organizó una merienda en el restaurante *A Horta D'Obradoiro*, preparada por las propias pacientes con los productos del huerto urbano de Santiago

Por Paula Castiñeira

El pasado 23 de septiembre, la Junta Local de Santiago de Compostela preparó una merienda en colaboración con el restaurante *A Horta D'Obradoiro* con el fin de elaborar comidas saludables con varios de los productos que las pacientes cultivaron previamente en el huerto urbano promovido por la junta compostelana como actividad para fortalecer el sentimiento de pertenencia a un grupo y fomentar una alimentación sana. Siguiendo todas las recomendaciones sanitarias y tras realizar un test de antígenos, en la reunión "hablamos un poquito de cocina, les dimos algunas recomendaciones de cómo preparar los productos del huerto, hicimos varios platos con todas las participantes y, finalmente, los degustamos. Fue una manera divertida de pasar la tarde", asegura Kike Piñeiro, cocinero del restaurante. Él y su compañero Eloy Cancela compartieron una jornada culinaria con varias usuarias de la entidad.

Según explica, "nos trajeron pimientos, tomates y pepino, que son

productos del huerto urbano que trabajan en la Asociación. A partir de esto, nosotros adaptamos varias comidas y elaboramos tres propuestas diferentes que cocinaron ellas mismas en distintos turnos".

Uno de los platos que prepararon fue "una ensalada de tomate en texturas que era una especie de salmorejo con su jugo, con unos brotes frescos y con queso caramelizado, donde propusimos una manera diferente de tratar el producto, haciendo un aire de tomate con lecitina de soja y que aliñamos finalmente con aceite de albahaca". En cuanto a los pimientos, "los asamos y luego los pelamos, los hicimos agripicantes y les pusimos un trozo de pescado

**"ADAPTAMOS
DIFERENTES COMIDAS
SEGÚN LOS PRODUCTOS
QUE NOS TRAJERON
Y ELABORAMOS
TRES PROPUESTAS
DIFERENTES QUE
COCINARON ELLAS
MISMAS"**

Kike Piñeiro

"ESPERO QUE SEA LA PRIMERA MERIENDA DE MUCHAS, PORQUE ES UNA ACTIVIDAD PRECIOSA. CUANDO QUIERAN VOLVER A COCINAR, ESTA ES SU CASA"

Kike Piñeiro

azul, que también es muy saludable". Finalmente, "elaboramos una sopa de yogurt y pepino con aceite de oliva virgen extra y unos taquitos de atún atlántico como si fuese una especie de marinado", afirma el chef.

Kike Piñeiro indicó que "además de lo que trajeron de su huerto en la Asociación, algunas marcas gallegas también tuvieron un pequeño guiño y nos cedieron algo de producto para que pudiésemos cocinar con él y que las usuarias pudiesen conocerlo, como *Castaña de Galicia*".

Al finalizar la preparación de los platos, "salimos a la parte exterior del restaurante, con un jardín que recuperamos nosotros, donde tenemos unas zonas muy bonitas en las que se ve la Catedral de Santiago", asegura el cocinero. El lugar está conformado por doscientos metros de espacio natural en el corazón de la ciudad con unas vistas privilegiadas. "Allí probamos finalmente los platos que cocinaron ellas mismas junto a nosotros".

Kike Piñeiro valora muy positivamente que se hagan este tipo de actividades porque "cocinar relaja muchísimo y es divertido. Además, entiendo perfectamente el momento por el que están pasando porque yo también lo viví en su día. Realizar este tipo de acciones ayuda, les permite tener un día diferente, aprender cosas nuevas e intercambiar vivencias con otras personas".

El cocinero defiende que se sigan impulsando iniciativas como la de los huertos urbanos porque "son pequeños pulmones verdes que hacen que Santiago de Compostela guarde esa esencia entre ciudad y pueblo". Además, abre la puerta a que la iniciativa impulsada en colaboración con su restaurante siga adelante y se repita en un futuro: "espero que sea la primera merienda de muchas, porque es una actividad preciosa. Cuando quieran volver a cocinar, esta es su casa".



Las juntas locales retoman el contacto

Más de sesenta personas acudieron a las tres reuniones comarciales que se celebraron en Santiago de Compostela, A Coruña y Vimianzo

Por Paula Castiñeira

Las juntas locales de la provincia han podido reencontrarse a través de tres reuniones celebradas en A Coruña, Santiago de Compostela y Vimianzo, tras casi un año y medio sin actividades presenciales. En total, más de sesenta personas de veinticinco localidades diferentes han acudido a estas citas, que estuvieron presididas por el presidente de la Junta Provincial, Manuel Aguilar.

El objetivo de estas reuniones fue "conocer cómo estaba cada uno de los voluntarios, cómo habían pasado el confinamiento, qué es lo que habíamos hecho cada una de las juntas durante todo este tiempo o de qué manera nos habíamos reorganizado", afirma Rocío García, coordinadora de las juntas locales de la Asociación. Aunque, si bien "estos eran aspectos que ya habíamos hablado a través del teléfono y de cartas, la realidad es que esto no es lo mismo que verse en persona". Por esa razón, el reencuentro, asegura, ha sido "muy motivador y emocionante. Además, durante este tiempo no hemos tenido pérdidas dentro del equipo, por lo que estamos muy contentos de poder vernos de nuevo".

En este intercambio de experiencias, las conclusiones a las que llegaron fueron enormemente positivas. "Incluso en la distancia, el grupo se ha mantenido fuerte y unido y nunca dejó haber contacto, ni dejamos de preocuparnos los unos por los otros". Uno de los aspectos

que destacaron fue que "a pesar de que muchas voluntarias de las juntas locales son personas mayores, han sabido reorientarse hacia herramientas *online* cuando ha sido preciso, con una capacidad y disposición asombrosa". Es por ello que, para Rocío García, el balance es "muy bueno. Ha sido una situación complicada en la que, a pesar del parón de las actividades durante tanto tiempo, nadie se ha desvinculado de la Asociación. Todo el mundo ha seguido al pie del cañón como ha podido desde sus municipios, echando una mano siempre que podían. Ahora, tenemos muchas ganas de que las cosas vuelvan a ser como antes".

Otro de los temas que se trataron durante los encuentros fue el

"EL REENCUENTRO HA SIDO MUY MOTIVADOR Y EMOCIONANTE. ESTAMOS MUY CONTENTOS DE PODER VERNOS DE NUEVO"
Rocío García



Vimianzo



A Coruña

cambio de imagen corporativa de la entidad, y se explicó a los asistentes el significado de esta nueva reorientación de cara al futuro. Además, "sentamos las bases de cómo queríamos que fuese nuestra vuelta a las calles, realizando campañas y actividades, siempre en función de la situación sanitaria de cada municipio y las normas vigentes al respecto". En este sentido, se acordó que la primera toma de contacto con la gente se hiciese durante la "campaña del cáncer de mama. Por supuesto, no con

"HA SIDO UNA SITUACIÓN MUY COMPLICADA EN LA QUE, A PESAR DEL PARÓN DE LAS ACTIVIDADES DURANTE TANTO TIEMPO, NADIE SE HA DESVINCULADO DE LA ASOCIACIÓN"

Rocío García

actividades multitudinarias, pero sí mediante actos de iluminación, charlas, talleres y pequeñas mesas informativas. También continuaremos con la campaña de venta de lotería hasta finales de año".

