

# contra el cáncer

Primer semestre de 2024.  
Publicación gratuita. Nº 33



asociación  
española  
contra el cáncer

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

**Antonio  
Gómez  
Caamaño**  
conselleiro  
de Sanidad

**“La  
Asociación  
lleva a cabo  
una labor  
maravillosa  
para las  
personas  
con cáncer”**



La Asociación pone en marcha sus nuevos **Clubs de Salud** en Cedeira, Melide y Vimianzo

**Encuentro** con las **Juntas Locales** de la provincia en Santiago



# Gadis



# juntos contra el cáncer

Porque lo que te importa, también nos concierne, trabajamos por el presente y el futuro de la sociedad, y apoyamos la lucha contra el cáncer.  
Juntos, somos más fuertes.

**GADIS**

#EnConfianza

**4** La Asociación destina más de 1.200.000 euros a la **investigación** oncológica en la provincia

**8** **Día Mundial Contra el Cáncer**

**12** Música y fuerza en el **Día Mundial Contra el Cáncer Infantil**

**14** **Día Mundial Contra el Cáncer de Colon**

**16** Cuestación anual

**18** **Prevención.** El sueño de un mundo libre de humo

**20** Nuevos espacios sin humo en la provincia

**22** Los jóvenes, clave para una sociedad sin tabaco

**24** **EnRede.** Taller de ejercitación cognitiva

**26** **Entrevista.** Antonio Gómez Caamaño: "La Asociación lleva a cabo una labor maravillosa para las personas con cáncer"

**30** Puesta en marcha de los **Clubs de Salud**

**32** Encuentro con las **Juntas Locales** de la provincia

**35** Segunda edición de **Ultreia**

**38** Deporte y esperanza caminan juntas en las **andainas** contra el cáncer

**42** Voluntariado

**44** Eventos solidarios de las Juntas Locales

**46** **O challenge da túa vida**

**48** Colaboraciones

## staff

Director DANIEL VIÑA

Redacción XOSE ALDÁMIZ, VERA MARTÍNEZ, PILAR PÉREZ Y VÍCTOR PORTO

Fotografía XOSE ALDÁMIZ Y JUNTAS LOCALES DE LA ASOCIACIÓN

Maquetación MARTA ÁLVAREZ

Producción AGUAMARINA  
COMUNICACIÓN  
Y EVENTOS

Imprenta MUNDO  
D.L: C 2178-2008

Periodicidad: MÚLTIPLE



**En la Asociación Española Contra el Cáncer tenemos un objetivo claro: llegar al mayor número posible de personas afectadas por la enfermedad, especialmente en zonas rurales, donde la oferta de servicios suele ser menor. La lucha contra el cáncer no tiene límites geográficos, y nuestra labor tampoco. Por eso, adaptamos nuestros servicios y nuestra presencia para responder a las necesidades de los vecinos de cada rincón de la provincia, con una apuesta firme por los Clubs de Salud, un nuevo programa con el que queremos fomentar la salud integral en municipios alejados de núcleos urbanos.**

En esa tarea resulta de gran ayuda nuestra amplia presencia en el territorio, que es, sin duda, una de nuestras mayores fortalezas y refuerza la red de apoyo local. Esto va mucho más allá de las sedes físicas —fundamentales— con las que contamos y que sirven como un punto de encuentro: se trata de personas que se acercan a otras personas para ayudar y dar su apoyo. Una labor que no sería posible sin nuestros maravillosos voluntarios, que desempeñan un papel crucial. Son el alma y la fuerza que impulsa a nuestra Asociación para poder llegar más lejos y ofrecer más servicios. La solidaridad y el compromiso que demuestran no tienen precio: organizan eventos, ofrecen apoyo directo a pacientes y familias y actúan como un enlace imprescindible entre sus comunidades y nuestra Asociación.

La investigación oncológica es otro pilar fundamental de nuestra misión. Reafirmamos nuestro compromiso con la ciencia y la innovación, invirtiendo en iniciativas que buscan mejorar la supervivencia y la calidad de vida de los pacientes. Concretamente, en la última convocatoria de Ayudas de la Asociación se han destinado más de 1,2 millones de euros a financiar proyectos innovadores que se desarrollarán en centros de referencia de nuestra provincia. Esos fondos, salidos de la generosidad de miles de personas y empresas, contribuirán a seguir avanzando para conseguir un futuro sin cáncer.

En la Asociación también nos hemos propuesto el objetivo de lograr una equidad real. Queremos que todos los pacientes, independientemente de dónde viven o de su situación económica, accedan a los recursos que necesitan. No descansaremos hasta que todos tengan las mismas oportunidades.

Ninguna de estas metas sería posible sin las alianzas estratégicas que hemos forjado con administraciones, servicios de salud, universidades, centros educativos y empresas solidarias. Y, por supuesto, sin la generosidad de nuestros socios —que siguen creciendo mes a mes—, que conforman los cimientos sobre los que se asienta la Asociación y que demuestran que la lucha contra el cáncer es una causa compartida. Gracias a todos.

Desde estas páginas invitamos a toda la sociedad a que se sume a nuestras iniciativas. Hay muchas formas de colaborar: a través del voluntariado, donaciones, o asistiendo a nuestros eventos. Todos somos necesarios en esta causa, y juntos podemos marcar una diferencia en la vida de muchas personas.

**Junta Provincial de A Coruña de la Asociación Española Contra el Cáncer:** Manuel Aguilar, Carlos Lamora, Emilia Morandeira, Dolores Estrada, Guillermo Rodríguez, Francisco Pais, Ana Peinó, Isabel Estevan, Isabel Sanesteban, Beatriz Benito, Andrés Cuns, Javier Álvarez y Rosario García Campelo.

# La Asociación destina más de 1.200.000 euros a la investigación oncológica en la provincia

Las Ayudas concedidas financiarán varios proyectos de investigación, el desarrollo de líneas innovadoras y la formación de nuevos profesionales

Por Daniel Viña

**S**in investigación no hay futuro. Con esas cinco palabras resumió el vicepresidente de la Asociación Española Contra el Cáncer en la Provincia de A Coruña, Carlos Lamora, la importancia de las Ayudas a la Investigación que cada año concede nuestra institución tras un exigente proceso de concurrencia competitiva. En esta ocasión, se invertirán 1.200.000 euros dirigidos a financiar una investigación de calidad que dé respuesta a las necesidades de los pacientes, fomentar la estabilidad de los investigadores e impulsar la innovación, además de hacer participé a toda la sociedad del desarrollo de los proyectos para crear cultura científica.

El acto de entrega se celebró el 22 de febrero en la sede del Colegio Médico de A Coruña, donde los adjudicatarios de las seis ayudas concedidas recibieron el correspondiente diploma y el reconocimiento de las más de cincuenta personas que llenaron el salón

de actos. Esas seis ayudas suponen una inversión de 715.000 euros, a la que hay que sumar los más de 500.000 que se adjudicaron el pasado mes de noviembre a investigadores predoctorales y estudiantes en prácticas.

Las Ayudas fueron para el Dr. Miguel López, director del grupo *NeuroObesidad* del Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CiMUS); el Dr. Roberto Piñeiro, del grupo de Oncología Médica Traslacional (*Oncomet*) del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela

(IDIS); la Dra. Angélica Figueroa, líder del grupo de Plasticidad Epitelial y Metástasis del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña (INIBIC); la Dra. Lara García, de la Universidad de Santiago de Compostela; la Dra. Aurora Gómez, investigadora principal en el *MitoPhenomics Lab* del CiMUS y Sofía Silva, médica residente en el Servicio de Oncología del Chuac. En el evento, que estuvo presentado y moderado por Carlos Lamora, también participaron el presidente provincial de la Asociación, Manuel Aguilar; las directoras científicas del IDIS y del CiMUS, Dra. Luz Couce y Dra. Mabel Loza; la jefa del Servicio de Oncología del Chuac e integrante del INIBIC, Dra. Rosario García Campelo, y la paciente oncológica Tania Casal.

Antes de dar paso a la entrega de los diplomas, Carlos Lamora destacó que en la Asociación "tenemos muy claro que es la investigación lo que ha incrementado las tasas de supervivencia en cáncer en un 20 % en los últimos 20 años y mejorado la calidad de vida de los pacientes gracias a nuevas herramientas de diagnóstico precoz y a tratamientos más específicos y eficaces. A través de la investigación estamos abriendo caminos hacia un futuro sin cáncer, para prevenirllo, curarlo o cronificarlo". También incidió en el papel



Angélica Figueroa, Rosario García Campelo y Carlos Lamora

**"TENEMOS MUY CLARO QUE LA INVESTIGACIÓN ES LO QUE HA INCREMENTADO LAS TASAS DE SUPERVIVENCIA EN CÁNCER Y MEJORADO LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES"**

Carlos Lamora



## **"LAS AYUDAS DE LA ASOCIACIÓN PROMUEVEN LA EXCELENCIA Y SON GARANTÍA DE EQUIDAD"**

Rosario G. Campelo

fundamental de los investigadores, "que dedican su esfuerzo, su energía, sus horas —y podríamos decir que su vida— a mejorar la vida de los pacientes. Sabemos que la investigación es una disciplina que exige vocación y compromiso, pero también recursos".

La Ayuda Proyectos Generales AECC es la que tiene una mayor dotación —casi 300.000 euros— y fue concedida al Dr. Miguel López, cuyo grupo utilizará esos fondos en una línea de investigación centrada en el tratamiento de la caquexia —un síndrome que genera un balance energético negativo crónico— asociada al cáncer empleando nanomedicina en el cerebro. Su hipótesis es que el hipotálamo juega un papel clave en el desarrollo de esta patología y pretende estudiar si el uso de nanomedicina dirigida a esos mecanismos puede ser una estrategia adecuada contra la caquexia, que actualmente sigue siendo incurable. Se trata de una línea de investigación fundamental, junto con el desarrollo de tratamientos, para conseguir una terapia inte-

gral contra el cáncer, y puede suponer una gran mejora en la calidad de vida de los pacientes. Al igual que el resto de los adjudicatarios, el Dr. López agradeció "la labor desarrollada por la Asociación y su apoyo a la investigación. Contar con el respaldo de una entidad tan importante y que

**"CONTAR CON EL RESPALDO DE UNA ASOCIACIÓN TAN IMPORTANTE Y QUE TRABAJA TANTO EN FAVOR DE LOS PACIENTES Y LOS PROFESIONALES ES ALGO QUE SIEMPRE LLEVARÉ CONMIGO"**

Dr. Miguel López



Miguel López y Manuel Aguilar

trabaja tanto en favor de los pacientes y los profesionales es algo que siempre llevaré conmigo".

Por su parte, el Dr. Roberto Piñeiro recibió 200.000 euros de la Ayuda Investigador AECC para el desarrollo de una investigación centrada en entender los mecanismos moleculares de adaptación del tumor a los tratamientos del cáncer de mama metastásico —en concreto, de tipo luminal—. De esta manera, se podrán identificar marcadores de pronóstico y predictivos que guíen a los oncólogos durante el tratamiento. Para reconocer esos mecanismos, el equipo del Dr. Piñeiro empleará el estudio genético de material tumoral circulante mediante técnicas de biopsia líquida. Con este conocimiento, el proyecto pretende ayudar en la toma de decisiones terapéuticas que permitan una intervención más personalizada y que mejoren la supervivencia de las pacientes con cáncer de mama luminal metastásico.

A la Dra. Angélica Figueroa se le concedió la Ayuda AECC Innova, de 180.000 euros, para el desarrollo de nuevos compuestos —ya identificados por su equipo— capaces de bloquear el desarrollo tumoral y las metástasis en cáncer de colon. Su meta es mejorar el resultado de la quimioterapia que se emplea de forma convencional en cáncer colorrectal y combinarla con estos

## INVESTIGACIÓN

nuevos compuestos para que los tratamientos resulten más efectivos y evitar la metástasis y la recurrencia de la enfermedad, además de disminuir la cantidad de quimioterapia empleada y, por lo tanto, sus efectos secundarios.

También se adjudicaron dos Ayudas Ideas Semilla AECC, de 20.000 euros cada una. La primera fue para la Dra. Lara García, que pretende mejorar el diagnóstico precoz de tumores cerebrales y la selección de tratamientos personalizados a través de la imagen molecular mediante una técnica innovadora llamada *ImmunoPET*. Esto permitirá conseguir información más específica y selectiva de los tumores, algo que ya demostró mejorar el pronóstico en otros tipos de cáncer —como el de mama o el de próstata— pero que en tumores cerebrales resulta más complejo por la dificultad para acceder al cerebro.

La segunda de las Ayudas Ideas Semilla AECC fue para la Dra. Aurora Gómez, que está estudiando el papel de las variantes del ADN mitocondrial en la formación de tumores y metástasis mediante modelos animales. Con su trabajo también pretende que los antecedentes genéticos del ADN mitocondrial sean un nuevo objetivo para la medicina personalizada en cáncer.

Por último, Sofía Silva recibió la Ayuda Clínico Formación AECC —dotada con 2.250 euros— para cursar un diploma de especialización en oncología traslacional durante este año.

Las representantes del IDIS, el CiMUS y el INIBIC abordaron la importancia de apostar por la investigación

**"ESTOY HOY AQUÍ GRACIAS A LA INVESTIGACIÓN Y A QUE ALGUIEN, EN ALGÚN MOMENTO, APOSTÓ POR UN ENSAYO. HAY QUE SEGUIR INVESTIGANDO"**

Tania Casal



Tania Casal

y destacaron la inestimable ayuda que presta la Asociación Española Contra el Cáncer a través de este tipo de convocatorias. Para Rosario García Campelo, "después de 25 años dedicada a la oncología, estoy viendo avances que nunca creí que vería. La mayoría son resultado de un trabajo multidisciplinar, gracias a la combinación de la investigación básica, clínica y traslacional". Las Ayudas de la Asociación "promueven la excelencia y son garantía de equidad", y destacó su relevancia "para beneficiar a toda la sociedad".

Por su parte, Luz Couce incidió,



Luz Couce, Roberto Piñeiro y Carlos Lamora

además, en la labor de centros como el que dirige, "que estimulan la investigación, hacen posible la llegada de los avances científicos a los pacientes —mejorando su supervivencia y evolución—, y sirven de puente para acercar la investigación a las empresas". Y agradeció a la Asociación "por promover este tipo de convocatorias y darle la difusión que merecen".

Mabel Loza no pudo estar presente en el acto, pero, a través de un vídeo, calificó de "extraordinaria" la financiación de la Asociación. Más allá de proporcionar "fondos que los investigadores necesitamos para proponer soluciones frente al cáncer", las Ayudas "nos recuerdan que vamos a estar acompañados durante el proceso de investigación, aportando la visión de los pacientes y la positividad de la Asociación, siempre con la mirada puesta en la transferencia".

En el evento también participó Tania Casal, paciente oncológica y voluntaria de la Asociación, que agradeció el trabajo de los investigadores para conseguir nuevos tratamientos que beneficien a los pacientes y mejoren su esperanza de vida. "Yo estoy hoy aquí gracias a la investigación y a que alguien, en algún momento, apostó por un ensayo. Hay que seguir investigando", afirmó.

El encargado de cerrar el acto fue Manuel Aguilar, que aseguró que la investigación oncológica "no es solo un desafío científico, sino también una responsabilidad social compartida". Desde la Asociación "llevamos años comprometidos con esta misión, y nos enorgullecemos de ser la entidad social y privada que más fon-



**"LA INVESTIGACIÓN ONCOLÓGICA NO ES SOLO UN DESAFÍO CIENTÍFICO, SINO TAMBIÉN UNA RESPONSABILIDAD SOCIAL COMPARTIDA"**  
Manuel Aguilar

Para conseguirlo "debemos continuar investigando y garantizar que los avances de la investigación lleguen a quienes más los necesitan".

Para concluir, Manuel Aguilar se dirigió directamente a los investigadores para darles las gracias "por hacer investigación y por ser el futuro de los pacientes, de las familias y de la sociedad. Gracias a todos por creer en un futuro donde el cáncer sea una enfermedad que podamos superar juntos". Los voluntarios, explicó, "recibimos siempre más de lo que damos, y en un día como hoy, eso queda más patente que nunca".

dos destina a la investigación del cáncer".

El esfuerzo "ya está dando sus frutos y los continuará dando" gracias a los recursos procedentes "de la generosidad y solidaridad de la sociedad civil: desde nuestros incansables voluntarios —que dedican su tiempo a organizar eventos solidarios y a salir a la calle con sus chalecos verdes, hucha en mano, en nuestras 43 Juntas Locales de la

provincia—, hasta las donaciones de personas anónimas que se acercan a nosotros para aportar y el respaldo de nuestros más de 20.000 socios que, mes a mes, tienen presentes a los pacientes y familias. Sin olvidar a las empresas solidarias de nuestra provincia y a todos los colaboradores. Cada euro nos acerca más a aumentar la calidad de vida de las personas y su supervivencia", con el reto de alcanzar el 70 % en 2030.