Para el 2022 esperan que estas acciones se vayan pareciendo cada vez más a las que hacían antes de la pandemia y que, poco a poco, se vaya retomando la normalidad. "El año que viene tenemos pensado realizar acciones algo más grandes, con *andainas* al aire libre, por ejemplo. Eso sí, siguiendo todas las medidas de prevención necesarias y siempre que la situación sanitaria lo permita. Ojalá poco a poco todo vaya mejorando y podamos plantearnos volver a esas maravillosas cenas solidarias multitudinarias en las que reuníamos a cientos de personas".

Entrega de camisetas del Deportivo a los ganadores del reto *Paradón Contra el Cáncer de Mama*

El 9 de diciembre se celebró, en la sede de nuestra Junta Provincial, el acto de entrega de cinco camisetas rosas edición limitada de los porteros y porteras del R.C. Deportivo de La Coruña, que fueron sorteadas entre los participantes en el reto *Paradón Contra el Cáncer de Mama*, con el que se recaudaron fondos para apoyar a las mujeres que se enfrentan a esta enfermedad con atención social, psicológica, acompañamiento y prevención.

En el acto participaron el presidente y vicepresidente de la Junta Provincial de la Asociación, Manuel Aguilar y Carlos Lamora, respecti-

vamente; el presidente del R.C. Deportivo, Antonio Couceiro; el portero y portera del equipo, Ian Mackay y Ana Valles; y representantes de algunos de los patrocinadores del club: Mónica Buño, directora de oficina de ABANCA en A Coruña, y Álvaro Enríquez, CEO de Duacode. Los ganadores de las camisetas fueron Lucía Rodríguez, Iago Mouzo, Pablo Bouza, Marcos Vidal y Aurora Malvárez.



Manuel Aguilar destacó que el cáncer de mama "es el segundo cáncer con mayor incidencia en España. El cáncer "golpea especialmente a aquellos que ya se encuentran en situación de fragilidad: un 15% de las diagnosticadas están en situación de vulnerabilidad social". Por esa razón, "la Asociación busca recursos para ayudar económicamente, prestar atención psicológica, acompañar y fomentar la investigación".

Por su parte, Carlos Lamora dio las gracias al Deportivo y a los patrocinadores "por su generosidad". También explicó que, durante el

reto, "se han producido 579 donaciones, muchas de las cuales provienen de fuera de nuestra ciudad, lo que demuestra el carácter universal y los valores solidarios que despierta el Deportivo".

**TODO
O QUE
UNHA
CIDADE
QUERE
SER.**

FERROL



Rompiendo los tabús de la sexualidad ante el cáncer ginecológico

Una sexóloga especializada en la materia abordó los diversos problemas que pueden tener las pacientes con este tipo de tumores en un taller de la Asociación celebrado en Santiago de Compostela

Por Paula Castiñeira

Nuestra Asociación organizó en el mes de noviembre un taller sobre sexualidad en el contexto del cáncer, con el fin de romper los tabús que presentan las personas enfermas sobre el tema y que, a veces, impiden conversar con naturalidad sobre esta esfera de la vida. La iniciativa pretende convertirse en un ciclo de talleres que abran la puerta a expresar las posibles dificultades o dudas que les surgen a las personas enfermas acerca de su sexualidad se les diagnostica un cáncer ginecológico, durante los tratamientos o tiempo después.

Las impulsoras de este proyecto en el Chus han sido tres oncólogas del Servicio de Oncología Radioterápica del Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela (Chus): Mariluz Couselo, Nuria Salvador y Ana Varela.

Según relata la doctora Couselo, "esta iniciativa surgió por la propia necesidad de las pacientes. Ante un diagnóstico de cáncer ginecológico, inicialmente, las pacientes se centran en el tratamiento, descuidando el ámbito de la sexualidad". Sin embargo, después, "durante los seguimientos, hemos notado que, cuando ya han

acabado los tratamientos, se encuentran bien y la enfermedad ya está controlada, empiezan a surgirles dudas acerca de este tema".

Además, explica que "a nivel ginecológico, la radioterapia les pro-

"EN LOS SEGUIMIENTOS HEMOS NOTADO QUE, CUANDO YA HAN ACABADO LOS TRATAMIENTOS, EMPIEZAN A PLANTEAR DUDAS SOBRE LA SEXUALIDAD"

Mariluz Couselo



Mariluz Couselo

duce inicialmente inflamación local, y, posteriormente, sequedad vaginal y fibrosis, lo que en un alto porcentaje de casos provoca dificultad y dolor en las relaciones sexuales. También suelen tener mucho miedo a mantener relaciones debido a la ubicación del tumor, porque piensan que puede afectarles negativamente en la evolución de su enfermedad oncológica". Como consecuencia, "vemos que muchas veces esto les afecta a nivel psicológico, ya no solo por todo lo anterior, sino también, en algunos casos, debido a presiones de la pareja".

Ante esta situación, tras algunas reuniones entre las facultativas del hospital y los profesionales de la Asociación se consideró "una necesidad" que se abordaran estos asuntos. Se decidió contar, para ello, con una profesional especializada externa que pudiese aportar su conocimiento en una serie de talleres para las personas enfermas.

Por ello, hablaron con la Asociación acerca del tema y, en conjunto, decidieron contactar con una sexóloga experta en esta área para organizar una serie de charlas con pacientes.

De hecho, la idea surgió "antes de la pandemia", cuenta Mariluz Couselo. "Ya nos habíamos reunido con Marcos Calvo y contactado antes con la sexóloga, vino al hospital y estuvimos conversando con ella sobre la mejor perspectiva para enfocar las reuniones. Sin embargo, cuando íbamos a empezar, llegó la covid y tuvimos que dejarlo parado, hasta ahora, que decidimos retomarlo en unas condiciones que fueran seguras para las personas enfermas".

Según explica la sexóloga a cargo de las jornadas, que pertenece a la Asociación Sexus, esta actividad está pensada para que "se

convierta en un diálogo. El objetivo principal de estos encuentros es poder cubrir las necesidades de las pacientes en cuanto a dudas sobre las situaciones que puedan estar ocurriendoles por culpa del tratamiento oncológico y todo lo que tenga que ver con la sexualidad". Las sesiones no están centradas "tanto en ciertas prácticas eróticas, sino en su manera de vivir el placer, el deseo o sus relaciones de pareja".

El principal problema es que muchas veces, en los casos de cáncer ginecológico, "desde la práctica sanitaria lo que se busca es recuperar cuanto antes la funcionalidad en las relaciones sexuales, pensando habitualmente en la penetración y creyendo que así mejorará la calidad de vida de las pacientes. Sin embargo, se olvidan de que la sexualidad abarca más que eso y puede que una persona no tenga coitos en sus relaciones, que nunca los haya tenido o que no los quiera tener", asegura la sexóloga.

Por ello, no quieren que estas charlas sean un "un espacio dirigido", sino que se conviertan en "un entorno agradable y seguro que les



Nuria Salvador

permita expresar sus necesidades. De esta manera podremos ir desengranando las dificultades que puedan tener y trabajar en cómo gestionarlas". Sobre todo, lo que buscan es individualizar cada caso, porque "todos los tratamientos oncológicos tienen una repercusión física muy grande, pero los efectos secundarios se desarrollan de manera diferente

en cada una y lo viven de maneras distintas", indica.

Durante el taller, la sexóloga se encarga de hacer una pequeña introducción de carácter educativo, además de moderar e intervenir a lo largo de todo el coloquio. Las doctoras Couselo, Salvador y Varela también forman parte de la conversación, pero "asistimos en calidad de oyentes y, ante cualquier duda o pregunta enfocada hacia el terreno médico, intervenimos", asegura Mariluz Couselo.

EL OBJETIVO DE LAS CHARLAS ES GENERAR UN ENTORNO AGRADABLE Y SEGURO QUE PERMITA A LAS PACIENTES EXPRESAR SUS NECESIDADES

La facultativa considera muy importante este tipo de iniciativas porque "la sexualidad forma parte de nuestra vida y, a veces, las pacientes tienen miedo a expresar sus inquietudes en consulta". En este sentido, piensa que con las charlas "damos un paso más a la hora de visibilizar estos temas y tratarlos".

Por su parte, la sexóloga afirma que "lo ideal sería que este tipo de problemas se atendiesen desde la propia consulta", pero también reconoce que, generalmente, "los profesionales médicos no cuentan con una formación sexológica de base", lo que complica la atención personalizada. Asimismo, la doctora Couselo reconoce que "el desconocimiento y la falta de tiempo dificultan que se traten estos temas en consulta, salvo que las pacientes nos lo demanden directamente. Esto es algo que debemos cambiar".



Mariluz Couselo, Nuria Salvador y Ana Varela

Manuel Aguilar representó a la Asociación en el encuentro *Gadis con las ONG*

El presidente provincial abrió la mesa redonda de la jornada hablando sobre la coordinación territorial de una asociación nacional

Por Víctor Porto

El presidente de nuestra Junta Provincial, Manuel Aguilar, participó, el pasado 16 de septiembre, en la mesa redonda del primer encuentro *Gadis con las ONG*. En el evento, que se celebró en un formato mixto -presencial y online-, se reunieron más de un centenar de representantes de las asociaciones a las que la empresa apoya en Galicia y Castilla y León. Entre ellas, además de la Asociación Española Contra el Cáncer, estuvieron la Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña, el centro Pai Menni de Betanzos y Unicef.

El foro comenzó con la intervención de Antonio Cortés, director de Responsabilidad Social Corporativa de Gadis, que presentó el plan de RSC de la compañía y agradeció la implicación y la participación de todos los asistentes, además de la labor que desarrollan a diario en sus respectivas

áreas, "lo que redunde en una sociedad mejor".

Manuel Aguilar abrió la mesa redonda dando las gracias a Gadis "por ser una empresa socialmente comprometida y por la ayuda que nos presta. Gracias a las personas que lo hacen posible: su presidente, su consejo de administración, sus ejecutivos y toda su plantilla, que siempre se involucra y pone su mejor sonrisa durante las campañas en las que les solicitamos colaboración".

A continuación, el presidente provincial habló sobre *La coordinación territorial de una asociación nacional*, y destacó que "cuando una organización crece son necesarios equilibrios que deben abordarse con una visión estratégica". En primer lugar, se refirió a los retos relacionados con el territorio, porque si una institución tiene sedes, "como es nuestro caso, los servicios centrales deben garantizar la equidad en la estrategia y los presupuestos, prestar apoyo en el ámbito científico para que los mensajes que se lanzan sean los adecuados y se encargan de aquello que resulta más eficiente tener centralizado, como los recursos humanos, la asesoría jurídica, la protección de datos y el servicio *Infocáncer*, que ofrece información y asesoramiento las 24 horas de los 365 días del año a través del teléfono gratuito 900 100 136".

tizar la equidad en la estrategia y la unidad en lo esencial, pero permitiendo el desarrollo de iniciativas que surgen de cada organización territorial".

En segundo lugar, se centró en el "equilibrio entre los profesionales y los voluntarios, personas que encarnan la defensa de los valores y de la misión de la entidad, pero que, al mismo tiempo, tienen que respetar profundamente a los profesionales que en su ámbito saben cómo desarrollar determinadas tareas". Por último, abordó "el equilibrio entre la organización y los poderes públicos y la sociedad, que es muy importante". Según explicó, "debemos ser muy conscientes de nuestras obligaciones con la sociedad: la transparencia, la rendición de cuentas y la calidad de nuestros servicios". Además, incidió en la financiación pública. "En nuestro caso es del 8%, pero otras entidades tienen una dependencia muy alta, por lo que también es necesario buscar el equilibrio".

Finalmente, Manuel Aguilar explicó la forma de operar de la Asociación Española Contra el Cáncer, "que presta su batería de servicios -como apoyo psicológico, logopedia, trabajo social, fisioterapia, programas de ejercicio físico o talleres- en el ámbito provincial y local". Por su parte, los servicios centrales "garantizan la equidad a través de la estrategia y los presupuestos, prestan apoyo en el ámbito científico para que los mensajes que se lanzan sean los adecuados y se encargan de aquello que resulta más eficiente tener centralizado, como los recursos humanos, la asesoría jurídica, la protección de datos y el servicio *Infocáncer*, que ofrece información y asesoramiento las 24 horas de los 365 días del año a través del teléfono gratuito 900 100 136".



"DEBEMOS SER MUY CONSCIENTES DE NUESTRAS OBLIGACIONES CON LA SOCIEDAD: LA TRANSPARENCIA, LA RENDICIÓN DE CUENTAS Y LA CALIDAD DE NUESTROS SERVICIOS"
Manuel Aguilar

Continúa el convenio de colaboración con el Sergas en Ferrol con novedades en las áreas de logopedia y cuidados paliativos

Nuestra Asociación y el Sergas renovaron, el pasado mes de octubre, el convenio de colaboración que mantienen desde el 2018, y a través del cual se regulan las diversas actividades que realiza la Asociación en el Complejo Hospitalario Universitario de Ferrol. La presidenta de la Junta Local, Isabel Estevan, y el responsable del Área Sanitaria de Ferrol, Ángel Facio, firmaron este acuerdo con el propósito de fomentar una acción coordinada entre las entidades.