## Living Science no Día da Muller e a Nena na Ciencia

**C**omo cada año, o 11 de febreiro conmemorouse o Día Internacional da Muller e a Nena na Ciencia, e a nosa Asociación celebrouno organizando un ciclo de obradoiros divulgativos en colaboración co Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular e Enfermidades Crónicas de Santiago (CiMUS). Baixo o

título *Living Science*, ambas entidades realizaron actividades para despertar a vocación científica entre os más de cien nenos e nenas que asistiron a estas xornadas o 7 e 8 de febreiro na sede do CiMUS na capital galega.

na sede do CiMUS na capital galega.

Dez voluntarios expertos na materia dirixiron as distintas propostas xunto a outros tantos investigadores do centro. Os obradoiros impartíronse a través de xogos dinámicos que revisaron a pirámide de alimentos no obradoiro de nutrición ou os efectos do tabaquismo no de prevención do cancro. Tamén se realizaron sesións que se centraron en diferentes campos da física e a bioloxía con talleres de extracción de ADN, o estudo do corazón e as plaquetas ou o proceso que fai posible as ilusións ópticas.



## A Asociación reclama que o cancro sexa unha prioridade en Galicia

No Día Mundial Contra o Cancro organizáronse reunións cos principais partidos políticos da comunidade e visibilizouse a enfermidade a través do deporte

Por Pilar Pérez

**A**cabar o 70 % de supervivencia en cancro no 2030. Ese é o obxectivo polo que traballa a nosa Asociación e que, este ano, protagonizou a campaña posta en marcha para conmemorar o Día Mundial Contra o Cancro, que se celebrou o 4 de febreiro baixo o lema "Todos contra o cancro". Para conseguilo, a Asociación concentró todos os seus esforzos en mobilizar e concienciar á sociedade sobre a importancia de sumar os recursos e as capacidades de todos nun gran programa de acción contra a enfermidade que incremente os recursos dispoñibles para a súa prevención, investigación e tratamento.

O cancro é o principal problema sociosanitario do mundo. Estímase que un de cada dous homes e unha de cada tres mulleres serán diagnosticados ao longo da súa vida e, ademais, ten im-

portantes implicacións en ámbitos como o laboral: as persoas con cancro teñen un 34 % máis de probabilidade de perder o seu traballo e moitos poden atoparse en situacións de vulnerabilidade. A Asociación, como sempre, atópase ao ca-rón de pacientes e familiares para axudar a dar solución ás súas necesidades non cubertas en todos os



Reunión co PSdeG

**A ASOCIACIÓN  
TRASLA DOULLES AOS  
REPRESENTANTES  
POLÍTICOS OS RETOS  
E PRIORIDADES EN  
MATERIA ONCOLÓXICA  
CO OBXECTIVO DE  
INCREMENTAR A  
SUPERVIVENCIA ATA O 70 %**



Encontro co BNG



Reunión co PP

ámbitos —psicolóxico, social, económico ou físico— cos seus servizos gratuítos repartidos por toda a provincia.

Para trasladar á sociedade e aos representantes políticos a importancia de elevar a taxa de supervivencia, a Xunta Provincial da Asociación organizou encontros cos partidos con representación no Parlamento de Galicia —aproveitando, ademais, a proximidade das eleccións autonómicas— e tivo unha forte presenza en eventos deportivos de todo tipo coa iniciativa *Brazaletes de esperanza*, coa que se uniron deportes, equipos e seguidores. Ademais, como todos os anos, monumentos e edificios notables dos municipios da provincia ilumináronse de verde para sensibilizar á veciñanza sobre a enfermidade e a necesidade de participar nos programas de detección precoz.

Nas reunións cos representantes políticos participaron Alberto Núñez Feijoo, Diego Calvo e Miguel Lorenzo por parte do Partido Popular; Mercedes Queixas e Iria Carreira, do Bloque Nacionalista Galego, e Julio Torrado, do Partido dos Socialistas de Galicia. Por parte da Asociación estiveron presentes Manuel Aguilar, Luz Abella e Blanca Ana García, presidentes provinciais da Coruña, Lugo e Pontevedra, respectivamente; Carlos Lamora, Dolores Estrada e Rosario García Campelo, membros do Consello Provincial da Asociación na Coruña, e Gema García-Abril e Adolfo Santos, xerentes das Xuntas Provincias da Coruña e Pontevedra. Nos encontros trasladáronse os retos e prioridades a ter en conta en materia oncológica que, ademais de incrementar a supervivencia ata o 70 %, inclúen eliminar as iniquidades para que todos os pacientes con cancro teñan as mesmas oportunidades de facerlle fronte.

A principal petición que se fixo aos partidos foi que a defensa das



CRAT



Deportivo da Coruña



Hockey Club Liceo



Racing de Ferrol

**AS PERSOAS CON CANCRO TEÑEN UN 34 % MÁIS DE PROBABILIDADES DE PERDER O SEU TRABALLO E MOITOS PODEN ATOPARSE EN SITUACIÓNS DE VULNERABILIDADE**



Emden



Obradoiro



Básquet Coruña



Parrulo

**O CANCRO É O PRINCIPAL PROBLEMA SOCIOSANITARIO DO MUNDO E, ADEMAIS, TEN IMPORTANTES IMPLICACIÓNS EN ÁMBITOS COMO O LABORAL**

pessoas fronte ao cancro sexa unha prioridade nas súas axendas políticas, cun plan integral para o control da enfermidade. Neste sentido, é necesario contar con información transparente e datos actualizados dos resultados en saúde dos plans para a prevención, atención e investigación en cancro, ademais de garantir a equidade e a igualdade de oportunidades.

A prevención é outro dos desafíos prioritarios para a Asociación. Alcanzar a primeira xeración europea libre de tabaco no ano 2030 pasa por que Galicia siga incrementando o número de espazos libres de fume e reforzar a protección da xuventude. É necesario impedir o seu acceso a novas formas de fumar, como os vapeadores, que —a pesar das insistentes campañas de

promoción— tamén son perigosos e funcionan como unha porta de entrada para o consumo de tabaco tradicional. Ademais, son necesarias contornas que favorezan a adopción de hábitos de vida saudables e poñan freo ao exceso de peso e ao consumo de alcol, que conforman os outros dous principais factores de risco para o cancro.

En materia de detección precoz, nestes encontros a Asociación señalou a necesidade de reforzar o programa de cribado de cancro de colon para impulsar a implicación da poboación diana e ampliar a idade do cribado de cancro de cérvix. Tamén é preciso dispoñer de datos periódicos e actualizados dos programas de detección precoz, nos que áinda non se logrou un nivel de participación óptimo —establecido

nun 65 % polos estándares europeos de calidade—.

A atención integral ás persoas con cancro e as súas familias foi outro dos temas tratados nas reunións. Desde a Asociación incidiuse especialmente nos coidados paliativos e na necesidade de aumentar o número de recursos por cada 100.000 habitantes para achegarse ao recomendado polos especialistas: dous por cada cen mil persoas —un de atención no domicilio e outro de atención hospitalaria—. Segundo a Sociedade Española de Coidados Paliativos, en Galicia esta cifra sitúa-se actualmente lonxe do obxectivo: 0,67.

Ademais, desde a nosa institución propúxose que, para cubrir as necesidades psicolóxicas de pacientes e familiares en Galicia, se consi-



S.D. Compostela



## DÍA MUNDIAL CONTRA O CANCRO



Cabana de Bergantiños



Boiro



Betanzos



Arteixo



Cambre



Carral



Mugardos



A Pobra do Caramiñal



Aranga



Malpica



Pontedeume



Dumbria



Pontevedra - Vimianzo



Bergondo



Miño



Corcubión



Cariño



Irixoa



Camariñas

deren como parte da asistencia que ofrece o Servizo Galego de Saúde os recursos dos que dispón a Asociación en materia de atención psicolóxica especializada. Pola súa banda, no caso de persoas con cancro que teñan necesidades sociais —especialmente en situación de vulnerabilidade económica ou soildade— hai que traballar de cara a que reciban a axuda que precisen para fazer fronte ao impacto da enfermidade.

Por último, e asociado ao reto de alcanzar o 70 % de supervivencia, os representantes da Asociación solicitaron que todas as persoas con cancro en Galicia poidan acceder aos resultados e avances da investigación —tanto na prevención como no diagnóstico e no tratamento—. Para iso é necesario fortalecer a investigación oncolóxica na comunidade

poñendo o foco na retención e atracción de talento, incrementar a colaboración entre investigación básica e clínica ou traballar para a creación dun centro de referencia na atención do cancro en Galicia.

Máis alá dos encontros coas forzas políticas, o protagonismo do Día Mundial Contra o Cancro trasladouse aos campos e pavillóns deportivos, onde equipos de toda a provincia coruñesa sumáronse á iniciativa "Todos contra o cancro". Os xogadores e xogadoras dos clubs saíron ás canchas con pancartas e portando un brazalete verde como símbolo de unidade na loita contra o cancro e das vidas que se conseguirán salvar en caso de alcanzar o 70 % de supervivencia.

O proxecto contou co apoio de diversas competicións, como a Liga EA Sports, a Liga Hypermotion, a

Liga Endesa e a Liga Plenitude Asobal. Na nosa provincia a acollida foi magnífica, con numerosos equipos que se sumaron á proposta: Racing de Ferrol, R.C. Deportivo da Coruña —tanto masculino e feminino como filiais e xuvenís—, S.D. Compostela ou Hóckey Club Liceo. En baloncesto, adherironse o Obradoiro, o Club Básquet Coruña e o Baxi Ferrol. Ademais, grazas á colaboración da Federación Galega de Baloncesto, durante os partidos da fin de semana do 4 de febreiro todos os árbitros e membros do equipo técnico portaron os brazaletes verdes da Asociación.

Tamén se uniu o Club Rugby Arquitectura Técnica da Coruña (CRAT) e, en fútbol sala, O Parrulo Ferrol, CompoSala e Estellae Fútbol Sala —de Santiago— e 5 Coruña Fútbol Sala e Emden Fútbol Sala —da Coru-



Muxia



Carballo



Cedeira



Cee

## XOGADORES E XOGADORAS DE DIFERENTES CLUBS SAÍRON ÁS CANCHAS CON PANCARTAS E PORTANDO UN BRAZALETE VERDE COMO SÍMBOLO DE UNIDADE NA LOITA CONTRA O CANCRO



Fisterra



Coristanco



Vilarmaior



As Pontes



Ribeira



Ares



Ordes

## MÁIS DE CORENTA EQUIPOS SUMÁRONSE Á INICIATIVA BRAZALETES DE ESPERANZA



Porto do Son



Vimianzo



Noia



A Laracha



Curtis - Teixeiro

ña—. No resto da provincia, decenas de equipos colocaron os brazaletes da esperanza nos seus respectivos encontros para achegar a mensaxe da Asociación aos seus municipios. Foron a S.D. Coristanco, Muxia C.F., S.D. Fisterra, Camariñas C.F., C.F. Dumbría, Fútbol Club do Mar de Caión, Escolas Deportivas Baloncesto A Laracha, C.F. Vilarmaior, Puebla F.C., Atlético Oleiros, C.C.D. Curtis, Smash Pádel 4, Club de Tenis Ares, Numancia, Porto do Son C.F., Real Club de Cee, Pádel Cedeira, Fútbol Cedeira S.D., Fútbol Discalzas S.D., C.F. Cerqueda, C.F. Buño, C.F. Sella,

C.F. Malpica, F.C. Meigas, Pontumio Baloncesto, Eume Deportivo, Fútbol Sala Pontedeume, Balonmán Pontedeume e o Séior Feminino Artai-Estudio Adrián Pérez.

Entre as Xuntas Locais que conmemoraron o Día Mundial Contra o Cancro estivo a de Carballo. O Concello iluminouse co verde da esperanza mentres que a mesa disposta pola Asociación informou á xente da enfermidade e como previla. "Antes había mucho miedo a la palabra cáncer. Ahora vemos que estamos rodeados de personas, ya sean familiares o amigos, que lo han padecido

y se han curado", indicou Ana Casais, presidenta da Xunta Local carballeira, entidade que conmemorou este ano o seu 50 aniversario e que recibiu un recoñecemento polo seu labor durante o encontro de Xuntas Locais celebrado en Santiago. "Me siento muy satisfecha y orgullosa de mi Junta", afirmou. "Continuamos con el trabajo iniciado por quienes nos precedieron y vamos actualizando las iniciativas que ponemos en marcha para adaptarnos al presente. Los voluntarios hacemos todo lo que está en nuestra mano, sacando tiempo de donde podemos para colaborar".

# Música e moita forza no Día Internacional do Cancro Infantil

**N**enos e nenas con cancro ingresados nos hospitais da Coruña e Santiago recibiron, o pasado 15 de febreiro, unha sorpresa moi especial para conmemorar o Día Internacional do Cancro Infantil. Da man da nosa Asociación, no Hospital Teresa Herrera coruñés os pequenos recibiron a visita da *Galicia Squad* da *Legion 501-Spanish Garrison*, composta por varios personaxes da saga *Star Wars*. Darth Vader e Kylo Ren, entre outros, saudaron e entregaron regalos

a máis de trinta rapaces e rapazas no hospital de día, a aula pediátrica e as habitacións de planta.

Na visita tamén participaron o xerente da área sanitaria da Coruña e Cee, Luis Verde; a subdirec-



Fran Galán



Visita da *Legion 501-Spanish Garrison*

tora de Humanización e Atención á Cidadanía, Amparo San José; a coordinadora de Atención ao Paciente da nosa Xunta Provincial, Lourdes Silvoso, e a traballadora social da Asociación, Paula Romero, ademais do equipo de oncólogas, enfermeiras, persoal sanitario e profesores da aula pediátrica.

En Santiago, por outra banda, Fran Galán achegouse á aula hospitalaria do Chus para enchela de música cun concerto que tamén debuxou sorrisos nas caras dos pequenos.

Estas actividades favorecen que os rapaces e as súas familias estean acompañados e se evadan do día a día no hospital, ademais de ser unha fonte de enerxía e ilusión mentres se afronta a enfermidade.

## La Asociación alienta la movilización civil contra el cáncer

**C**arlos Lamora, vicepresidente de la Junta Provincial de la Asociación, y María Quindós, médica adjunta del Servicio de Oncología del Chuac, protagonizaron la conferencia titulada *Todos contra el cáncer* el pasado 8 de febrero en la Real Academia de Medicina de Galicia.

En su intervención, Carlos Lamora describió la necesidad de que la sociedad civil se movilice contra la enfermedad a través de la prevención y la promoción de la salud, espe-

cialmente entre los jóvenes. Fomentar el ejercicio físico y la reducción del consumo de tabaco por medio de la concienciación fueron algunos de los puntos destacados de su ponencia. También alabó el magnífico rol del voluntariado al ayudar a los



Carlos Lamora durante su intervención

pacientes y sus allegados. Su compañía durante los tratamientos y en el día a día tras el diagnóstico consigue aliviar la soledad no deseada de las personas con cáncer.

El vicepresidente provincial también se refirió a los servicios gratuitos de la Asociación, prestados por el equipo de profesionales de psicología, trabajo social, fisioterapia, logopedia y nutrición. El objetivo es prestar una atención integral que cubra las diferentes necesidades de los pacientes y sus familias para mejorar su calidad de vida. Además, nuestra institución cuenta con ayudas económicas y préstamo de material ortoprotésico y organiza numerosas actividades de ocio y tiempo libre, talleres y charlas informativas.

— EL AGUA QUE —

# NACE DEL MAGMA

SIENTE EL PODER MINERAL DEL CORAZÓN DE GALICIA

CABREIROÁ



# DÍA MUNDIAL CONTRA O CANCRO DE COLON



Cee



Ames



Vimianzo



Betanzos

## Todos temos un papel que xogar no cribado de cancro de colon

A Asociación instalou mesas informativas en toda a provincia para concienciar sobre a importancia da participación nos programas de detección precoz

Por Víctor Porto

**C**o obxectivo de incrementar a participación nos programas de detección precoz do cancro colorrectal —dirixidos a persoas de entre 50 e 69 anos—, a Asociación puxo en marcha unha nova campaña coa que, ademais, conmemorou o Día Mundial Contra o Cancro de Colon, que cada ano se celebra o 31 de marzo. Trátase do segundo tumor con maior incidencia tanto en homes como en mulleres, e o primeiro se se toman en consideración as cifras globais de ambos sexos. En 2023, en España detectáronse máis de 40.200 casos, e na nosa provincia 1.141, —o que supón

o 40 % de todos os diagnósticos realizados en Galicia—, segundo as estimacións do Observatorio do Cancro da Asociación.

A detección precoz é sumamente importante neste tipo de cancro para reducir a morbilidade e mortalidade prematura e mellorar o prognóstico: nove de cada dez pacientes sobreviven se se detecta a tempo. Con todo, as cifras de participación no programa son baixas. Segundo os datos da Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia, entre o 2013 —ano de posta en marcha do cribado— e o 2022 —o último con datos completos—, a participación global situouse arredor do 46 %, cunha implicación maior por parte das mulleres —49 %, fronte ao 42 % dos homes—.