El objetivo del acuerdo es facilitar información sobre los recursos existentes para la atención al paciente recientemente diagnosticado de

cáncer, y a sus familiares, en relación con su enfermedad. De este modo, los profesionales de los servicios y unidades del Chuf implicadas mantendrán comunicación con los voluntarios asignados a este programa para la concreción de las acciones enmarcadas en el mismo. El fin último, tal y como se recoge en el texto, es "luchar contra el cáncer en todas las posibles modalidades conocidas mediante actividades de divulgación, prevención, información y de carácter sanitario y asistencial".

Como novedad, con este nuevo convenio se proporcionará atención de logopedia para pacientes con cáncer de cabeza y cuello que padecan disfagia, disgracia, disfonía



o voz laringea, derivados de la cirugía y el tratamiento quimioterápico. La segunda novedad es la colaboración con la Unidad de Cuidados Paliativos, con el fin de incrementar la calidad que se ofrece en la atención a estos pacientes. Además, continúan los programas de apoyo y acompañamiento y de voluntariado que ya existían, y que se llevan a cabo fundamentalmente en el Hospital de Día Oncohematológico.

**DÉIXALLE Á
SOCIEDADE
UN FUTURO
MELLOR.
FAI O TEU LEGADO
SOLIDARIO**



SABES QUE LLES PODES AXUDAR AOS DEMAIS
CUN SINXELO XESTO NO TEU TESTAMENTO?

Incluir á Asociación Española Contra o Cancro no teu testamento, é apostar pola saúde e pola vida. Contribuír coa túa herданza ou legado é un acto de xenerosidade que mantén vivo o teu compromiso na loita contra o cancro e mellora a vida de moitas persoas. Pregúntalle ao teu notario ou se o prefires ponte en contacto con nós.

Luis Iglesia destina un premio de 6.000 euros a la Asociación

El actor gallego ganó el concurso *O mellor década casa*, organizado por el programa *Luar*, de la Televisión de Galicia

Por Paula Castiñeira

El actor gallego Luis Iglesia, conocido por sus papeles en *Libro de Familia* o *Matalobos* y sus innumerables apariciones en la Televisión de Galicia, participó en un nuevo concurso organizado por el programa *Luar* llamado *O mellor década casa*. El concurso se desarrolló a lo largo de varias semanas entre mayo y julio y, cada viernes, dos de los ocho participantes se batían en duelo cantando, mientras los otros seis hacían de jurado y el público votaba desde sus casas. Finalmente, el 2 de julio se celebró la final del concurso, en la que Luis Iglesia se proclamó vencedor. El premio, dotado con 6.000 euros para una organización o asociación que el ganador eligiese, fue para nuestra ONG.

El actor asegura que destinar el dinero a la Asociación Española Contra el Cáncer era algo que "tiven claro dende o primeiro momento". Según explica, una de las razones de esta decisión es que "na miña familia houbo varios casos, non tanto pola rama sanguínea,

"O MÁIS IMPORTANTE FOI A VISIBILIZACIÓN QUE CONSEGUIMOS GRAZAS AO CONCURSO E AO PROGRAMA"

Luis Iglesia



pero si pola miña familia política. Á parte, un dos fillos da miña muller, Adrián, traballa para a Asociación intentando captar socios".

Para Luis, Adri, solidario por naturaleza, es un fiel creyente en la causa "e transmitiume perfectamente a mensaxe". Es por ello que, en cuanto tuvo la oportunidad de ayudar a la ONG, no dudó un segundo en hacerlo. "Que mellor que botar unha man nunha causa na que cres, a unha asociación que axuda nun problema grave e que afecta a tanta xente. E se por riba tes na familia un defensor e coñecedor en profundidade da causa...".

El actor, informado de todo el trabajo que se realiza a través de nuestra entidad, reconoce que, socialmente, todavía se ignora la profundidad y diversidad de las acciones desarrolladas por la Asociación. Por esa razón, le pareció que una oportunidad como esta podría ser una

buenha labor de visibilización. "Cando lle escoitaba falar a Adri, había moitos aspectos que eu descoñecía. Coma min, hai moitísima xente que a día de hoxe ignora todos os ámbitos que cobre, dende a detección e a doazón de perru-

cas, a investigación e as axudas económicas ata a atención psicolóxica, tanto a enfermos como a familias, que é crucial. Un traballo inmenso que debe ser valorado e coñecido, por iso me parecía importante aproveitar o tempo en televisión para falar destas cuestiós".

Además, tal y como reconoce Luis Iglesia, muchas personas que le ven a través de la pantalla lo sienten "coma se fose da familia", y eso también es algo muy importante a la hora de divulgar. "Teño a fortuna de contar co cariño da xente e penso que cando un rostro coñecido e querido polo público empatiza con estas causas e logra explicarlas, chega máis facilmente que os profesionais, que tecnicamente poderían explicalo mellor ca nós".

El actor también asegura que, "durante o concurso, houbo varias persoas que contactaron comigo pola enfermidade, pero houbo un caso en especial que me pareceu moi emotivo. Nunha das intervencións que fixen, collín parte dun texto de Risto Mejide que falaba dunha amiga súa que tiña cancro, e facío dende unha posición combativa contra a enfermidade. Lendo aquelas palabras emocioneime profundamente. Días despois contactoume unha muller a través das redes dicindome que, tras moitos meses" tras el diagnóstico "e sendo incapaz de chorar, logo de verme na tele foi capaz de facelo e botar fóra moita da rabia e da pena que tiña dentro". Mensajes como este, asegura, "son o que realmente paga a pena, sentes que, efectivamente, estás aportando algo".

En este sentido, el actor piensa que "nunha asociación tan grande como esta, un premio de 6.000 euros pode que non sexa unha axuda moi relevante", sin embargo, "o máis importante de todo foi a visibilización que conseguimos grazas ao concurso e ao programa".



A CARÓN DA NOSA XENTE CANDO MÁIS SE NECESITA.

No 2021 facemos a maior aposta social da historia da Deputación da Coruña, **aumentando un 137%** o orzamento desta área para reforzar todos os programas sociais.

- ✓ O Plan Único adquire unha nova dimensión social, con **14 millóns de euros para protexer os colectivos más vulnerables**.
- ✓ O programa de **Teleasistencia** acompaña cada día a 2.800 persoas maiores que viven soas ofrecendo tranquilidade ás súas familias.
- ✓ Duplicamos o orzamento do Plan de Servizos Sociais Municipais ata **8 millóns de euros**, para a **contratación de 200 profesionais** e o financiamento de **300.000 horas de axuda no fogar**.
- ✓ Apoiamos a **257 entidades sociais** con **3,3 millóns de euros**.



Deputación
DA CORUÑA

dacoruna.gal

Los efectos de la pandemia en la salud mental

El confinamiento ha supuesto un golpe para la salud mental de la población, pero su impacto ha sido incluso mayor en ciertos colectivos sociales

Por Paula Castiñeira

La salud mental ha sido siempre una gran olvidada. Frente al resto de dolencias o enfermedades con una cara mucho más visible, los problemas psicológicos comúnmente han quedado relegados a un segundo plano, tratándolos de un mal menor o solo tomándolos en serio cuando se convierten en trastornos graves. Sin embargo, la pandemia derivada de la covid-19 ha evidenciado el problema real que supone para la población cuando se descuida.

Según explica María Tajes, psiquiatra y jefa del Servicio de Salud Mental en la Dirección General de Asistencia Sanitaria del Sergas, que esto se haya puesto de manifiesto en un momento como el actual, "no es casualidad. La salud mental tiene un componente multidimensional, y los problemas relacionados con esta obedecen a determinantes de carácter biológico, temperamental y psicológico, propios del individuo, pero también tienen un componente inmensamente importante desde una perspectiva social". Con respecto a este último punto, "durante la pandemia se han conjugado determinantes relevantes que van en contra de la buena salud mental, como es todo lo relativo a la incertidumbre económica y vital, y el impacto que ha tenido sobre las familias, algo que todavía seguimos experimentando en estos momentos".

El propio confinamiento también fue otro factor clave en este agravamiento de la salud mental en la población. La privación "del ocio, del tiempo libre o del poder llevar a cabo un estilo de vida saludable a través de la práctica del ejercicio físico" son "condicionantes que impactan negativamente". Además, "la sustitución en determinados momentos de esa red de apoyo social por otras vías de comunicación, como las videoconferencias, no es



"LA SUSTITUCIÓN DE LA RED DE APOYO SOCIAL POR OTRAS VÍAS DE COMUNICACIÓN, COMO LAS VIDEOCONFERENCIAS, NO SUPLE AL CONTACTO FÍSICO INTERPERSONAL EN ABSOLUTO"

María Tajes

algo que supla al contacto físico interpersonal en absoluto".

Sin embargo, estas carencias han afectado de distinta manera a los diferentes grupos sociales. Por un lado, "incidió de forma muy importante en los colectivos de mayores o los usuarios de las residencias. Ellos han estado durante mucho tiempo privados de las visitas de sus familiares y del contacto físico, al mismo tiempo que sufrían una gran brecha digital", explica la psiquiatra.

Los menores también han sido otros de los grandes afectados durante el confinamiento, sobre

CIERTOS COLECTIVOS, COMO LAS PERSONAS MAYORES, LOS MENORES CON NECESIDADES ESPECIALES Y LOS PROFESIONALES SANITARIOS, SE VIERON MÁS AFECTADOS A NIVEL MENTAL POR LA PANDEMIA

todo "aquellos que presentaban trastornos, no solo del aprendizaje, sino también otros como la hiperactividad, los del espectro autista o los relacionados con la atención". En estos jóvenes, "la escolarización no juega solo un papel de índole académico. Para ellos, esta es la vía tras la que reciben los apoyos complementarios que necesitan y de los que se han visto privados debido a la pandemia".

No obstante, para María Tajes el sector sanitario y todos los profesionales que trabajan en este entorno fueron quizás los más afectados, porque "han sufrido un doble impacto. Sumado a todo lo anterior, han tenido que experimentar una situación de incremento de la mortalidad inaudita, totalmente fuera de lo

que era normal. Además, se han enfrentado a otros condicionantes, "sobre todo en las primeras etapas de la covid, como la falta de conocimientos acerca de la enfermedad, la separación de los seres queridos de forma preventiva para evitar contagios o el estigma de miedo que han generado en ciertas personas por trabajar en el ámbito sociosanitario".

Como consecuencia, "se ha constatado una situación de malestar general", que ha derivado en el incremento de diversos trastornos como "la ansiedad, los trastornos ansioso-depresivos un poco más reactivos y, en algunos casos, estrés postraumático". Aunque, "exceptuando algunos aspectos muy concretos, no se ha constatado un "aumento de trastornos psicóticos o depresivos de especial gravedad, severidad y cronicidad".

Aun así, son preocupantes los datos recientemente publicados por el Instituto Nacional de Estadística, que indican que ha habido "un incremento de casi un siete por ciento de los suicidios. Se trata de algo muy significativo y que nos tiene que mantener en alerta", indica la psiquiatra. Se produjeron, sobre todo, "en la segunda mitad del año 2020. Durante el primer semestre, estos fallecimientos habían disminuido, probablemente

LA COVID-19 HA PROVOCADO UN AUMENTO DE TRASTORNOS ANSIOSO-DEPRESIVOS, ANSIEDAD Y ESTRÉS POSTRAUMÁTICO



Graffiti elaborado por adolescentes adscritos al programa de intervención precoz en psicosis

por una limitación del acceso a los medios letales debido al confinamiento".

En España, "cerca de 4.000 personas han fallecido a causa del suicidio", situándolo como "una de las principales causas de muerte externa en España. Esto es algo que nos preocupa especialmente a todos y sobre lo cual, tanto a nivel autonómico como nacional, se están intentando poner en marcha todas las acciones posibles para mitigar la situación", apunta María Tajes.

En nuestra comunidad autónoma se está llevando a cabo el *Plan de Saúde Mental de Galicia Poscovid-19 para o período 2020-2024*.

"Este es un plan sobre el que ya se

venía trabajando durante los años 2018 y 2019 y que estaba preparado para su puesta en marcha a principios de 2020". Sin embargo, los últimos indicios derivados de "la explosión de la pandemia nos han llevado a revisarlo y redimensionarlo para abordar no solo situaciones que detectábamos *a priori*, sino también algunas cuestiones que empezaron a presentarse a raíz del coronavirus". Además, con respecto a los suicidios, en nuestra comunidad "ya teníamos en desarrollo un plan de prevención de la conducta suicida que estaba en vigor desde el año 2017, por lo que el nuevo plan acotaría al anterior" en esta materia.

El plan se puso en marcha en junio de 2020 y, según María Tajes, se trata de un proyecto "ambicioso" que cuenta con un presupuesto asignado de 83 millones de euros, destinado en gran parte "a la contratación de 240 nuevos profesionales que se incorporarían al Servicio Gallego de Salud a lo largo de la vigencia del plan -de ellos, en torno a 100 son psiquiatras y psicólogos-. Durante el período 2020-2021, "ya se había previsto la incorporación de 120 de ellos, y en el momento actual, más del 80% se han incorporado a la red pública".