Para animar a cidadanía a acudir aos cribados cando se lles convoca, a Asociación puxo en marcha este ano a campaña “Xoga o teu papel na detección do cancro de colon”. Para darlle difusión e chegar aos veciños

e veciñas da provincia, as Xuntas Locais instalaron numerosas mesas informativas en Ames, Aranga, Ares, Arteixo, Bergondo, Betanzos, Boiro, Cabana de Bergantiños, Camariñas, Cambre, Carballo, Cariño, Cedeira, Cee, Coristanco, Curtis-Teixeiro, Fisterra, Irixoa, A Laracha, Malpica de Bergantiños, Miño, Mugardos, Muxía, Ordes, Paderne, A Pobra do Caramiñal, Pontedeume, As Pontes, Porto do Son, Ribeira, Vilarmaior e Vimianzo. Da man do Colexio Oficial de Farmacéuticos da Provincia da Coruña, as farmacias tamén se sumaron á campaña con carteis e folletos informativos.

**A META É QUE OS NIVEIS DE PARTICIPACIÓN CHEGUEN AO 65 % —ATÓPANSE NO 49 %—, SEGUINDO AS RECOMENDACIÓNIS DAS GUÍAS DA UNIÓN EUROPEA**

A meta da Asociación é que os niveis de participación da poboación diana cheguen ao 65 %, seguindo as recomendacións das guías da Unión Europea. Para iso, achegouse á sociedade cunha mensaxe clara: os cribados salvan vidas. “Uns minutos poden mudar a túa vida. Fai un sinxelo test de sangue

**A DETECCIÓN PRECOZ É SUMAMENTE IMPORTANTE NESTE TIPO DE CANCRO: NOVE DE CADA DEZ PACIENTES SOBREVIVEN SE SE DIAGNOSTICA A TEMPO**

# DÍA MUNDIAL CONTRA O CANCRO DE COLON



A Pobra do Caramiñal



Ribeira



Pontedeume



Muxia



Valdoviño

oculto en feces, porque 9 de cada 10 persoas se poden salvar se este cancro é detectado precozmente", podía lerse nos carteis da campaña. Esta proba é indolora, non invasiva e moi cómoda, porque lévase a cabo en casa. Con ela estúdase a presenza de sangue oculto nas feces, co obxectivo de identificar posibles lesións sanguentas que se poidan corresponder con pólipos e lesións premalignas ou malignas que, doutro xeito, non se poderían detectar ata que a enfermidade estivera máis avanzada, o que reduce as posibilidades de tratamento e de curación.

A forma de participar é moi sinxela: as persoas que forman parte dos grupos de risco —aqueles entre os 50 e os 69 anos— reciben no seu domicilio o kit con todo o material necesario para facer a proba, que resulta moi sinxela. Hai que colocar papel na base do inodoro e, unha vez feita a deposición, debuxar unha serie de liñas horizontais e verticais cun bastonciño e depositalo no contedor do kit, que debe pecharse e axitarse. Despois, só hai que entregar a mostra no centro de saúde. Tras unhas semanas, chegará o resultado a través dunha mensaxe SMS ou dunha carta. Se é normal, a persoa seguirá sendo convocada

a participar no programa cada dous anos, e se hai algunha anomalía, citaráselle co seu médico para saber como proceder. Cando se detecta sangue oculto en feces, os pacientes deben realizar outra proba, como unha colonoscopia, para determinar se a situación é normal ou se existen lesións.

Ademais do cribado, que resulta fundamental, outros aspectos moi importantes de cara á prevención do cancro colorrectal son seguir unha dieta equilibrada con alimentos ricos en fibra, limitar o consumo de carne vermelha, facer exercicio físico e non fumar nin beber alcol, aspectos nos que a nosa Asociación incide permanentemente a través das súas actividades e das accións dos seus voluntarios e profesionais. Porén, segue a ser necesario insistir na súa relevancia para mellorar as taxas de participación. Segundo o Estudo sobre os programas de

**UNHA DAS PRINCIPAIAS CAUSAS PARA NON ACUDIR AOS CRIBADOS É A FALTA DE SÍNTOMAS, PERO HAI QUE TER EN CONTA QUE ESTE TIPO DE CANCRO PODE NON DAR SINAIS AO PRINCIPIO**

**O TEST DE SANGUE OCULTO EN FECES É UNHA PROBA MOI SINXELA E CÓMODA COA QUE IDENTIFICAR LESIÓNSEN QUE, DOUTRO XEITO, NON SE PODERÍAN DETECTAR ATA ESTADIOS MÁIS AVANZADOS**

cribado de cancro colorrectal elaborado polo Observatorio do Cancro, unha das principais causas para non acudir ás probas de detección precoz é a falta de síntomas —arredor do 40 %—, pero hai que ter en conta que este tipo de cancro pode non dar sinais ao principio, por iso é fundamental participar no cribado. Outras razóns esgrimidas para non acudir son non ter recibido a invitación, esquecemento ou desleixo e a saturación percibida na sanidade.

Desde a Asociación, ademais, sinálase a necesidade de fomentar a transparencia e contar con información pública actualizada, contrastada e unificada sobre os niveis de cobertura e participación que permitan garantir a equidade non só dos programas de detección precoz de cancro de colon, senón do resto de cribados, como o de cancro de mama ou de cérvix.

## CUESTACIÓN



Huchas en los Cantones de A Coruña



Cuestación en la plaza de Armas de Ferrol



La alcaldesa de Santiago saludó a las voluntarias

# La solidaridad de la cuestación guía el avance contra el cáncer

Numerosos voluntarios de toda la provincia ayudaron a recaudar fondos dirigidos a potenciar la investigación e incrementar la supervivencia

Por Xose Aldámiz

**E**n las últimas semanas, la Asociación volvió a unir fuerzas para allanar el camino de la investigación y ayudar a los pacientes de cáncer y sus familias. Voluntarios y profesionales vistieron sus chalecos verdes y tomaron sus huchas para solicitar la colaboración de la sociedad con un objetivo claro: recaudar fondos para financiar avances que hagan posible alcanzar el 70 % de supervivencia en cáncer en el año 2030, potenciar la investigación oncológica y apoyar los servicios gratuitos de los que dispone nuestra entidad.

Decenas de mesas se instalaron en diferentes puntos de la provincia —A Coruña, Santiago de Compostela, Ferrol, Aranga, Arteixo, Carral, Fene, Fisterra, Neda y Vilarmaior—, atendidas por la eterna sonrisa de nuestros voluntarios. Una de ellas fue María del Carmen Read, que además de ayudar en la cuestación acompaña a pacientes



Mesa en Carral



Cuestación en Neda

en el Hospital Abente y Lago y colaboró en los huertos urbanos de la Asociación. "El pago del voluntariado está en la mirada y la sonrisa de una paciente cuando se entera

de algo que le puede beneficiar", comentó al destacar la importancia de los avances que ayudan a impulsar.

Los voluntarios subrayan la implicación de la sociedad frente al cáncer. "La sociedad está totalmente volcada. Cualquier donación es fundamental. Lo importante es la voluntad, porque se suma euro a euro", aseguró Guillermrina Rodríguez, viceteresora de la Junta Provincial de A Coruña. "Desgraciadamente, este problema se vive en todas las familias, pero ahora se cura a más personas y hay muchas más posibilidades de salir adelante. Precisamente, para eso es la investigación". También los donantes se-

**"LA GENTE ESTÁ TOTALMENTE VOLCADA. CUALQUIER DONACIÓN ES FUNDAMENTAL. LO IMPORTANTE ES LA VOLUNTAD, PORQUE SE SUMA EURO A EURO"**

Guillermrina Rodríguez

ñalaron la relevancia de colaborar con la Asociación para construir los medios con los que superar la enfermedad.

Cecilia Prieto, que ha cumplido 36 años como voluntaria, cree firmemente en la necesidad del progreso médico en la lucha contra el cáncer. Su dilatada experiencia le ha

**"EL PAGO DEL VOLUNTARIADO ESTÁ EN LA MIRADA Y LA SONRISA DE UNA PACIENTE CUANDO SE ENTERA DE ALGO QUE LE PUEDE BENEFICIAR"**

María del Carmen Read

permitido comprobar los resultados de un esfuerzo que sigue llevando a cabo con su hucha y mucha alegría. "Tengo bastante edad, pero no quiero dejarlo nunca. Cada vez me satisface más y veo muchas cosas que me llenan y hacen que quiera colaborar siempre. Creo que muchas personas deberían participar en la cuestación para saber lo gratificante que es".

Mercedes Cedillo lleva más de dos décadas como voluntaria de la Asociación, que le ayudó a afrontar su cáncer de mama con conferencias, talleres y el apoyo del equipo de psicología. "Desde que tuve contacto con la organización, no me desligué. En un principio ayudaba menos porque trabajaba, pero después de jubilarme y tener más tiempo libre, la Asociación siempre puede contar conmigo". Además, al hablar de su actitud frente a la enfermedad afirmó que "soy una persona a la que le gusta vivir. Me he apuntado a todo. Fui a la universidad senior e hice senderismo. Siempre me agarro a la vida".

Asus 20 años, Marta Suárez ya lleva vinculada a la Asociación como voluntaria en Santiago desde 2022. Su personalidad altruista la impulsó a querer ayudar y comprometerse. Como estudiante de Farmacia, entiende lo que supone el cáncer para la población y la necesidad de mejorar la financiación de la investigación. "Esta é unha



P. Romero, B. Aparici, E. Bazarra e I. Grandío

maneira de promover a solidariedade na loita contra o cancro. Candoo participa na cuestación, a xente toma conciencia da importancia da causa. Sente que está contribuíndo e facendo un esforzo común para combater esta enfermidade".

Por su parte, Juana Lago, voluntaria de Ferrol, señaló que "participo en todo lo que me necesitan encantada porque la Asociación me llena

**"DESDE QUE TUVE CONTACTO CON LA ORGANIZACIÓN, NO ME DESLIGUÉ. SOY UNA PERSONA A LA QUE LE GUSTA VIVIR. SIEMPRE ME AGARRO A LA VIDA"**

Mercedes Cedillo



muchísimo". Ella decidió colaborar desde hace poco más de año y medio de manera habitual para aportar su granito de arena en esta causa, un valor que comparte con quienes se acercan para depositar dinero en su hucha: "la gente es muy receptiva porque todo el mundo tiene cerca a alguien a quien se le ha diagnosticado cáncer. Algunas personas desconocen los servicios que presta la Asociación y se asombran cuando les dices lo que se destina a investigación". También destaca el cariño entre los voluntarios. "Todos llegan con una actitud muy positiva. Cuando estás con ellos parece que los conocieras de siempre. Es como una familia".

La cuestación también llegó a municipios más pequeños, como Carral, donde la Junta Local puso todo su esfuerzo para acercarse a los vecinos. En su caso, aprovecharon la Festa do Pan de la localidad para instalar su mesa durante los dos días de celebración —11 y 12 de mayo—. El pueblo "responde bien y nos alegramos mucho de poder

aportar fondos. Durante las fiestas, nosotros decidimos aportar nuestro tiempo y salir con nuestro peto verde en representación de la Asociación", indicó José Martínez Abril, presidente de la Junta Local de Carral. La agrupación acaba de cumplir medio siglo de vida ayudando a los vecinos de la localidad con las distintas iniciativas que la Asociación pone en marcha. El origen de la Junta estuvo vinculado al empuje solidario de su integrantes: "en su momento nos juntamos un grupo de personas y decidimos colaborar. Consideramos que era positivo dedicarnos a esta causa y así fue como nos hicimos voluntarios".

# PREVENCIÓN



Fene



Ames



Instituto de Ponteceso



Acto de lectura del manifiesto de la Alianza del Movimiento sin Tabaco

## El sueño de un mundo libre de humo de tabaco

La Asociación conmemoró el Día Mundial Sin Tabaco en la provincia con mesas informativas y la lectura del manifiesto de la Alianza del Movimiento sin Tabaco

Por Xose Aldámiz

**U**na sociedad más sana y libre de humos nocivos. Este es el objetivo que se anhela en el Día Mundial Sin Tabaco que se conmemoró el 31 de mayo. Como es tradición, la Asociación organizó en toda la provincia jornadas de concienciación que incidieron en la importancia de superar un hábito relacionado con más de 16 formas de cáncer. Cada año se producen 63.000 fallecimientos en nues-

tro país provocados por esta adicción; una cifra que sólo se puede superar con la concienciación del problema, visibilizado durante la jornada.

En A Coruña, la Asociación organizó la lectura del manifiesto de la Alianza del Movimiento sin Tabaco para concienciar a la sociedad —especialmente a los jóvenes— de los peligros de las diferentes formas de consumo. La entrada del instituto Eusebio da Guarda fue el punto de encuentro de este evento en el que estuvieron presentes el presidente provincial de la Asociación, Manuel Aguilar; la concejala de Turismo, Comercio y Hostelería de A Coruña, Diana Sobral; el presidente del R.C. Deportivo de La Coruña, Álvaro García Diéguez; la subdirectora de Humanización y Atención a la Ciudadanía del área sanitaria de A Coruña y Cee, Am-

**“BUSCAMOS PROTEGER A LOS MÁS JÓVENES FRENTE A LOS EFECTOS NOCIVOS DEL TABACO Y DE OTRAS FORMAS DE CONSUMO, COMO LOS VAPEADORES”**  
Manuel Aguilar

paro San José Villacé; el gerente del Club Básquet Coruña, Yago Álvarez; Rosina Sáenz en representación de la Fundación San Rafael; la directora del IES Eusebio da Guarda, Isabel Russo, y los alumnos de este centro, Levron Mkrtchyan y Pilar Alonso-Jáudenes. Manuel Aguilar recalcó que el apoyo de estas instituciones “supone un paso clave en nuestro esfuerzo por alcanzar un futuro con salud y por proteger a los más jóvenes frente a los efectos nocivos del tabaco y de otras formas de consumo como los vapeadores”.

En el manifiesto se reclaman “espacios libres de tabaco donde la juventud pueda crecer y prosperar, libres del alcance del tabaquismo” y un “ambiente saludable que no perpetúe adicciones”. Conseguir una sociedad liberada de los daños del tabaco “requiere una acción concertada a nivel individual, comunitario y gubernamental”, porque “no podemos permitir que la inacción y la complacencia perpetúen el ciclo del tabaquismo. Es hora de actuar”, recoge el documento. Una vez terminada la lectura, los alumnos del centro hicieron entrega a la Asociación de coronas solidarias hechas con material reciclado.

**“DEBEMOS INFORMAR EN LOS COLEGIOS, PORQUE HAY NIÑOS QUE PRUEBAN EL TABACO A EDADES MUY TEMPRANAS”**  
Julia Blanco

mental”, porque “no podemos permitir que la inacción y la complacencia perpetúen el ciclo del tabaquismo. Es hora de actuar”, recoge el documento. Una vez terminada la lectura, los alumnos del centro hicieron entrega a la Asociación de coronas solidarias hechas con material reciclado.

Durante esta jornada, Lourdes Silvoso, coordinadora Provincial de Atención al Paciente de la Asociación, explicó que el manifiesto de la Alianza del Movimiento sin Tabaco



IES Breamo de Pontedeume



Ferrol



IES Eusebio da Guarda



Valdoviño



A Coruña



Santiago



IES Concepción Arenal de Ferrol



Ribeira

—firmado por 1.300 jóvenes españoles— surgió dentro del Proyecto Zero, que se realiza en colaboración con la Fundación Lo Que De Verdad Importa. Esta iniciativa reúne a más de 60 activistas de edades entre los 15 y 21 años que procurarán concienciar a la sociedad y compañeros de los males del tabaco. “Participarán de forma muy activa para intentar alcanzar la primera generación de jóvenes libres de tabaco en 2030”.

Además de este evento reivindicativo, la Asociación instaló una mesa informativa en colaboración con la Fundación San Rafael dentro del instituto, y también en bibliotecas de la Universidad de A Coruña. Tanto la Xoana Capdevielle —campus de Elviña— como la del Centro Universitario de Riazor dispusieron de puntos que proveyeron a los jóvenes de material divulgativo que advierte del peligro de cigarrillos y vapeadores.

Otros centros formativos y espa-

cios acogieron también mesas informativas en toda la provincia. En ellas, los voluntarios aconsejaron y aclaramon dudas con la esperanza de promover un mañana sin humo. La campaña de Cabana de Bergantiños se realizó tanto en su instituto como en el de Ponteceso. “Estuvimos muy contentas del recibimiento y la colaboración de los centros educativos. Ahí es donde debemos informar, porque hay niños que prueban el tabaco a edades muy tempranas”, aseguró Julia Blanco, presidenta de la Junta Local de Cabana de Bergantiños.