Para constatar las necesidades más importantes de la comunidad gallega, "se hizo un proceso de consulta participativa en la que intervinieron más de 300 profesionales, tanto del Sergas como de asociaciones de pacientes y familiares de personas con enfermedad mental. Además, el plan fue valorado por diferentes



Exposición de piezas realizadas por pacientes con trastorno mental severo atendidos en el ámbito hospitalario

"EN ESPAÑA, CERCA DE 4.000 PERSONAS HAN FALLECIDO A CAUSA DEL SUICIDIO, SITUÁNDOLO COMO UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MUERTE EXTERNA" María Tajes

SALUD MENTAL



Programa de ocio activo y promoción de la salud física en trastorno mental grave

EN NUESTRA COMUNIDAD SE ESTÁ LLEVANDO A CABO EL PLAN DE SAÚDE MENTAL DE GALICIA POSCOVID-19 PARA O PERÍODO 2020-2024

organismos y comités técnicos, como el Consello de Bioética de Galicia, entre otros".

El documento tiene como fin orientar las actuaciones en salud mental hacia la prevención y detección precoz y los cuidados empleados para la recuperación en el entorno del paciente, con el fin de disminuir el riesgo de presentar un trastorno mental. Además, busca minimizar el impacto que su padecimiento tiene en los propios enfermos y sus familias.

Se estructura en cinco ejes estratégicos y cada uno de ellos está conformado por proyectos específicos, 98 en total. La primera línea busca la promoción de la autonomía del paciente y la participación en sus cuidados. Para ello se desarrollaron diferentes iniciativas que ayuden a avanzar hacia la contención cero. Entre las acciones propuestas se encuentran "programas respiro de apoyo al cuidador, proyectos de sensibilización ciudadana en el ámbito educativo y social o el apoyo a los programas de promoción de la empleabilidad a personas con trastorno mental severo", explica la jefa del Servicio de Salud Mental.

El segundo eje se centra en la promoción de la integración de la persona con trastorno

mental grave en el entorno comunitario, apoyándola en el proceso de recuperación mediante el desarrollo de una serie de recursos como "unidades de salud mental y programas que favorezcan la atención comunitaria".

El tercero se enfoca en la necesidad de mejorar la gobernanza y la coordinación entre los diferentes sectores que intervienen en la salud mental, "integrando la visión del paciente en la planificación sanitaria y estableciendo comisiones permanentes de coordinación intra

"ESTE ERA UN PLAN NECESARIO EN GALICIA. NUESTRA SITUACIÓN DE PARTIDA EN RELACIÓN A INDICADORES DE SALUD MENTAL NO ERA FAVORABLE"

María Tajes



e interinstitucional". De este modo, se pretende lograr que la atención sea transversal.

El cuarto eje habla de los programas de prevención y atención precoz, poniendo el foco en la infancia y los colectivos expuestos a experiencias traumáticas. Para esto, se elaboran programas de apoyo al dolor y al trauma, prestando especial atención a la salud mental de los profesionales sanitarios. Además, con respecto a la atención infanto-juvenil "se establecen mejoras en su desarrollo a través de programas para atender a los menores, el refuerzo de las unidades ambulatorias de salud mental infanto-juvenil y la creación de un nuevo recurso: los hospitales de día dirigidos a este colectivo".

Por último, la quinta línea busca establecer innovaciones organizativas y fomentar la investigación orientada a atender los problemas de salud mental. En este sentido, "uno de los proyectos más reseñables que se está llevando a cabo es el de medicina personalizada, desarrollado en colaboración con el doctor Ángel Carracedo a través de la Fundación Galega de Medicina Xenómica. Lo que busca este proyecto es adecuar los tratamientos farmacológicos al perfil farmacogenómico de la persona, evitando efectos adversos".

En definitiva, para María Tajes, este "era un plan necesario en Galicia, porque nuestra situación de partida en relación a indicadores de salud mental no era favorable". Por ello, "nos sentimos muy satisfechos del esfuerzo tan importante que se ha hecho para incorporar a profesionales de esta rama a la red, porque era una de las mayores necesidades observadas desde que comenzamos con la elaboración del plan".

Fronte o cancro, estamos ao teu carón



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA O CANCRO

Servizos gratuitos que ofrecemos a persoas con cancro e familiares:



Atención social

Información e orientación sobre prestacións e recursos sociais. Abordaxe das dificultades derivadas pola enfermidade e da situación actual coa COVID-19



Atención psicológica

Asesoramento e apoio para facer fronte á angustia emocional causada pola enfermidade e os tratamentos, para mellorar a comunicación coa familia, amigos e equipo médico



Logopedia

Logopedas especializados que che poden axudar cando o teu cancro poida supoñer dificultades para mastigar, tragar e/ou pronunciar, así como a perda ou deterioro da voz, do olfacto ou do gusto



Acompañamiento

Os nosos voluntarios seguen ao teu carón se nos necesitas. Facemos acompañamento por teléfono, por videochamada ou mesmo por chat



Actividades de prevención, apoio lecer e formación

Actividades dirixidas a persoas con cancro e os seus achegados

900 100 036

**Teléfono gratuito
24 horas**

asociacioncontraelcancer.es



@ContraelCancer.ACoruna
@ContraCancerAC



**asociación
española
contra o cancro**

La Carrera de la Mujer tiñó de nuevo las calles de A Coruña de rosa

Las 2.500 participantes en la Carrera de la Mujer, que este año regresó a A Coruña el 17 de octubre tras la imposibilidad de que se celebrara en 2020, volvieron a pintar de rosa el asfalto del Paseo Marítimo de A Coruña con sus camisetas.

Bajo el lema *Portadas nosotras*, las participantes en la marea rosa, además de participar en una prueba que aúna la competición con el disfrute de la práctica deportiva, apoyaron con sus donativos a diferentes organizaciones sociales y ONGs, entre las que se encontraba nuestra Asociación, que recibió



la donación al finalizar la carrera.

La prueba se completó mediante salidas escalonadas y se divi-

dió en múltiples categorías en función de la edad de las participantes, que también pudieron competir en equipos junto a familiares y amigas. La ganadora de la carrera fue Zelinda Spencer, que detuvo el cronómetro en 19 minutos y 17 segundos, seguida por Inés Papín y Uxía García.

Céntimos solidarios frente al cáncer

La compañía gallega de distribución alimentaria Vegalsa-Eroski hizo entrega, el 22 de noviembre, en uno de los centros de la compañía en Teo, de la recaudación conseguida durante la campaña *Apoya a las mujeres con cáncer de mama* de su programa *Céntimos Solidarios*, destinada a nuestra Asociación. La empresa repartió a partes iguales, entre las cuatro Juntas Provinciales de nuestra comunidad, los casi 21.200 euros conseguidos gracias a la solidaridad de sus clientes.