## “LOS INTEGRANTES DEL PROYECTO ZERO PARTICIPARÁN DE FORMA MUY ACTIVA PARA ALCANZAR LA PRIMERA GENERACIÓN DE JÓVENES LIBRES DE TABACO EN 2030”

Lourdes Silvoso

**“ALGUNAS PERSONAS DEJARON DE MANERA SIMBÓLICA SUS CIGARRILLOS PARA NO FUMAR DURANTE TODO EL DÍA MUNDIAL SIN TABACO”**

Maica Posse



Corazones solidarios hechos por alumnado del IES Eusebio da Guarda

Iria López, enfermera y voluntaria de la Junta Local de Pontedeume, aprovechó su experiencia profesional para acercarse a la juventud en los colegios. En algunos casos, tuvo oportunidad de hablar con adolescentes. “Fumar les hace creer que aparentan ser mayores, pero al final les engancha y les tiene atados. Decirles esto hace que se lo replanteen”, comentó.

El Día Mundial sin Tabaco comparte fecha con el Día del Deporte de A Laracha. Sus actividades proporcionan un entorno saludable que los voluntarios aprovecharon para tratar los inconvenientes del tabaco. “Hubo personas de todas las edades que participaron y se acercaron a nosotros para informarse. Algunos dejaron de manera simbólica sus cigarrillos para no fumar durante todo el día”, reveló Maica Posse, presidenta de la Junta Local. Además, dedicó unas palabras al 50 aniversario de su Asociación y el reconocimiento a la labor de las pioneras que la fundaron y precedieron: “nuestra Junta Local fue iniciada por un grupo de mujeres. Tiene mucho valor que en esa época tomasen la iniciativa para fundarla. Nosotras continuamos ese legado y agradecemos el reconocimiento” otorgado por la Asociación.

# Os espazos libres de fume de tabaco avanzan na provincia

A Asociación asinou convenios cos concellos de Valdoviño e Fene, que suman 22 espazos libres de fume entre os 72 de toda a provincia

Por Pilar Pérez

**A**campaña de creación de espazos libres de fume de tabaco posta en marcha pola Asociación hai uns anos segue dando os seus froitos. Nos últimos meses, a nosa institución renovou o convenio de colaboración que mantén co Concello de Valdoviño desde 2021 e asinou un novo co de Fene.

Co acordo en Valdoviño non só se conservan os espazos sen fume cos que xa contaba o municipio en diferentes praías, zonas deportivas e espazos verdes, senón que se suma un novo, o do parque de Lago, ata chegar aos 16. A firma do convenio tivo lugar o 7 de marzo na sede ferrolá da Asociación, e no acto participaron a vice-presidenta da nosa Xunta Local na cidade departamental, Mabel Sanesteban, e o alcalde e primeira tenente de alcalde de Valdoviño, Alberto González e Rosana García, respectivamente.

O Concello de Fene sumouse a esta iniciativa nun momento moi especial. Aproveitando o Día Mundial sen Tabaco —31 de maio—, ce-

lebrouse un acto no que se aprobaron novos espazos sen fume. Isabel Estevan, presidenta da Xunta Local de Ferrol, e Mabel Sanesteban, xunto co alcalde fenés, Juventino José Trigo, asinaron o convenio que fai posible a creación de seis lugares libres do tabaco.

Contar con espazos nos que o tabaco non é benvido "é moi importante por dúas razóns fundamentais", asegura Rosalía Fernández, psicooncóloga e técnica de Prevención da Asociación en Ferrol. En primeiro lugar, "porque a sinalización serve como estímulo para que as persoas que fuman o fagan menos. Recomendarllles que se movan a outro espazo para poder fumar funciona de forma disuasoria, porque fai que non sexa tan cómodo" utilizar un vapeador ou

**"EN FERROLTERRA ESTAMOS A LA CABEZA EN NÚMERO DE ESPACIOS SIN HUMO EN GALICIA Y EN ESPAÑA"**

Isabel Estevan



Sinatura do convenio co Concello de Fene



Sinatura do convenio co Concello de Valdoviño

prender un cigarro. Doutra banda, "protéxese aos non fumadores dos efectos nocivos do fume, especialmente aos nenos, que non poden elixir en que espazos se moven. Hai que ter en conta que a lei prohíbe fumar nas zonas de xogos" dos pequenos, "pero non no resto do parque ou da área recreativa".

Na provincia coruñesa, a Asociación implicouse a fondo para declarar o maior número posible de espazos sen fume, e a comarca de Ferrolterra é unha das más comprometidas con esta iniciativa. Segundo Isabel Estevan, "estamos a la cabeza en Galicia y en España, y nos sentimos muy orgullosas de promover una iniciativa tan positiva como esta". No obstante, "con el auge de los vapeadores, todavía nos queda una labor informativa muy importante por hacer. Paso a paso, iremos reduciendo el consumo de tabaco, lo que repercutirá en la salud de todos". Mabel Sanesteban, por su parte, recalca la necesidad de que "más municipios se impliquen en la creación de espacios sin humo, que no suponen una prohibición, sino una recomendación disuasoria muy útil".

Ademais de en Valdoviño e Fene, cíntase con espazos sen fume en Narón, Cabanas e en diferentes áreas do campus universitario. Tamén na Coruña liberáronse de fume numerosos lugares, especialmente nas diferentes facultades repartidas pola cidade. Porén, para a Asociación isto aínda non é suficiente. "Estamos en conversaciones con otros ayuntamientos y entidades porque nuestra intención es seguir aumentando esos 72 espazos sin humo en la provincia", afirma Lourdes Silvoso, coordinadora Provincial de Atención ao Paciente da Asociación.

tidades porque nuestra intención es seguir aumentando esos 72 espazos sin humo en la provincia", afirma Lourdes Silvoso, coordinadora Provincial de Atención ao Paciente da Asociación.

**1/6**

Este número é indicativo do risco do producto sendo 1/6 indicativo de menor risco e 6/6 de maior risco.

FONDO DE GARANTÍA. ABANCA está adherido ao Fondo de Garantía de Depósitos de entidades de crédito. O fondo garante ata un máximo de 100.000 euros por depositante e entidade de crédito.



**UP**  
**300€\***  
por traer a nómina.

**Sobes?**

**//ABANCA**

\* Ata o 31/7/24 para novas domiciliacións da nómina/pensión. Importe mínimo 1.200 €/mes, manténdoa 24 meses e asinando un compromiso de permanencia. Rendemento de capital mobiliario monetario suxeito a retención. Non acumulable a outras campañas de nómina. Os clientes pódense domiciliar nunha conta da que sexan titulares. Os non clientes deben contratar unha conta composta por conta á vista, tarxeta de débito, tarxeta de crédito (suxeta á análise de riscos da entidade), tarifa plana de ABANCA Seguros, Banca a Distancia (inclúe o servizo de e-correspondencia) e servizo de avisos por correo electrónico.



Encuentro entre los voluntarios y representantes institucionales



Algunos de los voluntarios del proyecto

# Los jóvenes, clave para una sociedad sin tabaco

Voluntarios se reunieron con representantes institucionales y estudiantes para concienciar sobre las consecuencias de todas las formas de fumar

Por Daniel Viña

**E**n su firme propósito de conseguir la primera generación libre de tabaco en 2030, nuestra Asociación participó en el congreso *Lo que de verdad importa*, que se celebró en A Coruña el 8 de marzo. Entre los objetivos de la cita estuvo concienciar a los jóvenes sobre los peligros de todas las formas de tabaquismo, tanto los cigarrillos como los nuevos dispositivos para fumar —como los vapeadores—, que cada vez están más de moda entre los adolescentes.

A lo largo de la jornada, la Asociación organizó varios encuentros en los que cuatro voluntarios del Movimiento de Jóvenes para la Primera Generación Europea Libre de Tabaco —Blanca Juste, Uxía Loureiro, Javier Martínez y Elisa Pose— se reunieron con representantes de diversas instituciones y estudiantes

de bachillerato. En esos encuentros les trasladaron la importancia de contar con espacios libres de humo —como los que promueve la Asociación— que conciencien y protejan a la población frente a los

**A PESAR DE QUE LOS VAPEADORES SE PERCIBEN COMO MENOS PELIGROSOS QUE LOS CIGARRILLOS, SON IGUAL DE PERJUDICIALES PARA LA SALUD**



Reunión con alumnas del instituto Liceo La Paz

efectos nocivos del tabaco y el papel del voluntariado en la consecución del cambio social necesario. Primero se reunieron con Manuel Aguilar, presidente la Junta Provincial de la Asociación; Dolores Estrada, tesorera de la Asociación; Yoya Neira, concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de A Coruña, y Carmen Durán y Cristina Pichel, directoras generales de Salud Pública y de Juventud, Participación y Voluntariado de la Xunta, respectivamente. Y, más tarde, lo hicieron con José Jesús Cendán Verdes, director de la Oficina de Cooperación y Voluntariado de la UDC y una representación de cinco alumnas del instituto Liceo La Paz.

Los jóvenes voluntarios mostraron su preocupación, "porque se está produciendo un aumento considerable del consumo de tabaco, vapeadores y calentadores", aseguró Javier Martínez. "Por eso, con la ayuda de la Asociación Española Contra el Cáncer, queremos dirigirnos a la población joven y concienciarla".

La industria tiene su mirada puesta en este segmento de la sociedad, "con vapeadores muy vistosos para llamar su atención", indicó Uxía Loureiro. Además, existe la creencia de que este tipo de dispositivos son menos peligrosos que los cigarrillos tradicionales, "pero la realidad es que son igual de perjudiciales".

# PreZero suma fuerzas con Asociación LimpOcean y Federación Down Galicia

Las dos entidades ganadoras del programa de acción social de PreZero España están desarrollando proyectos sociales y medioambientales en Galicia

**P**reZero España, compañía especializada en servicios medioambientales y soluciones de economía circular, tiene entre sus principios colaborar en aquellas comunidades donde prestan servicio. *Súmate* es el programa de acción social de la compañía para mejorar las condiciones de vida de las personas en situación de vulnerabilidad y contribuir a un entorno más sostenible en aquellos lugares donde operan.

ONGs y fundaciones han podido presentar proyectos a través de un concurso abierto y, prioritariamente, en dos ámbitos: la inclusión sociolaboral y la concienciación medioambiental. En total se ha apoyado un máximo de diez proyectos a los que se destinará la cantidad total recaudada entre los empleados y la propia compañía, de los cuales



dos se están desarrollando en territorio gallego.

El primero de los proyectos ganadores trabaja bajo la premisa medioambiental, defendiendo que los océanos desempeñan un papel esencial en la regulación del clima absorbiendo una gran parte del CO<sub>2</sub> que emitimos. Ofrecen recursos vitales y son el soporte de muchas economías, especialmente en las costas gallegas; la pesca y el turismo son solo algunos ejemplos de

industrias que dependen directamente de la salud de los océanos.

Gracias a la colaboración entre PreZero y la Asociación LimpOcean se ha desarrollado el proyecto *Rincones mágicos. Limpieza y concienciación sobre la contaminación plástica en la Costa da Morte*. Esta iniciativa pretende implicar activamente a la población en la erradicación de las basuras marinas, promoviendo la sensibilización y educación ambiental junto con la participación ciudadana. Gracias a esta colaboración se han llevado a cabo jornadas de participación ciudadana, educacionales y de voluntariado en las localidades de Pontevedra, Sada y Nigrán.

El segundo de los proyectos ganadores trabaja el apoyo social a través de la Federación Down Galicia con el desarrollo del proyecto *Empleo con apoyo: talento profesional de personas con síndrome de Down y discapacidad intelectual*. Las personas con discapacidad conforman un grupo muy heterogéneo, con casuísticas y problemáticas muy diferentes según su discapacidad, pero todas tienen en común que suelen necesitar ayudas y apoyos para participar en todos los ámbitos de la vida en igualdad de condiciones que el resto de la población.

El objetivo de esta iniciativa es que el mercado de trabajo deje de ser un espacio excluyente para convertirse en un ámbito donde puedan ejercer su derecho a emplearse demostrando y difundiendo su capacidad y competencia como trabajadores y trabajadoras. Las mejoras en la formación y calificación y los avances a nivel tecnológico son aspectos que hace falta tener muy en cuenta para garantizar las posibilidades de adaptación de las personas con discapacidad a un entorno tan cambiante como es el ámbito del trabajo.



# Aprender a recordar, así es el taller de memoria para pacientes con niebla mental

Las sesiones les ayudan a ejercitarse la mente y les proporcionan un espacio seguro y cómodo donde socializar y evadirse de la enfermedad

Por Vera Martínez

**E**l pasado 25 de enero volvieron los Encuentros EnRede de la Asociación con la sesión *Ejercitación cognitiva durante los tratamientos contra el cáncer. Trabajar para recordar*, impartida por Nuria Vila, terapeuta ocupacional que imparte el innovador taller de memoria organizado por la Asociación Española Contra el Cáncer en A Coruña.

Durante la charla, Nuria Vila explicó que "los tratamientos oncológicos pueden provocar efectos secundarios que limitan nuestro día a día". A medida que pasa el tiempo se pueden desarrollar dificultades cognitivas como, por ejemplo, "que resulte más complejo concentrarse en una tarea o no recordar cosas. Ese deterioro cognitivo se conoce como *chemobrain*". Como consecuencia, "hay un empeoramiento de la función cerebral, por lo que puede surgir una dificultad para terminar tareas y concentrarse". En el taller

**"EL TALLER ES MUY IMPORTANTE PORQUE ENCUENTRAS A PERSONAS QUE ESTÁN PASANDO POR LO MISMO QUE TÚ Y NO TE SIENTES SOLA"**  
Eliana Flores

de memoria "se hace una valoración inicial para conocer a la persona y cuáles son los objetivos que pretende conseguir y qué le gustaría ha-

**"SIEMPRE ESTOY CONTANDO LOS DÍAS QUE FALTAN PARA LA SIGUIENTE SESIÓN. HE NOTADO UN CAMBIO MUY GRANDE"**

Maria Bustos

cer". En base a todo ello, se adapta el programa y se organizan actividades semanales.

Cada sesión es "mitad actividad individual y mitad grupal, pero sobre todo haciendo hincapié en mejorar la atención, la concentración y la memoria. Además, se complementa con trabajo que se llevan para casa. Es un espacio en el que comparten su situación y crean vínculos entre ellas, una forma de evadirse de las dificultades que conlleva la enfermedad en el día a día", asegura Nuria Vila.

Ainhoa Carrasco, psicooncóloga de la Asociación, es la responsable de esta charla y del taller de memoria que se desarrolla en A Coruña.

Destaca que "para la Asociación es una meta conseguir la supervivencia del 70 % en 2030, y este objetivo se acompaña de un reto muy real: debemos acompañar y proporcionar todas las herramientas que están a nuestro alcance para que las y los pacientes puedan reincorporarse a su vida cotidiana en las mejores condiciones posibles tras superar la enfermedad". Por otra parte, "todas las profesionales del área de Atención al Paciente estamos volcadas en el programa EnRede con el objetivo de dar respuesta a la realidad percibida por los pacientes oncológicos y somos muy conscientes de que el reconocimiento compasivo de sus preocupaciones y un enfoque de apoyo terapéutico basado en la evidencia son esenciales".

Ainhoa Carrasco asegura también que existen numerosos estudios "que muestran que el deterioro cognitivo se vincula con estados emocionales negativos, como la ansiedad y la depresión, el rasgo de la personalidad de afectividad negativa y la carga mental que supone el tratamiento para quien lo recibe". Además, "las alteraciones en el funcionamiento cognitivo pueden impactar en la calidad de vida de los pacientes en distintos ámbitos: personal, social y laboral. Por ello, decidimos poner en marcha una actividad tan global e integradora como esta, que conjuga el abordaje de las esferas cognitiva y social y que va a redundar siempre en el rendimiento en el momento de la vuelta al trabajo cuando esta es posible".

Una de las pacientes que acuden al taller de memoria, Eliana Flores, destaca que es una actividad "muy importante, porque encuentras a personas que están pasando por lo mismo que tú y no te sientes sola". La niebla mental le afecta en su día a día: "a veces voy conduciendo y de repente no sé a dónde tengo que ir". La ilusión de Eliana "es volver



a trabajar como enfermera, de lo que ejercía antes de que tuviera estos síntomas. Ahora, con la ayuda de este taller voy mejorando la concentración, la memoria y otros aspectos. Se trata de "sesiones que te ayudan tanto a nivel social como cognitivo. Te cambia la vida para mejor y por eso le doy las gracias a la Asociación".

María Bustó decidió apuntarse al taller "a raíz de ir olvidando cosas como consecuencia del tratamiento de quimioterapia. Estoy encantada de haber tomado la decisión y siempre estoy contando los días que faltan para la siguiente sesión.

**"ESTAS SESIONES NOS AYUDAN A EJERCITAR LA MEMORIA. ES APRENDER DE FORMA MUY AMENA"**

Isabel Salgueiros



He notado un cambio muy grande", asegura. "Es un momento que me ayuda a relajarme y me hace olvidarme de todo. Además, en el grupo nos conocemos entre nosotras, socializamos y nos servimos de apoyo".

Por su parte, Isabel Salgueiros explica que "hacemos fichas

Isabel  
Salgueiros

**"LAS ALTERACIONES EN EL FUNCIONAMIENTO COGNITIVO PUEDEN IMPACTAR EN LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES EN DISTINTOS ÁMBITOS: PERSONAL, SOCIAL Y LABORAL"**

Ainhoa Carrasco

con ejercicios para practicar el cálculo y el lenguaje. Nos cuesta recordar cosas y ordenar palabras, por lo que estas sesiones nos ayudan a ejercitarse la memoria. Es aprender de forma muy amena". El taller de memoria "me ha ayudado mucho a centrarme, que era lo que me costaba". Además, las sesiones ayudan "a evadirse de lo que cada una está viviendo con la enfermedad: durante el proceso te sometes a tratamientos muy largos y duros".



# UNHA COCINA SUPREMA

E para el, a mellor carne do mundo

TERNERA GALLEGA • INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

Con 7 meses de lactación e unha crianza tradicional, así se distingue Ternera Gallega Suprema. As súas gandeiras e gandeiros manteñen vivo o medio rural e conservan o paisaxe, respectando o benestar animal e a sostenibilidade.

TERNERA GALLEGA SUPREMA

XUNTA DE GALICIA

FEADER: Europa Inviste no rural

PROGRAMA DE FOMENTO DA INVESTIMENTA RURAL

# Antonio Gómez Caamaño

**“La Asociación lleva a cabo una labor maravillosa para las personas con cáncer”**

**“Me une a ella un lazo afectivo a través de mi madre, que fue una gran luchadora por los derechos de los pacientes”**

**A**ntonio Gómez Caamaño (Ferrol, 1962) ha sido nombrado recientemente conselleiro de Sanidad. Es licenciado en Medicina por la Universidad de Oviedo, y se especializó en oncología radioterápica en el Hospital Clínico de Santiago. Ha estado al frente de la jefatura del Servicio de Oncología Radioterápica del Chus desde 2013, y ha presidido la Sociedad Española de Oncología Radioterápica entre 2021 y 2023. Recibe a *Contra el Cáncer* en su despacho de San Lázaro apenas un mes y medio después de haber tomado posesión. Por Daniel Viña

### ¿Cómo están siendo sus primeras semanas al frente de la Consellería?

Muy emocionantes. Cuando aterrizas en este mundo empiezas a darte cuenta de toda la responsabilidad que tiene detrás. Yo conozco la asistencia, la investigación y la docencia, pero esto es algo diferente —y muy interesante—. Tengo la suerte de contar con un equipo maravilloso que me ayuda muchísimo y en el que confío plenamente.

### ¿Cuáles son sus prioridades?

Nosotros tenemos un mensaje muy claro: venimos a cuidar a los pacientes, pero también a los profesionales sanitarios, que creemos que durante un tiempo no han estado suficientemente protegidos. Tenemos que facilitarles su trabajo

**“La oncología que se hace en Galicia es de altísimo nivel”**

y que vuelvan a recuperar el sentimiento de pertenencia a una organización de la que forman parte un gran número de personas, y es importante que estén unidas. También somos conscientes de que, para avanzar, necesitamos hablar con muchísima gente, porque el sistema sanitario y la salud son cuestión de todos. Queremos implicar a los profesionales sanitarios y a la población para debatir qué modelo queremos para el futuro y qué mo-

delo podemos tener. El diálogo es la principal herramienta para ello.

### ¿Dónde tienen puesto el foco?

En primer lugar, en atención primaria. Consideramos que es la base de todo el sistema sanitario. Es la principal herramienta que tenemos para cuidar bien a los gallegos, y nuestra prioridad es atenderla bien. Esto implica muchísimas cosas: prestigiar y facilitar su trabajo, desburocratizar al máximo aquellas tareas que no aportan nada al médico ni al paciente, favorecer la investigación y la docencia y convertir a sus profesionales en una herramienta de educación sanitaria para toda la población. Hay que dejar los hospitales para los procesos complejos. También debemos adaptar nuestro sistema a la realidad que viene, la inteligencia artificial, que ayudará a resolver el importante problema que tenemos en relación con el déficit de profesionales sanitarios —algo que no es exclusivo de Galicia, sino que afecta a toda Europa—, una realidad que se agudizará mucho en los próximos años. Por lo tanto, será necesario gestionarlo todo de una manera inteligente e innovadora para dar una asistencia adecuada. Habrá que redimensionar y diseñar procesos asistenciales disruptivos para

poder atender a la población.

### ¿Cómo percibe la situación actual del cáncer en Galicia?

Creo que la oncología que se hace en Galicia es de altísimo nivel. Tenemos un concepto de la salud pública muy desarrollado y con mucha incidencia en la prevención, que es fundamental. En este sentido, hay que fomentar hábitos de vida saludables. Por ejemplo, debemos estar muy presentes en los colegios para concienciar con respecto a cuestiones como el tabaco con el objetivo de conseguir una generación de niños que no fume. Por otro lado, tenemos vías rápidas en muchos tumores, que permiten un acceso veloz a los procesos diagnósticos y terapéuticos. Además, la tecnología que existe en imagen en Galicia es muy potente, y también tenemos la parte de tratamientos muy desarrollada: grandes cirugías, acceso a toda la innovación farmacológica que existe y una radioterapia de altísimo nivel. En todos los

centros de Galicia se hace una oncología muy potente.

### ¿Y con respecto a los cribados?

Tenemos muy desarrollado el de cáncer de mama, con muchos años de trayectoria y en el que seguimos aumentando las franjas de edad para realizarlo. También contamos con gran experiencia en el cribado de cáncer de colon, hemos empezado con el de cérvix y, a través de un programa piloto, con el de pulmón, —algo muy ilusionante porque se está haciendo exclusivamente en Galicia—. Además, de cara al futuro estamos pendientes de poner en marcha un cribado selectivo de cáncer de próstata. Son un arma fundamental para luchar contra el cáncer y conseguir diagnósticos precoces que faciliten la curación de los pacientes. Tenemos que recordar a la población que es importante que entren en estos programas de screening.

**Sigue habiendo un porcentaje importante de personas que no participa en las campañas de detección precoz. ¿Cómo se podría concienciar de su relevancia?**

Es necesario hacer campañas para publicitarlas bien y lanzar mensajes de profesionales sobre su importancia. No hay que llegar

**"Los cribados son un arma fundamental para luchar contra el cáncer y conseguir diagnósticos precoces que faciliten la curación de los pacientes"**



Representantes de la Asociación se reunieron con el conselleiro de Sanidad poco después de su toma de posesión

**"Tenemos que convertir a las personas jóvenes en embajadores de hábitos de vida saludables e intentar aumentar el número de espacios sin tabaco"**

solamente a aquellos que están en edad de participar en los cribados, sino a las generaciones anteriores para ir creando conciencia. La educación sanitaria es fundamental: de la misma manera que nadie duda de las vacunas, todo el mundo debería acudir cuando se le invita a participar en los cribados. Hay que insistir mucho y facilitar que el proceso de cribado sea rápido.

### **¿Por dónde pasa el futuro de la atención a personas con cáncer?**

El futuro pasa por las células CAR-T, y, por supuesto, por el Centro de Protonterapia de Galicia, que va a suponer un antes y un después. Creo que ser el primer centro en España de estas características dentro de sanidad pública es un orgullo para todos los gallegos. Por otro lado, la oncología de precisión es una cuestión básica que ya tenemos muy desarrollada, pero en la que debemos seguir avanzando. Queremos que sirva de enganche con la medicina personalizada del futuro no solo en oncología, sino también en otras patologías.

### **¿Cómo afrontar los retrasos en las revisiones de pacientes con cáncer?**

Este es un problema que hay que abordar desde el sentido común. Afortunadamente, gracias a las mejoras en el diagnóstico y en el tratamiento, los pacientes supervivientes de cáncer viven cada vez más, por lo que tenemos que acondicionar nuestro sistema sanitario. Una cuestión que nos puede ayudar a mejorar sería hacer un pro-

grama de revisiones basado en la evidencia. No todos los pacientes —incluso aquellos con el mismo tipo de cáncer— necesitan la misma intensidad de seguimiento. No es lo mismo, por ejemplo, un cáncer de mama con buen pronóstico que un triple negativo de mal pronóstico. Por lo tanto, lo primero es priorizar a los pacientes en función del seguimiento que hay que hacer y, después, analizar qué dice la medicina basada en la evidencia sobre cuáles son los seguimientos que realmente producen beneficios. A todos los pacientes va a haber que seguirlos de una u otra manera, la cuestión es con qué frecuencia. Además, otro factor a tener en cuenta es que no todo el seguimiento tiene que ser hospitalario y a cargo de un especialista. Si se protocoliza, se puede hacer a través de otras profesiones sanitarias, como enfermería, y algunos seguimientos pueden trasladarse —de una manera muy sencilla y sin sobrecargar—, a atención primaria. Otra cuestión fundamental es que cada paciente tiene que ser su propio cuidador, por ejemplo, a través de la autoexploración. Se ha creado una terrible dependencia del hospital —y de los oncólogos— que hay que quitarse de la cabeza. Lo más importante es hacer bien el diagnóstico y dar el mejor tratamiento. El seguimiento puede hacerse de diferentes maneras.

### **Una de sus áreas de especialización es el cáncer de próstata, el más frecuente en hombres. ¿Qué avances se han producido en este ámbito?**

En cáncer de próstata ha habido avances a todos los niveles. En primer lugar, el conocimiento de la biología molecular de la enfermedad. Hoy sabemos que existen determinados genotipos que hacen que un tumor sea más o menos agresivo. También se ha mejo-

rado muchísimo en imagen radiológica —lo que permite planificar muy bien una operación quirúrgica o la radioterapia—, en cirugía —con equipamiento robótico que ha comenzado a utilizarse en casos de cáncer de próstata y ahora se está extendiendo a otros ámbitos— y en los tratamientos, con una mayor sensibilidad hacia la calidad de vida del paciente. Antes, aquellos con carga metastásica tenían una esperanza de vida limitada, pero hoy pueden vivir muchos años.

### **¿Y en cáncer de pulmón? Entre los jóvenes está ganando terreno el uso de cigarrillos electrónicos, con la falsa creencia de que son inocuos. ¿Qué hay que hacer?**

Debemos ser contundentes. Hay que decirle a la población claramente que eso es tabaco y que las consecuencias son las mismas. Tenemos que convertir a las personas jóvenes en embajadores de hábitos de vida saludables e intentar aumentar el número de espacios sin tabaco. El cáncer de pulmón, hasta hace poco tiempo, era una enfermedad devastadora, pero se ha mejorado de forma increíble en los últimos años. Al conocer la biología de la enfermedad se están desarrollando muchísimos fármacos dirigidos frente a determinadas alteraciones genéticas y moleculares, y esto ha cambiado el pronóstico de los pacientes. La inmunoterapia también ha entrado con mucha fuerza y ha revolucionado el panorama en cáncer de pulmón. Además, la cirugía ha avanzado, con técnicas cada vez menos invasivas y con la posibilidad de operar a pacientes con capacidades funcionales más limi-

**"Debemos incidir al máximo en la personalización y que la innovación llegue lo antes posible a los pacientes"**

tadas. Por su parte, la radioterapia ha ganado muchísimo peso en todos los estadios de la enfermedad, con tratamientos curativos en estadios precoces que pueden competir perfectamente con la cirugía.

#### **¿Cómo estamos en Galicia con respecto a la investigación oncológica?**

La investigación es otra de nuestras prioridades. Tiene que ser un objetivo clave de cualquier sociedad y, por supuesto, de un sistema sanitario, porque es la única manera de generar conocimiento, que es lo que cambia el mundo y nos permite progresar. En todos los cen-

**"Queremos avanzar para convertir a la comunidad en un polo investigador y que desde fuera se vea que merece la pena invertir aquí"**

etros de oncología de Galicia se hace muy buena investigación, pero queremos avanzar todavía más para convertir a la comunidad en un polo investigador y que desde fuera se vea que merece la pena invertir aquí. Tenemos la estructura humana y material para hacerlo. Por otro lado, hay que facilitar la investigación, integrarla en la asistencia, poner en valor el esfuerzo que supone y hacer que merezca la pena. De lo contrario, los jóvenes profesionales sanitarios —que son más prácticos— empezarán a perder la cultura de la investigación.

#### **Su madre fue presidenta de la Junta Local de Ferrol de la Asociación durante cuatro décadas. ¿Cómo ha sido su vínculo con la institución?**

He estado vinculado a la Asociación desde pequeño. Mis hermanos y yo hemos participado en cuestaciones y vendido lotería y rifas. Me une a ella un lazo afectivo, porque cuando pienso en la Asociación lo primero que se me viene a la cabeza es mi madre, que fue

**"He estado vinculado a la Asociación desde pequeño. Mis hermanos y yo hemos participado en cuestaciones y vendido lotería y rifas"**

una gran luchadora por los derechos de los pacientes. Se trata de una entidad muy potente que he visto crecer y profesionalizarse, con unas estrategias muy interesantes. Lo más importante es que lleva a cabo una labor maravillosa para las personas con cáncer. Muchos ni se imaginan lo que la Asociación Española Contra el Cáncer ha conseguido y todo el trabajo que hay detrás. Tiene un gran mérito. Todos somos potenciales pacientes oncológicos y debemos ayudar.

#### **¿Cómo ve el futuro del cáncer y de los pacientes?**

Yo soy optimista, pero moderado. Hay que dar tiempo. En cáncer siempre se avanza, pero a veces se hace más rápido y, a veces, más despacio. En los cánceres con posibilidad de curación, nuestra obligación es poner todos los medios diagnósticos y terapéuticos para hacerlo. En el caso de aquellos que a día de hoy no se pueden curar, hay que cuidar al paciente lo mejor posible. Ya estamos empezando a cronificar tumores que, hasta hace poco tiempo, eran irreversiblemente mortales. Debemos incidir al máximo en la personalización y que la innovación llegue lo antes posible a los pacientes.



## CLUBS DE SAÚDE



Vimianzo foi a primeira vila en poñer en marcha o seu Club de Saúde

# Os Clubs de Saúde achegan a Asociación ao rural

O proxecto, que arranca en Vimianzo, Melide e Cedeira, busca mellorar a saúde física, emocional e social de pacientes e familiares

Por Pilar Pérez

**A**sociación, na súa aposta por achegar os seus servizos ás zonas rurais da provincia, conta, a partir dese mes de xuño, cun novo programa de intervención sociocomunitaria deseñado específicamente para elas e totalmente gratuito: os Clubs de Saúde. O obxectivo é fomentar a saúde integral das persoas participantes nas esferas persoal, familiar ou social.

Os clubs están especialmente orientados á atención de pacientes con cancro, superviventes e familiares, co propósito de mellorar a súa saúde física, emocional e social, ademais de facilitar o acceso a recursos —especialmente a aquelas persoas que residen máis afastadas dos núcleos urbanos, onde a oferta de servizos adoita ser maior—. Este programa contribúe "a fomentar la equidad, una de nuestras grandes metas", explicou o presidente da noxa Xunta Provincial, Manuel Aguilar. "Luchamos para que los pacientes,

vivan donde viven, tengan igualdad de oportunidades a la hora de acceder al apoyo que necesitan. Sobre esa idea surgen los Clubs de Salud, con una dimensión comunitaria muy importante en la que están implicados los voluntarios y profesionales de la Asociación, los centros de salud y los ayuntamientos".

**"LUCHAMOS PARA QUE LOS PACIENTES, VIVAN DONDE VIVEN, TENGAN IGUALDAD DE OPORTUNIDADES A LA HORA DE ACCEDER AL APOYO QUE NECESITAN"** Manuel Aguilar



Presentación da iniciativa ante os medios de comunicación na Coruña

Os clubs estanxe a poñer en marcha no centro de saúde de Vimianzo —4 de xuño—, na biblioteca de Melide —12 de xuño— e no centro de saúde de Cedeira —20 de xuño—. Os integrantes —entre 15 e 20 persoas— acudirán unha vez por semana ata decembro deste ano para participar en talleres dunha hora e media de duración, impartidos por un equipo de profesionais e nos que colaborarán os voluntarios da Asociación Española Contra o Cancro e profesionais convidados.

Unha vez confirmada a súa participación, as persoas que formen parte dos Clubs de Saúde asistirán ás diferentes sesións, que abarcarán a saúde desde unha perspectiva global. Nelas, "a través de talleres, dinámicas y actividades colaborativas trabajaremos, por ejemplo, la importancia del ejercicio físico y la alimentación saludable, el conocimiento de las emociones y, sobre todo, fortaleceremos el tejido social tan característico del rural para que, una vez acabe la actividad, las personas que forman parte del club sigan contando con una red de apoyo para todo lo que necesiten", indicou Rocío García de la Barga, responsable de Coordinación Territorial da Xunta Provincial. Despois

**"QUE EXISTAN ESTES SERVIZOS AXUDA A MOITA XENTE A SUPERAR A DIFÍCIL SITUACIÓN QUE ESTÁ PASANDO CO CANCRO"**

Teresa Beceiro



Presentación do Club de Saúde de Melide



Autoridades, representantes da Asociación e voluntarias en Cedeira

da intervención realizarase un seguimento para avaliar a mellora da saúde física, social e emocional de cada persoa.