Por parte de nuestra Asociación, asistieron al acto Francisco Pais, presidente de la Junta Local de Santiago; María Luz Abella, presidenta de la Junta Provincial de Lugo; Germán Rodríguez-Saá, presidente de la Junta Provincial de Ourense, e Inés Pérez, delegada en Lalín de la Junta Provincial de Pontevedra. En represen-

tación de Vegalsa-Eroski acudió Irasema Dámaso, del departamento de Responsabilidad Social Empresarial de la compañía.

A través del nuevo programa permanente *Céntimos Solidarios*, los clientes pueden hacer una pequeña donación a una causa benéfica al pagar la compra con tarjeta o móvil. Según explican desde la empresa, el donativo, siempre voluntario y confidencial, supone una aportación de 10 céntimos cuando el valor de la compra está entre 5 y 30 euros, y de 20 céntimos para compras superiores a 30 euros.



Germán Rodríguez-Saá, Inés Pérez, Luz Abella, Francisco Pais e Irasema Dámaso

Casi 1.500 personas participaron en la carrera 5K Leyma Coruña a favor de la Asociación

A pesar de la lluvia, el 28 de noviembre los casi 1.500 inscritos en la carrera 5K Leyma Coruña a favor de la Asociación Española Contra el Cáncer salieron a la calle para hacer ejercicio y colaborar con los programas y servicios que ofrece nuestra ONG.

La prueba se dividió en una carrera y una andaina solidarias, con el objetivo de promover "una actividad popular y saludable que sensibiliza contra el cáncer. Además, se pone de relieve la importancia de donar a favor de la investigación para combatir y eliminar la mortalidad provocada por la enfermedad", según la organización del evento. "Se trata de un evento al que puede asistir cualquiera, por lo que hay distintas modalidades de participación ajustadas a la edad y condición física".

El recorrido comenzó a los pies de la Torre de Hércules y finalizó frente al Palacio de los Deportes de Riazor. El primero en cruzar la meta fue Pablo Bocejo, que tardó catorce minutos en completar la carrera. En categoría femenina, la más rápida fue Laura Santos, con un tiempo de quince minutos y cincuenta segundos.

Una nueva imagen adaptada a una nueva realidad

La Asociación Española Contra el Cáncer ha cambiado recientemente su imagen corporativa con el fin de adaptarse a los cambios del paciente y de la sociedad actual. "En los últimos veinte años, nuestra marca no se ha modificado. Sin embargo, durante todo este tiempo, la sociedad ha cambiado y nosotros mismos hemos sufrido una profunda transformación para adaptarnos a las necesidades y realidad de los pacientes", indica Rebeca López, responsable de comunicación de la Junta Provincial de A Coruña.

La organización pretende ser cercana y accesible, buscando una conexión con la sociedad actual de manera espontánea. El cambio de imagen está enfocado precisamente a adecuarse al entorno digital y a hablar el mismo lenguaje que la ciudadanía, al mismo tiempo que se adapta a todos los canales de comunicación.

La nueva imagen se inspira en la "idea de un 'camino', el camino que recorren los pacientes que afrontan un cáncer, pero también el resto de personas a su alrededor, como sus familiares, voluntarios o científicos. Un camino con subidas, bajadas, nunca lineal, con momentos me-

jores y peores y en el que, desde la Asociación, estamos al lado de quienes más nos necesitan".



El símbolo representa también "el abrazo y la protección que ofrecemos", y "mantenemos el color verde porque refleja la esperanza. Esperanza que no pierden los que cada día acompañan y ayudan a las personas que se enfrentan a la enfermedad, los pacientes y los que investigan sin descanso", afirma Rebeca López.

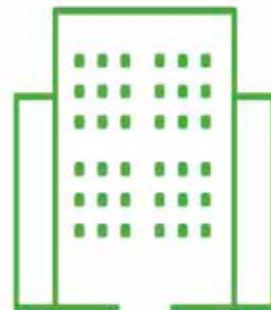
HAZTE SOCIO de la Asociación Española Contra el Cáncer



Por teléfono en el
900 900 939
(Llamada gratuita,
24 horas, los 7 días de la semana)



A través de nuestra
página web:
www.contraelcancer.es



Acudiendo
a cualquiera de
nuestras Sedes

CON TU APORTACIÓN SEGUIMOS AYUDANDO A PERSONAS CON CÁNCER Y A SUS FAMILIARES

Guías de información sobre el cáncer, a golpe de click

Todos los usuarios que lo deseen pueden acceder a este contenido, que está disponible de forma gratuita en la página web de la Asociación: www.contraelcancer.es

Por Paula Castiñeira

La Asociación ofrece en su página web (<https://www.contraelcancer.es/es/ebooks>), un total de quince libros en formato digital con información divulgativa acerca de diferentes aspectos relacionados con el cáncer. El contenido, que está en abierto, es gratuito y accesible a todo aquel que lo deseé.

En la web, los usuarios podrán encontrar ebooks con explicaciones sobre diferentes patologías derivadas de la enfermedad, guías sobre cómo gestionar las emociones ante diferentes escenarios causados por el cáncer, o consejos sobre hábitos saludables que deben seguir aquellos pacientes que lo padecen.

Uno de los libros que ofrece la entidad es el titulado *Cáncer de mama*, que informa acerca de todos los aspectos relacionados con esta patología. La guía comienza explicando qué es el cáncer de mama, de qué manera se origina y los diferentes tipos de tumores que puede causar. También se indican cuáles son los síntomas más comunes, con el fin de que los lectores sean capaces de identificarlos, y los factores

de riesgo que se relacionan con la aparición de la enfermedad.

Además, la guía pretende explicar todos los aspectos derivados de un diagnóstico de cáncer, desde los distintos tipos de exámenes que se llevan a cabo para detectarlo hasta los tratamientos que se utilizan a día de hoy según el diagnóstico o las patologías derivadas, como el linfedema. También aborda otras preocupaciones que puedan afectar a la paciente, como la afectividad y sexualidad en la pareja o la fertilidad y el embarazo.

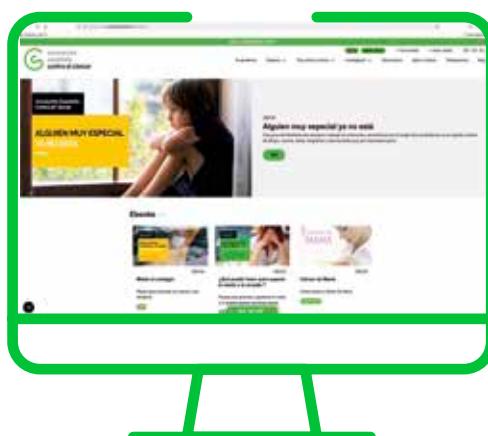
Otro de los libros es *Cuidados tras una laringectomía*, en el que se especifican los diferentes cambios a los que debe adaptarse el paciente después de esta cirugía, principalmente en la respiración, que pasa a efectuarse por el orificio que se abre en el cuello, denominado estoma. Este carece de capacidad de filtrado y acondicionamiento del aire, por lo que es necesario llevar a cabo una serie de recomendaciones y cuidados, que se detallan en el documento.