A iniciativa presentouse ante os medios de comunicación o 29 de abril cunha rolda de prensa e, nas semanas posteriores, nos tres municipios para que os veciños a coñecaran de primeira man. No encontro cos xornalistas participaron Manuel Aguilar; os alcaldes de Vimianzo, Melide e Cedeira, Mónica Rodríguez, José Manuel Pérez e Pablo Diego Moreda, respectivamente, e o xerente da área sanitaria de A Coruña e Cee, Luis Verde. O presidente provincial da Asociación destacou que o enfoque de proximidade no territorio dos clubs de saúde "responde a una necesidad vital de comprender y actuar directamente en el contexto local. Nuestra prioridad es estar cerca de

las personas". Por outra banda, durante a súa intervención destacou a preocupación da Asociación "por la soledad no deseada, que genera vulnerabilidad". Esta última, ademais, "puede ser de tipo económico, porque el cáncer puede provocar una reducción de los ingresos y una gran incertidumbre en la economía familiar".

Os rexedores dos municipios onde se estreará o programa felicitaron a Asociación e o seu equipo de profesionais e voluntarios pola iniciativa e aplaudiron a posta en marcha deste tipo de proxectos no rural. A alcaldesa de Vimianzo, Mónica Rodríguez, indicou que cos Clubs de Saúde "cúbrese unha necesidade sumamente importante" ao contar con axuda "tanto no ámbito emocional e físico como no social".

Pola súa parte, o alcalde de Melide, José Manuel Pérez, desexou que "esta iniciativa se estenda e que os seus resultados beneficien a toda a sociedade". O rexedor de Cedeira, Pablo Diego Moreda, sinalou que "todos —e especialmente as administracións locais— debemos ter o compromiso de contribuir a afrontar o cancro e a que esta iniciativa sexa un éxito".

**"LAS PERSONAS VOLUNTARIAS APORTRÁN CERCANÍA Y ACOMPAÑAMIENTO Y PODRÁN DETECTAR NECESIDADES DE LOS PACIENTES Y FAMILIARES"**

Rocío García de la Barga

**"LOS CLUBS DE SALUD ACERCAN MEDIOS A LAS ZONAS RURALES Y A NUESTROS VECINOS SIN TENER QUE DESPLAZARSE"**

Paz Rodríguez

Por último, o xerente da área sanitaria da Coruña e Cee, Luis Verde, agradeceu "el impulso de la Asociación, que viene demostrando desde hace muchos años su implicación y sus ganas de ayudar", cunha iniciativa na que participan os centros de saúde e os profesionais de atención primaria. E sinalou que os Clubs de Saúde "encajan perfectamente en las actividades comunitarias que queremos desarrollar en los centros de salud. Estoy convencido de que serán un éxito".

Desde a Xunta Local da Asociación en Vimianzo, a súa presidenta, Paz Rodríguez, afirmou que esta "iniciativa acerca medios a las zonas rurales y a nuestros vecinos sin tener que desplazarse. Los médicos y especialistas ayudan a hacer frente a la enfermedad", pero os clubs van más alá, porque "cuidan la salud física, el aspecto emocional y las relaciones personales". Sobre este tema, a presidenta da Xunta Local de Cedeira, Teresa Beceiro, tamén manifestou a súa ledicia pola posta en marcha do proxecto. "Galicia está composta por moitas vilas pequenas e estamos entusiasmados de ser unha das elixidas para os clubes de saúde. Que existan estos servizos axuda a moita xente a superar a difícil situación que está pasando co cancro", sinalou.



Durante la reunión se conmemoró el aniversario de varias Juntas Locales

# Encuentro con las Juntas Locales de la provincia

En la reunión anual se pusieron en común los logros y objetivos de la Asociación y se conmemoró el aniversario de las Juntas de Abegondo, A Laracha, Arteixo, Carballo, Carral, Miño y Noia

Por Víctor Porto

Nuestra Asociación celebró, el 14 de marzo, la reunión anual con las Juntas Locales de la provincia para poner en común la actividad realizada a lo largo del año pasado en los diferentes municipios, analizar los avances conseguidos y presentar los objetivos de cara al futuro, además de conmemorar el 50 aniversario de las Juntas Locales de Abegondo, A Laracha, Arteixo, Carballo, Carral y Miño y los 40 años de vida de la de Noia.

En esta ocasión, el encuentro se celebró en un entorno especial: el Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas de Santiago de Compostela (CiMUS), que las personas voluntarias que forman nuestras Juntas

Locales pudieron conocer en profundidad gracias a un recorrido por las instalaciones de la mano de algunos de sus investigadores adjudicatarios de Ayudas a la investigación de la Asociación. Estos últimos agradecieron a los voluntarios su labor: "sin la Asociación y sin vosotros, nosotros no estaríamos aquí", explicaron durante el recorrido.

Los presidentes de la Junta Provincial de A Coruña y de la Junta Local de Santiago de Compostela, Manuel Aguilar y Francisco Pais, fueron los encargados de dar la bienvenida a los asistentes. El presidente de la

Junta compostelana aseguró que "es un orgullo recibir aquí a todas nuestras Juntas Locales y que podáis conocer, a través de la actividad del CiMUS, cuál es el destino del dinero que conseguimos, con el que se da servicio a muchas personas". Manuel Aguilar también incidió en la importancia de centros como el CiMUS y de que "voluntarios e investigadores nos veamos las caras y conozcamos la pasión y la vocación mutua por la investigación". Por su parte, la directora científica del CiMUS, Mabel Loza, destacó la labor que desarrolla el centro y "nuestra motivación por investigar para abordar necesidades clínicas no cubiertas", antes de dar paso, uno a uno, a todos los investigadores del centro que han recibido algunas de las Ayudas de la Asociación y que dedicaron unas palabras al voluntariado de la entidad.

Después comenzó la reunión anual de Juntas Locales, en la que, en primer lugar, se analizaron los logros conseguidos en 2023. Lourdes Silvoso, coordinadora de Atención al Paciente, aseguró que la Asociación

**"ES UN ORGULLO RECIBIR A LOS MIEMBROS DE LAS JUNTAS LOCALES Y CONOCER, A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD DEL CIMUS, CUÁL ES EL DESTINO DEL DINERO QUE CONSEGUIMOS"** Francisco Pais

**"ESTOY SEGURO DE QUE, COMO VENIMOS HACIENDO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, SUPERAREMOS LOS OBJETIVOS QUE NOS HEMOS MARCADO"**

Manuel Aguilar

"ha reforzado y afianzado el equipo de profesionales de misión y ha incrementado mucho el número de beneficiarios a los que llegamos". En concreto, se atendió a 2.455 personas —incluyendo las que llegan a través del teléfono gratuito *Infocáncer*—. Este logro "se debe a vuestro esfuerzo e implicación", afirmó, dirigiéndose a los voluntarios de las Juntas Locales. "Sin ese apoyo continuo sería imposible llegar a tantas personas".

La gerente de la Junta Provincial, Gema García-Abril, se centró en el balance económico del año, "con unos resultados de los que podemos sentirnos orgullosos. Hemos crecido tanto en número de pacientes a los que hemos podido acompañar como en el número de socios, con 2.300 nuevas altas". También señaló que las personas que se adhieren a la Asociación "muestran un alto grado de compromiso: la mayor parte permanecen como socios más de cinco años". Esto se debe, en gran parte, "al trabajo que realizáis los voluntarios como cara visible de la Asociación". Los ingresos también crecieron, especialmente los proce-



Visita al CiMUS

dentes de donativos en las actividades que se organizan en toda la provincia, como cenas o andainas.

Por su parte, el presidente provincial, Manuel Aguilar, puso la mirada en el futuro inmediato y explicó los objetivos prioritarios de la Asociación. "Nuestra acción primordial, como siempre, estará dirigida a atención a los pacientes para proporcionarles los servicios que necesiten". Para ello, es necesario "aumentar el



Francisco Pais

**"PODEMOS SENTIRNOS ORGULLOSOS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS. HEMOS CRECIDO TANTO EN NÚMERO DE PACIENTES ATENDIDOS COMO DE SOCIOS"**

Gema García-Abril

número de personas que nos conocen e incrementar nuestro despliegue sobre el territorio para potenciar la equidad". También es importante "detectar nuevas necesidades no cubiertas", un aspecto en el que los voluntarios de las Juntas Locales juegan un papel fundamental, "porque estáis en contacto directo con los pacientes y conocéis sus problemas".

Otro objetivo primordial "es la prevención. Podéis llevar a vuestros municipios a profesionales e investigadores para que den charlas" sobre esta materia, "animar a todo el mundo a participar en los cribados" e incidir en el fomento de hábitos saludables "con una buena alimentación y evitando fumar o beber alcohol".

La investigación sigue siendo otro de los pilares fundamentales de la acción de nuestra entidad. "Es necesario seguir apostando por ella. En la visita que hemos realizado hoy hemos podido comprobar lo rentable que resulta, así que tenemos que continuar consiguiendo recursos", aseguró, antes de mostrar su confianza en que, "como venimos haciendo en los últimos años, superaremos los objetivos que nos hemos marcado".

En la segunda parte de la jornada, Rocío García de la Barga, responsable de Coordinación Territorial de nuestra Junta Provincial, presentó los nuevos Clubs de Salud de la Asociación. Se trata de un programa de intervención sociocomunitaria diseñado especialmente para fomentar la salud integral de pacientes con cáncer, supervivientes y familiares en entornos rurales. Los primeros Clubs de Salud se pondrán en marcha en Cedeira, Melide y Vimianzo, y en las páginas de esta revista puede encontrarse información detallada sobre la iniciativa. Para finalizar, las representantes de las diferentes Juntas Locales presentaron nuevas ideas y propuestas de mejora.



# Fronte o cancro, estamos ao teu carón

Teléfono gratuito

**900 100 036**

24 horas



## 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.



### Atención psicolóxica

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



### Logopedia

Axuda especializada 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

Actividades de prevención, apoio, lecer e formación para pacientes, familiares e poboación xeral.



### Fisioterapia

Exercicio terapéutico para mellorar a dor, a mobilidade e fatiga, así como minimizar os efectos secundarios dos tratamentos oncolóxicos.

[asociacioncontraelcancer.es](http://asociacioncontraelcancer.es)

@ContraelCancer.ACoruna  
 @ContraCancerAC



asociación  
española  
contra o cancro

# *Ultreia: 171.119 pasos de ilusión*

La Junta Local de Ferrol organizó la segunda edición de *Ultreia*, en la que pacientes, familiares y voluntarios completaron el Camino Inglés a Santiago

Por Daniel Viña

**U**n multitudinario grupo de 228 personas ha participado en la segunda edición de *Ultreia, el Camino Inglés a Santiago de Compostela*, que organiza la Junta Local de Ferrol de nuestra Asociación. En esta ocasión, los peregrinos —pacientes, familiares, amigos, voluntarios y artistas— completaron el Camino en cinco etapas, que se desarrollaron los sábados y el último domingo del mes de abril.

El objetivo es que el Camino “sirva como punto de encuentro y terapia para pacientes y familiares”, explica la presidenta de la Junta Local de la ciudad departamental, Isabel Estevan, que, además, asegura que “la experiencia ha sido muy emocionante, porque todos hemos convivido como una gran familia. Estamos muy orgullosas por el éxito que ha tenido la iniciativa”. La presidenta local también mostró su agradecimiento a las instituciones que han colaborado con *Ultreia*: Autoridad Portuaria de Ferrol-San Cibrao —cuyo presidente, Francisco Barea, ejerció como padrino en esta edición—, Armada Española —con una gran implicación del almirante del Arsenal de Ferrol, Ignacio Frutos—, Xunta de Galicia, Diputación de A-

Coruña, Jefatura Provincial de Tráfico, Demarcación de Carreteras del Estado, Protección Civil y los diferentes ayuntamientos por los que discurrió el Camino —Ferrol, Neda, Cabanas, Fene, Mesía, Narón, Pontedeume, Miño, Betanzos, Carral, Abegondo, Ordes y Santiago de Compostela—. “Todos han sido muy amables con nosotros, y hay que destacar la colaboración

**ARTISTAS COMO PEPO SUEVOS, DAVID AMOR, ROBERTO VILAR Y ROBERTO LOLO COMPARTIERON CON LOS PARTICIPANTES LA NECESIDAD DE ACTUAR PARA PREVENIR EL CÁNCER**

del Ayuntamiento de Ferrol y de su concejala de Movilidad y Seguridad, Pamen Pieltain, y de Betanzos, gracias a la Junta Local presidida por Miluca Morandeira”.

Por otra parte, “este año hemos apostado por el humor, porque todos necesitamos reírnos”, asegura la vicepresidenta de la Junta Local ferrolana, Mabel Sanesteban. En cada una de las etapas, los peregrinos estuvieron acompañados por invitados especiales: los humoristas Pepo Suevos, David Amor y Roberto Vilar y el mago Roberto Lolo. Todos ellos compartieron con el resto de participantes la necesidad de actuar para prevenir el cáncer. En concreto, se centraron en la importancia de aplicar medidas de protección para la prevención del cáncer de piel, la promoción de hábitos saludables —como practicar ejercicio y llevar una alimentación sana—, la deshabituación tabáquica y participar en las pruebas de detección precoz de la enfermedad, que salvan numerosas vidas todos los años. Se estima que entre el 30 y el 50 % de los tumores pueden prevenirse siguiendo métodos de prevención como los cribados, pero las cifras de participación si-



guen teniendo un amplio margen de mejora.

Tampoco faltó la música, que acompañó a los asistentes en cada una de las jornadas. "El último sábado llovió, pero eso no les restó entusiasmo. Muchos se pusieron a bailar bajo la lluvia después de haber recorrido 18 kilómetros —y algunos, tras décadas sin hacerlo—", explica Isabel Estevan. Este tipo de experiencias "nos llenan de ilusión".

A lo largo de las cinco etapas, los participantes conocieron a personas nuevas, estrecharon lazos entre ellos y compartieron sus historias vitales, como las de Cristina e Isabel, ambas pacientes con cáncer. La primera asegura que "me anotaron un poquito a la fuerza, aunque la realidad es que lo estoy disfrutando. Siempre quise hacer el Camino, pero me parecía que era muy difícil para mí". Sin embargo, la facilidad que ofrece completarlo por etapas "es una maravilla", a lo que se suma "el ambiente, poder estar con personas que pasan por lo mismo y ver el espíritu y ganas de vivir" de todos los asistentes. Para Isabel, "la Asociación es lo más grande que tenemos". Recurrió a ella cuando le diagnosticaron cáncer de mama, y destaca la calidad de todos sus profesionales, "que me trajeron genial". Esta ha sido la segunda vez que participa en *Ultreia*, pero sus ganas de seguir haciendo Camino juntos no se han agotado y ya está pensando en las próximas ediciones.



**"LA EXPERIENCIA HA SIDO MUY EMOCIONANTE, PORQUE TODOS HEMOS CONVIVIDO COMO UNA GRAN FAMILIA. ESTAMOS MUY ORGULLOSAS"**

Isabel Estevan

Otros quisieron peregrinar en recuerdo a familiares que pasaron por la enfermedad, como Cecilia, Julián y Tamara —padres y hermana de la paciente fallecida Vanesa López—, muy implicada con la Asociación y protagonista de la exposición fotográfica *Resilientes*—. "Era una chica muy alegre, y uno de sus objetivos era dar visibilidad a la lucha contra el cáncer y a que las personas jóvenes también lo padecen. Ahora, ella es un referente para otros enfermos", explica Tamara. "Hacemos el Camino en su nombre" ataviados "con las camisetas del grupo *Vane's Band*, que celebra conciertos benéficos

para recaudar fondos destinados a la Asociación Española Contra el Cáncer". También Eva completó la peregrinación con su sobrina, Nerea, en el recuerdo. "Era uno de los seres más bonitos que he conocido y me dio una lección de vida. Ella hace el Camino conmigo".

Los maravillosos voluntarios de la Asociación tampoco quisieron perderse la ocasión de hacer el Camino. Mari Carmen, de Coristanco, asegura sentirse "muy contenta por pertenecer a la gran familia de la Asociación". *Ultreia* "me gusta por la visibilidad que nos da. Es necesario que la gente perciba que estamos presentes y unidos





**"NOS QUEDAMOS CON LOS CIENTOS DE ABRAZOS QUE HEMOS DADO Y CON LOS MENSAJES DE AGRADECIMIENTO RECIBIDOS"**

Mabel Sanesteban

para ayudar". La iniciativa "es fantástica y estoy muy contenta de haber venido". Otro voluntario, Jacobo, decidió volcarse con la Asociación tras el diagnóstico. "Todo lo que pueda ayudar es poco", explica. Esta fue su segunda vez en *Ultreia*. En la primera participó "como paciente, y resultó muy emotivo. El Camino fue de una ayuda enorme durante la enfermedad. Se lo recomiendo a todos".

El 28 de abril los peregrinos llegaron a la plaza del Obradoiro de

Santiago de Compostela, donde fueron recibidos por la alcaldesa de la capital gallega, Goretti Sanmartín, y el conselleiro de Sanidad de la Xunta, Antonio Gómez Caamaño. Tras la experiencia, las responsables de la Junta Local de Ferrol destacan "la maravillosa respuesta que hemos obtenido de todo el mundo, lo que nos ha permitido superarnos con respecto a la edición anterior, —algo que pensábamos que era casi imposible—", asegura Mabel Sanesteban.

"Nos quedamos con los cientos de abrazos que hemos dado durante estas semanas, y también con los mensajes de agradecimiento que hemos recibido. Como voluntarias, la sensación de que alguien te diga 'gracias por cuidarnos' es indescriptible". Ser testigos de la ilusión y la emoción mostradas por los asistentes "es un feedback maravilloso que nos permite ver que lo que hacemos tiene significado. Estamos encantadas", concluye Isabel Estevan.

# SR SAN RAFAEL

HOSPITAL A CORUÑA

## Servicio de Urología

### CIRUGÍA ROBÓTICA:

- Cirugía de alta precisión y minimamente invasiva de próstata, riñón y vías urinarias.
- Recuperación más rápida y menos dolorosa.
- Mejores resultados en continencia urinaria y potencia sexual.
- Equipo médico con experiencia en cirugía robótica desde 2014.

### CHEQUEOS UROLÓGICOS. MEDICINA PERSONALIZADA.

### MARCADORES GENÉTICOS EN CANCER UROLÓGICO.



Sistema de cirugía robótica Da Vinci XI



#### Equipo médico

- Dr. José Enrique Duarte Novo
- Dr. Luis Álvarez Castelo
- Dr. Marcos Aller Rodríguez
- Dr. Andrés Rodríguez Alonso

## EN MARCHA



Andaina en A Coruña

# Deporte y esperanza caminan juntas en las andainas contra el cáncer

Miles de personas de toda la provincia participaron en estas caminatas solidarias y saludables

Por Xose Aldámiz

Las calles y caminos de la provincia se tiñeron de verde con las *andainas* solidarias que se extendieron por numerosos municipios en los últimos meses. Pontedeume, A Coruña, Malpica, Miño, As Pontes, Vilarmaior, A Pobra do Caramiñal, Vimianzo, Betanzos, Mugardos y Boiro acogieron esta actividad con un gran éxito de participación. No obstante, estas no serán las últimas del año. En Camariñas, Arteixo, Cedeira, Fisterra, Cariño, Ares, Cambre, Cabaña de Bergantiños, Irixoa, Santiago de Compostela, Noia, Cee, Laracha, Carballo, Bergondo, Ribeira y Ferrol ya preparan su calzado deporti-



vo y camiseta verde para lanzarse a caminar en compañía de sus seres queridos. Los asistentes y participantes conforman una marea verde de solidaridad para hacer frente a la enfermedad con la ilusión que inspira el deporte, al tiempo que adquieren hábitos saludables y contribuyen a

**"HACER DEPORTE, JUNTO CON LA DIETA, ES UNA DE LAS RECOMENDACIONES MÁS IMPORTANTES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD PARA TENER UNA VIDA SANA"** Laura Martínez



recaudar fondos para favorecer la investigación oncológica y apoyar a los pacientes y sus familias a través de los servicios de la Asociación.

"Las *andainas*, organizadas por las Juntas Locales, son una actividad que combina el ejercicio físico, la convivencia de las familias y la solidaridad de todo un pueblo", comenta Rocío García de la Barga, responsable de Coordinación Territorial en la Junta Provincial, al hacer referencia a una iniciativa que se ha ido expandiendo tras el fin del confinamiento por la pandemia. Este año, tanto Pontedeume como Vilarmaior acogieron por primera vez este evento deportivo, una experiencia que también vivirán Camariñas y Arteixo a finales de este mes de junio.

Una de las citas más multitudinarias fue la decimoprimería edición de la *andaina* solidaria *A Coruña en Marcha Contra el Cáncer*, que reunió a más de 2.500 personas llenas de energía y vitalidad el pasado 19 de abril en el centro de la ciudad. Para que se convirtiera en realidad fue necesaria la colaboración de numerosos voluntarios, como Laura Martínez. "Hacer ejercicio, junto con la dieta, es una de las recomendaciones más importantes de la Organización Mundial de la Salud para tener una vida sana. Además, es fundamental fomentarlo entre los más pequeños en familia", aseguró mientras preparaba los puestos para la llegada de los caminantes y corredores.

Al igual que otros voluntarios, Cristina Cao hizo posible esta jornada que se vivió como una celebración: "en este tipo de eventos, la familia viene unida con los niños. Forman un vínculo con el que crean momentos juntos. Es una manera alegre de ser optimistas".

Como es costumbre, los dorsales portaban las razones por las que participaba cada uno. Algunos es-



**"COMBINAR UN DÍA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER CON EL DEPORTE, QUE FOMENTA EL SENTIRSE BIEN, ES FENOMENAL"**

Angélica Figueroa

cribieron el nombre de seres cercanos, otros mostraron su esperanza para un mayor desarrollo de la investigación y varios ilustraron el espíritu de alegría de la jornada con curiosos dibujos. "Es una fiesta. Celebramos un día de actividad con familia y amigos. También visibilizamos la Asociación y sus valores, como la apuesta por la investigación y la prevención", afirmó Beatriz Benito, voluntaria y vocal de la Junta Provincial de la Asociación.

La doctora Angélica Figueroa, investigadora del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña (Inibic), también asistió para apoyar esta celebración y su causa. "Una de las iniciativas más importantes es el deporte. Permite mantenerse activo, mejora la respuesta a los tratamientos y beneficia el estado anímico del paciente. Combinar un día como hoy de lucha contra el cáncer con el ejercicio físico, que implica fomentar el sentirse bien, es fenomenal".

Antes de que la *andaina* diera comienzo, hubo un calentamiento al ritmo de la música. En esta se-



Representantes institucionales y colaboradores, con las camisetas verdes de la Asociación

sión, Fany Luna —una de las participantes— siguió los pasos de los monitores con una actitud positiva reflejada en su tutú multicolor. "Ver a tanta gente me encanta y me emociona. Tengo un familiar enfermo de cáncer, pero también estoy aquí porque me gusta el deporte y colaborar", aseguró antes de volver a prepararse para la carrera. El

ambiente festivo perduró cuando decenas de personas se colocaron ante el arco de la salida. Allí acudieron representantes de la Asociación, autoridades y colaboradores, entre los que se encontraban Carlos Lamora, vicepresidente provincial de nuestra entidad; Nereida Canosa, concejala de Innovación, Movilidad e Infraestructuras del Ayuntamiento de A Coruña; Dolores Estrada, directora de la Fundación San Rafael y tesorera de la Asociación en la provincia; Gema García-Abril, gerente provincial de la Asociación; Rosa Conde, CEO de Andrones; Fuenfisia Cid, directora de comunicación y relaciones institucionales de El Corte Inglés; Alfredo Castro, director general de SGTech; Gabriela González, directora de Sostenibilidad y Comunicación en Vegalsa-Eroski, y el atleta olímpico Andrés Díaz.

"A Coruña tinguiuse de azul e branco polo Deportivo femenino, logo tocoulle o laranxa pola subida do Bás-

**"LAS ANDAINAS SON UNA ACTIVIDAD QUE COMBINA EL EJERCICIO FÍSICO, LA CONVIVENCIA DE LAS FAMILIAS Y LA SOLIDARIDAD DE TODO UN PUEBLO"**

Rocío García de la Barga

&lt;/

## EN MARCHA



Zumba solidaria

quet Coruña á ACB e despois volvreu o azul e branco polo esperado ascenso do Dépor. Hoxe leva o verde, a cor da esperanza e da ilusión", declaró Carlos Lamora.

Tras estas palabras de ánimo, resultó imposible contener la marea verde durante más tiempo y la *andaina* dio comienzo. Corredores y caminantes se dirigieron hacia la avenida de la Marina sin detenerse. Mientras que los más veloces se alejaban, familias, parejas y grupos de amigos realizaron el trayecto acompañados por sus seres queridos. "Hace tres años me diagnosticaron cáncer de pulmón y tenemos gente en la familia que murió por la enfermedad. Venimos para devolver un poco de lo que recibimos", afirmó Lorenzo. A su lado estaba a Fernanda, quien resaltó la relevancia del deporte "para estar bien mientras pasas el cáncer. Creo que ayuda muchísimo".

La primera en llegar a la meta fue una participante de excepción: Ilse Guerrero, atleta olímpica de México en los Juegos Olímpicos de Pa-

rís 2024. La corredora destacó que haber sido elegida para representar a su país le hizo querer "aportar mi granito de arena para motivar a la gente". Poco después llegó Nacho Campos, que fue el primero entre los competidores masculinos.

El cáncer es algo "que nos puede afectar a cualquiera de nosotros. Por eso hay que colaborar", comentó Binette entre el resto de caminantes. Cerca de la línea de meta, el ritmo de los tambores de los Kilómetros de Monte Alto aportó el em-



Entrega de medallas a los más pequeños

**"O VERDE, É A COR DA ESPERANZA, DA ILUSIÓN E DA AXUDA"**  
Carlos Lamora

**"QUISE APORTAR MI GRANITO DE ARENA PARA MOTIVAR A LA GENTE"** Ilse Guerrero

pujón final para que los participantes finalizaran la *andaina*. Algunos de ellos lo hicieron con carteles de cariño y recuerdo para pacientes y otros acompañados de sus mascotas, pero todos unidos por la misma causa: un futuro sin cáncer.

Después de los adultos, fue el turno de los más pequeños en las carreras infantiles. A pesar de la lluvia, niños de hasta 12 años compitieron con un entusiasmo que les granjeó una medalla a cada uno. La fiesta continuó con las sesiones de zumba y salsa, en las que jóvenes y mayores soltaron cualquier exceso de energía que les hubiese sobrado. Sus coreografías con ritmos latinos y las fotos en grupo de voluntarios y trabajadores cerraron la jornada.

Otra de las localidades en la que se celebró *andaina* fue Miño, donde se reunieron alrededor de 300 personas que salieron de la plaza del Parchís y caminaron por los ocho kilómetros que componen el recorrido. El presidente de la Junta Local, José Luis Aboy, destacó que "el paisaje que se contempla durante la *andaina* es precioso", y también el "increíble ambiente" durante la jornada: "siempre se forman grupos de gente que caminan y charlan". La





Betanzos



Malpica de Bergantiños



A Pobra



Vimianzo



Pontedeume



Miño



Vilarmaior

**"EL PAISAJE DE LA ANDAINA DE MIÑO ES PRECioso, Y EL AMBIENTE, INCREíBLE. SIEMPRE SE FORMAN GRUPOS DE GENTE QUE CAMINAN Y CHARLAN"** José Luis Aboy

Junta de Miño, además, tiene otro motivo para la celebración en 2024. Este es el año de su quincuagésimo

aniversario, que se celebrará durante su cena benéfica anual, que tendrá lugar el último domingo de

octubre. "Como no pudimos asistir a la reunión de Juntas Locales que se celebró en Santiago —donde se otorgó este reconocimiento—, en nuestro caso se entregará durante la cena para compartirlo con toda nuestra gente".



## El corazón de la Asociación

Acompañar, concienciar y contribuir a recaudar fondos son algunas de las múltiples actividades que realizan los voluntarios en la provincia

Por Xose Aldámiz

**E**l voluntariado es el corazón y el alma de la Asociación. Su labor se extiende por toda la provincia con distintas acciones solidarias. Durante las campañas de prevención aportan información imprescindible para concienciar a la población sobre el impacto de la enfermedad y los factores de riesgo a evitar.

La investigación resulta imprescindible para la lucha contra el cáncer, y su desarrollo requiere de fondos para cuya recaudación es fundamental el esfuerzo de quienes visten el chaleco verde. Los voluntarios son una parte esencial de iniciativas como cenas solidarias, *andainas* y cuestaciones.

"Los voluntarios humanizan las actividades. Acerca la lucha contra el cáncer a la población general y los pacientes con su cercanía", declara Ricardo Calza, responsable de Voluntariado de la Junta Provincial. Su proximidad posee especial relevancia en las llamadas actividades de misión, donde estas caras amables escuchan y hablan



Adela Bastón

directamente con los pacientes, a quienes ayudan en lo que necesitan. "Pueden ser acompañamientos a consulta médica, en domicilio o en hospitales. En A Coruña, donde contamos con 217 voluntarios, estamos en el Hospital Oncológico, el Universitario y el Marítimo de Oza".

El voluntariado testimonial lo componen aquellos que han pasado por la enfermedad y participan narrando sus vivencias como herramienta terapéutica para otros. A este se suma el voluntariado científico, en el que expertos en la materia organizan experimentos para concienciar

a los más pequeños: "el valor de todo lo que hacen los voluntarios es enorme. Durante las actividades, hay gente que se les acerca y les agradecen su labor, y para ellos es muy reconfortante", dice la psicóloga Miriam Rojas.

Otras actividades en las que el voluntariado es protagonista son los huertos solidarios o los clubs de lectura, que suponen otros medios con los que acabar con la sensación de soledad que puede acarrear el cáncer. También colaboran en rutas saludables, como las que se organizan en Ferrolterra, donde la Asociación cuenta con un nutrido grupo de 110 voluntarios. La coordinadora de Voluntariado de la Junta ferrolana, Adela Bastón, asegura que estas actividades se plantean "para la población en general" y que "tienen el objetivo de



Miriam Rojas

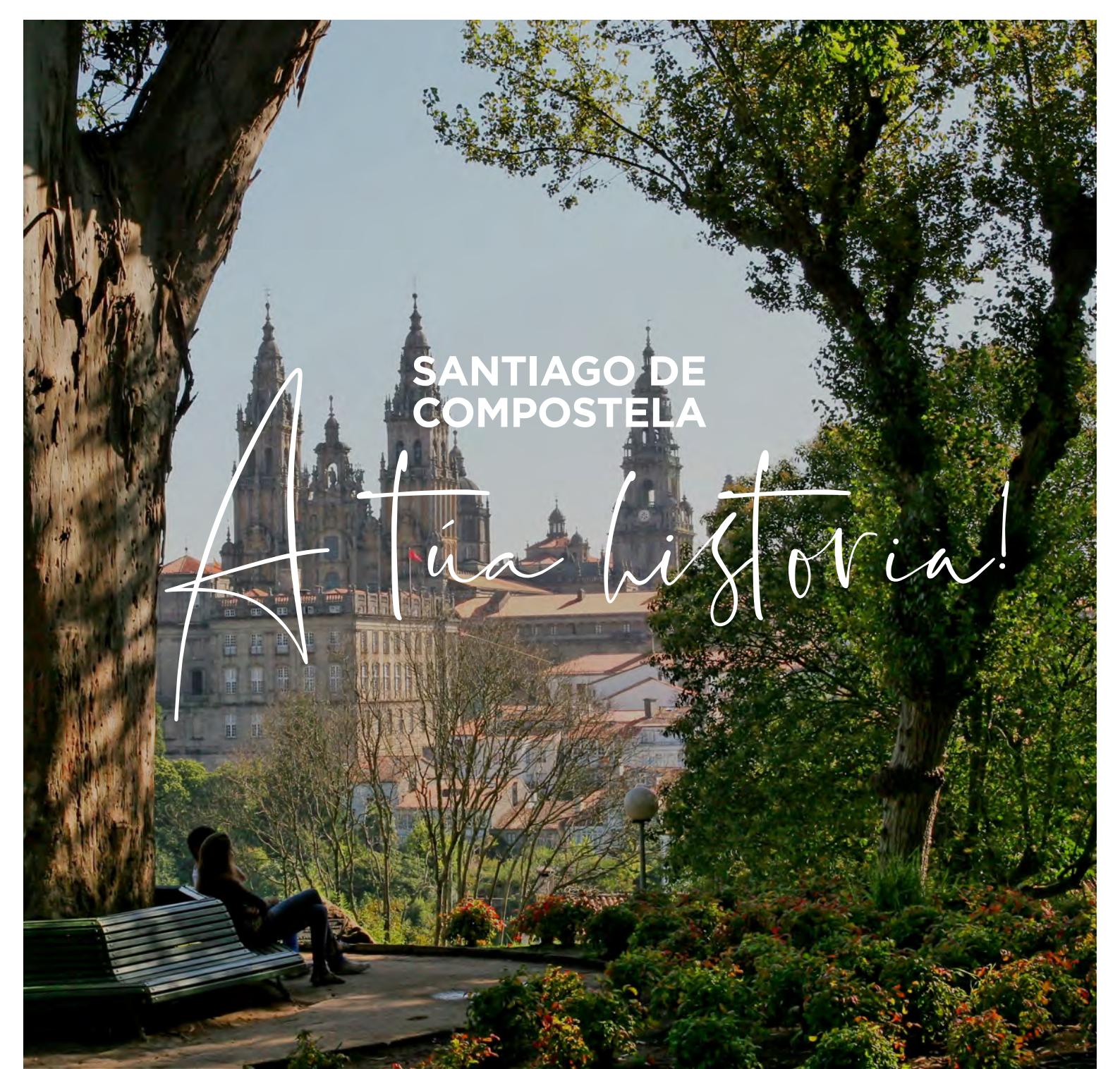
evitar el sedentarismo y promover hábitos de vida saludable para prevenir el cáncer".