En el ebook también se explica cómo se debe realizar la cura y la limpieza del orificio y de la piel que lo recubre o cómo tiene que hacerse el cambio de cánula. Asimismo, se dan recomendaciones para humidificar y templar el aire, que ahora entra directamente a los pulmones a través del estoma, y otros consejos generales relacionados con este tipo de intervención.

Por último, el linfedema, una de las posibles patologías derivadas de un diagnóstico de cáncer, también cuenta con una publicación dedicada exclusivamente a él en la web. El libro *Linfedema: prevención y tratamiento*, explica este problema en profundidad, desde lo general, indicando qué es el sistema linfático y cuáles son sus funciones, hasta aspectos más concretos. Entre ellos, se detallan cuáles son los escenarios más frecuentes que propician su aparición y otros factores de riesgo, como pueden ser el calor excesivo, las heridas o infecciones en la piel, el sobreesfuerzo o la obesidad.

Por otra parte, se dan diferentes recomendaciones, pautas y ejercicios, tanto respiratorios como de movilidad, para prevenir el linfedema, que se deben realizar con suavidad, lentitud y sin rebote al llegar al final del movimiento. Finalmente, se detalla el tratamiento empleado en esta dolencia para controlar la hinchazón que provoca e impedir que se presenten otros problemas porque, a día de hoy, todavía no existe una cura. Entra en la web o escanea

el siguiente código QR para descargarte de forma gratuita estos libros:



www.contraelcancer.es/es/ebooks

EN LOS EBOOKS PODEMOS ENCONTRAR EXPLICACIONES DE DIFERENTES PATOLOGÍAS DERIVADAS DEL CÁNCER, CONSEJOS Y HÁBITOS SALUDABLES A SEGUIR

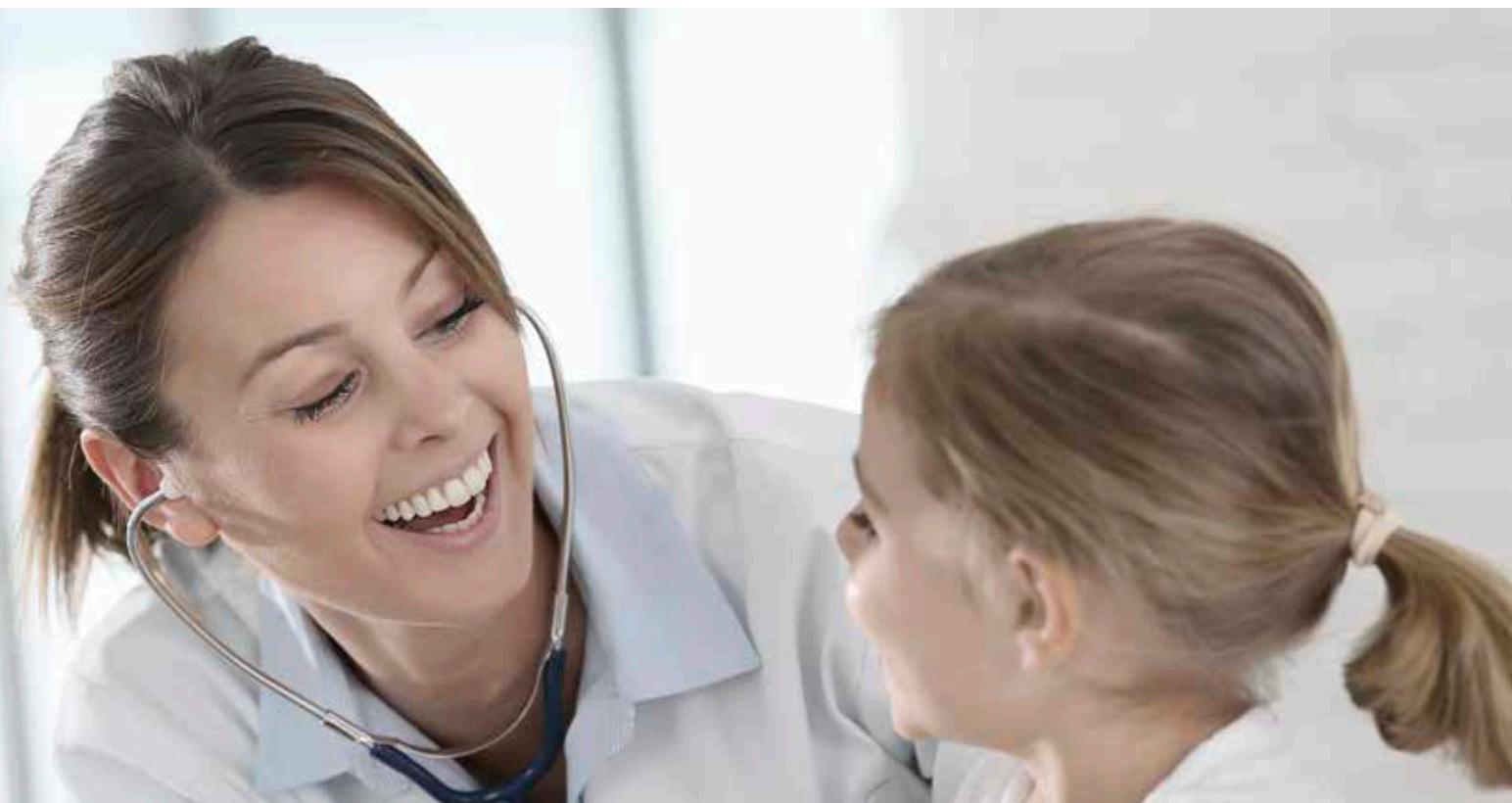
SANTIAGO DE
COMPOSTELA

A tua historia!
para o 2021-2022



Abrimos as portas do noso ano, da nosa memoria e da nosa historia.
Este Ano Santo Compostelán é, máis que nunca, unha oportunidade única.
#Santiagotuhistoria

Así de fácil...



María trabaja sabiendo
que está *protегida*

A.M.A. lleva **más de 50 años** asegurando la tranquilidad personal y profesional
del personal sanitario y sus familiares

A.M.A. A CORUÑA C/ Juana de Vega, nº 29-31 Tel. 981 26 45 66 acoruna@amaseguros.com
A.M.A. FERROL Avda. de Esteiro, 61-63; bajo Tel. 981 35 79 10 ferrol@amaseguros.com

LA MUTUA DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

www.amaseguros.com

900 82 20 82 / 913 43 47 00

Síganos en



y en nuestra APP



A.M.A.
agrupación mutual
aseguradora