Según explica Rocío García de la Barga, responsable de Coordinación Territorial en la Junta Provincial, "los voluntarios no sólo tienen un papel importante. Ellos son los protagonistas de cada una de las actividades porque la organizan. Involucran a posibles colaboradores, montan puestos y se encargan de las inscripciones. Hacen que los que nos necesitan vean que hay toda una red de apoyo más cerca de lo que creen".



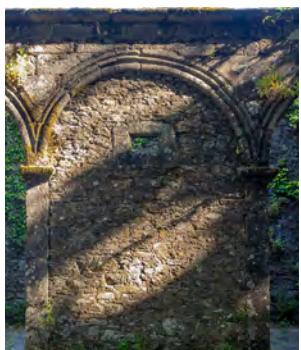
Ricardo Calza

**"LOS VOLUNTARIOS HUMANIZAN LAS ACTIVIDADES. ACERCAN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER A LA POBLACIÓN GENERAL Y LOS PACIENTES CON SU CERCANÍA"**  
Ricardo Calza



# SANTIAGO DE COMPOSTELA

*Atúa a tua historia!*



Crea a túa aventura entre parques de lenda,  
pedras milenarias e saborosos tesouros de auga salgada e doce.  
**#Santiagoatúahistoria**

# EVENTOS SOLIDARIOS



Fisterra



Vilarmaior



Cabana de Bergantiños



Cariño

## Las Juntas Locales unen a la provincia frente al cáncer

Organizaron numerosos eventos con los que apoyar la labor de la Asociación y los proyectos de investigación que promueve

Por Xose Aldamiz

**L**a lucha contra el cáncer es una labor posible solamente gracias al esfuerzo de muchos. Durante los últimos meses, los voluntarios de las Juntas Locales de la Asociación dedicaron su tiempo y energía a recaudar fondos en apoyo a la investigación para convertir esta enfermedad en algo del pasado. La relevancia de este desafío impulsó la celebración de muchos encuentros y actividades para seguir avanzando en esta tarea.

El 4 de enero, la Asociación en Pontedeume colaboró con el club de gimnasia rítmica Acordes para llevar a cabo un espectáculo basado en la obra *Charlie y la fábrica de Chocolate*. Los asistentes se mara-

villaron ante las piruetas y la agilidad de las deportistas. Además, el 7 de enero, el mercado navideño de Fisterra mantuvo el espíritu de las fiestas y su Junta Local volvió a aportar su granito de arena para llevar ilusión a los más pequeños.

**MERCADOS NAVIDEÑOS, ESPECTÁCULOS DE GIMNASIA RÍTMICA, EXPOSICIONES, COMIDAS, CENAS Y CHARLAS ACERCARON LA ASOCIACIÓN A LOS VECINOS DE LA PROVINCIA**

Villancicos, tambores y gorritos de Papá Noel se combinaron con la venta de postres y *merchandising* de nuestras voluntarias.

El pasado 23 de febrero, el Casino Ferrolano acogió una cena organizada por la Junta Local, en la que actuó *Vane's Band*, agrupación musical creada en honor a Vanesa López, activa colaboradora de la Asociación que falleció a los 23 años en 2022 por un linfoma de Hodgkin.

El 16 de marzo fue un día de múltiples eventos solidarios en la provincia. El restaurante *El Pantano* fue el lugar escogido en Cambre para su comida anual. Los bailes y la diversión dieron vida a este acto. Por su parte, Ribeira volvió a marcar esa noche en el calendario con su gala solidaria. Pocos días después, el 30 de marzo, fue el turno de la comida de Cariño.

Como lleva haciendo desde hace 17 años, Carballo volvió a celebrar su cena anual, que se llevó a cabo el 6 de abril. "Además de ser solidaria, es un punto de encuentro de la sociedad carballesa. Allí se reúnen los participantes de su vida política, económica y social,



Aranga



Cambre



Carballo



Ames



Pontedeume

**"LA CENA SOLIDARIA ES UN PUNTO DE ENCUENTRO DONDE SE REÚNEN VECINOS Y PARTICIPANTES DE LA VIDA POLÍTICA, ECONÓMICA Y SOCIAL"**

Ana Casais

pero también están los más importantes: los vecinos de Carballo", declaró Ana Casais, presidenta de su Junta Local, antes de remarcar lo "maravillosa" que fue la comida y el ambiente creado por la música del DJ. "Es un lugar donde se habla y baila. Se trata de una cena que todo el mundo espera".

El 13 de abril tuvo lugar tanto la comida de Vilarmaior como la cena de Aranga, cuyos vecinos no dudaron en sumarse a esta causa de

apoyo a la labor que desarrolla la Asociación. Una semana después, familias y amigos abarrotaron el polideportivo de Cabana de Bergantiños, que también celebró su cena anual.

La última comida celebrada al cierre de esta edición fue la de Cee, el 17 de mayo, en el restaurante *Casa Valentín*.

Al margen de comidas y cenas, las Juntas Locales también celebraron jornadas divulgativas. La prevención fue el tema protagonista de la charla organizada en Ames el 10 de abril, que se encuadró dentro de su III Feria de Salud y Bienestar. La doctora Clotilde Costa, investigadora del grupo de Oncología Médica Traslacional (Oncomet) del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela, y beneficiaria

**EL GRUPO VANE'S BAND, CREADO EN RECUERDO DE VANESA LÓPEZ —ACTIVA COLABORADORA DE LA ASOCIACIÓN—, ACTUÓ EN LA CENA ORGANIZADA POR LA JUNTA LOCAL DE FERROL**

de una Ayuda de la Asociación, explicó los avances en oncología y su importancia para paliar la amenaza del cáncer. Además, hubo dos exposiciones: *La investigación del cáncer. Un desafío milenario* —que abordó la historia de la enfermedad— y *50 años. Cambiando la historia del cáncer* —en la que se repasa el apoyo prestado por la Asociación durante este tiempo—.

Además, se organizaron numerosas charlas sobre prevención a cargo de profesionales de la Asociación con el objetivo de dar a conocer los programas y servicios gratuitos con los que contamos. Estas jornadas se celebraron en Fisterra, Curtis-Teixeiro, Vimianzo, Bergondo, Malpica, Cee, Camariñas, Cabana de Bergantiños y Cariño.

Todos estos eventos demostraron, una vez más, el compromiso de nuestros voluntarios y la implicación de los habitantes de los diferentes municipios de la provincia con nuestra Asociación para alcanzar un objetivo que beneficia a toda la sociedad: conseguir una tasa de supervivencia en cáncer del 70 % en el año 2030.

# Continúa a prevención nos institutos co challenge da túa vida

Os novos capítulos do podcast graváronse en centros educativos de Santiago e Ferrol para concienciar á mocidade sobre hábitos saudables, sexualidade segura e protección solar

Por Vera Martínez

**A**sociación continuou co seu labor en prevención do cancro co podcast *O challenge da túa vida*, dirixido aos adolescentes e que se puxo en marcha a finais do ano pasado co primeiro evento celebrado no IES Eusebio da Guarda da Coruña. Nesta ocasión participou o alumnado do IES Rosalía de Castro de Santiago de Compostela —para coñecer os hábitos de vida saudables— e o do IES Concepción Arenal de Ferrol —no que aprenderon sobre sexualidade segura e protección solar—. O programa contou de novo co xornalista Arturo Fernández, que exerceu como presentador e moderador, e coa participación de José Tubío —investigador especializado en cancro e responsable do grupo Xenomas e Enfermidade do CiMUS— e a bióloga e influencer de estilo de vida Paula Vilaboy, coñecida como Blondiemuser.

O formato escollido fomentou a participación do alumnado que asistiu como público e que tivo que

**“O 70% DOS ADOLESCENTES NON LEVAN UNHA DIETA ADECUADA E UN 80% NON FAN O EXERCICIO MÍNIMO RECOMENDADO”**

José Tubío

responder preguntas dirixidas a derribar loiadas e mitos relacionados coa enfermidade. A rapazada, ademais, puido preguntar as súas dúbidas aos expertos. Tamén se contou coas testemuñas de pacientes, familiares e voluntarios —como Alba, voluntaria e familiar, ou Marta, paciente— que compartiron a súa experiencia coa enfermidade, para facer chegar ao alumnado a importancia de coidarse.

Ao podcast celebrado na capital galega acudiu o presidente da Xunta Local da Asociación en Santiago, Francisco Pais, que explicou que esta iniciativa “intenta que los jóvenes sigan hábitos de vida saludables como método para prevenir el cáncer. Desde a Xunta Local ‘llevamos años en contacto con distintos centros educativos donde imparti-

mos charlas para normalizar la enfermedad”. Estas charlas “suponen un espacio seguro para que los jóvenes planteen las preguntas que quieran y que, tal vez, no se atrevieran a hacer en su casa”.

Na gravación realizada en Ferrol tamén estiveron presentes a presidenta e a vicepresidenta da Xunta Local na cidade departamental, Isabel Estevan e Mabel Sanesteban, respectivamente. “Es fundamental transmitir a la sociedad la importancia de cuidarse, porque muchos de los cánceres pueden prevenirse con una alimentación y un estilo de vida saludables. Hay que estar concienciados sobre esta realidad desde pequeños para que los niños co-

**“ESTA INICIATIVA INTENTA QUE LOS JÓVENES SIGAN HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR EL CÁNCER”** Francisco Pais

miencen a desarrollar esos hábitos y los mantengan a lo largo de su vida adulta”, asegurou a presidenta local. Pola súa banda, Mabel Sanesteban destacou a importancia deste tipo de charlas dirixidas á mocidade, “porque normalmente ven el cáncer como algo muy lejano. Nuestro objetivo es que conozcan la enfermedad y lo que pueden hacer para prevenirla”.



*O challenge da túa vida* no IES Concepción Arenal de Ferrol

**"HAI QUE BOTAR  
CREMA SOLAR TODOS  
OS DIAS DO ANO.  
AXUDA A PREVIR  
MANCHAS E O CANCRO  
DE PEL"** Blondiemuser

Durante o podcast en Santiago, José Tubío explicou que o cancro "é unha enfermidade xenética, produto dunha serie de mutacións ao longo da nosa vida". En moitas ocasións, "hábitos prexudiciais como o tabaco, o alcohol, a mala alimentación e o sedentarismo poden predispoñemos a padecer esta ou outras enfermidades. De feito, entre un 30 e un 50 % poden ser evitables levando un estilo de vida saudable".

O profesor Tubío tamén asegurou que, "se seguimos unha dieta mediterránea, diminuiremos o risco de cancro colorrectal, de mama, de ovario e de pulmón". En cambio "se facemos unha dieta occidental —con snacks e carnes procesadas— incrementarémolo claramente". En canto ao exercicio físico, "é beneficioso en todos os sentidos: mellora a función cognitiva, a saúde mental e cardiovascular e reduce o risco de padecer diabetes".

Por outra banda, indicou que "o cancro comeza a ser moi frecuente na mocidade. As estatísticas din que o 70% dos adolescentes non levades unha dieta adecuada e un

80% non facedes o exercicio mínimo recomendado. Todo isto ten repercuśions". E recalcou que "é fundamental a prevención e o diagnóstico temperán".

Para concienciar aos alumnos, Blondiemuser contou o caso do seu tío, "que estivo sete anos fumando antes de deixar o tabaco" e, despois dunha década sen fumar, detectáronlle cancro de larinx. "Fixéronlle unha larinxectomía e unha traqueotomía e hoxe en día fala a través dun botón". Por outro lado, deu recomendacións sobre hábitos de vida saudables. "É fundamental beber moita auga, comer san e facer deporte. De feito, cando comemos mal, o noso corpo reaccióna mediante grans na pel ou inchazón no estómago".

No caso de Ferrol, José Tubío indicou na necesidade de usar protección solar. "O sol é o axente exóxeno que causa máis mutacións xenéticas. É importante reducir ese nivel de radiación ultravioleta e a forma que

**"HAY QUE  
CONCIENCIAR A  
LOS NIÑOS PARA  
QUE COMIENCEN  
A DESARROLLAR  
HÁBITOS SALUDABLES  
DESDE PEQUEÑOS Y  
LOS MANTENGAN EN  
SU VIDA ADULTA"**

Isabel Estevan

**"NUESTRO OBJETIVO  
ES QUE LOS JÓVENES  
CONOZCAN LA  
ENFERMEDAD Y LO  
QUE PUEDEN HACER  
PARA PREVENIRLA"**

Mabel Sanesteban

temos de protexernos é coa crema solar". A taxa de melanoma "incrementouse ata dez veces nos últimos trinta anos polo hábito de ir á praia e a moda de poñerse moi moreno, entre outros factores", explicou.

No bloque sobre sexualidade, o profesor Tubío asegurou que "hai que usar preservativo. O cancro pode contraerse a través de virus, como o do papiloma humano, que pode derivar en cancro de cérvix nas mulleres, en cancro de pene nos homes ou en cancro de gorxa como consecuencia do sexo oral. Polo tanto, é importante ter relacións sexuais con protección, que a túa parella estea libre destas infeccións víricas e poñer as vacinas correspondentes".

Pola súa parte, Blondiemuser destacou "a necesidade da auto-exploración. Sempre damos por feito que imos ter boa saúde, pero temos que revisarnos os lunares e estar pendentes dos cambios que poida ter o noso corpo". Ademais, "é fundamental botarse crema. De feito, na cara hai que utilizala todo o ano, non só en verán, para poder previr o cancro de pel e a saída de manchas". No que respecta ás prácticas sexuais, afirmou que "o importante é que non vos sintades obrigados a facer nada. Tamén "é esencial o uso de protección durante o sexo para evitar o contaxio por enfermidades de transmisión sexual".

Os vídeos das tres xornadas poden verser a través destes códigos QR:



Episodio 1



Episodio 2



Episodio 3



IES Rosalía de Castro en Santiago

# COLABORACIONES



**“TENEMOS EL DEBER DE APOYAR A LAS PERSONAS CON CÁNCER Y DE POTENCIAR LA INVESTIGACIÓN PARA QUE SUS RESULTADOS LLEGUEN PRONTO A LOS PACIENTES”**  
Manuel Aguilar

mente los recursos disponibles para proyectos de prevención, investigación, atención y divulgación.

“Tenemos el deber de apoyar a las personas con cáncer, una enfermedad que genera estrés emocional, quebranto económico y muchos interrogantes en el ámbito afectivo, físico y laboral”, aseguró Manuel Aguilar. “Y, por supuesto, seguir potenciando la investigación para que sus resultados lleguen pronto a los pacientes. Estamos muy orgullosos de nuestra apuesta en este ámbito, pero sabemos que todavía queda mucho por hacer”. La colaboración de Vegalsa-Eroski “nos ayudará a conseguirlo. Ojalá muchas empresas más tuvieran ese compromiso social”.

Tania Casal y Purificación Pérez agradecieron la puesta en marcha de *Todos contra el cáncer* y el apoyo de las empresas que colaboran con la iniciativa, además de insistir en la importancia del voluntariado y de contribuir a la investigación. “Mi caso ha sido una especie de milagro gracias a ella”, aseguró Tania.

Antes de proceder a la firma del documento, Gabriela González destacó “que es responsabilidad de todos elevar las cifras de supervivencia” en cáncer, y agradeció el compromiso de la Asociación para lograrlo y la implicación de voluntarios y voluntarias “que regalan su tiempo —lo más valioso que tenemos— para llevar a cabo un trabajo importantísimo”.

## ***Todos contra el cáncer sigue sumando apoyos***

Vegalsa-Eroski se ha adherido al manifiesto promovido por nuestra Asociación para contribuir a alcanzar el 70 % de supervivencia en 2030

Por Víctor Porto

**L**a iniciativa *Todos contra el cáncer*, puesta en marcha por la Asociación, continúa recabando el apoyo de la sociedad. Vegalsa-Eroski ha sido una de las últimas entidades en firmar el manifiesto, con el compromiso de contribuir a alcanzar la tasa de supervivencia del 70 % en el año 2030, un objetivo clave para la Asociación Española Contra el Cáncer. En el acto de firma, que se celebró el 11 de marzo en nuestra sede provincial, participaron el presidente de la Asociación en la Provincia de A Coruña, Manuel Aguilar, y la directora de Sostenibilidad y Comunicación Corporativa de Vegalsa-Eroski, Gabriela

**“ES RESPONSABILIDAD DE TODOS ELEVAR LAS CIFRAS DE SUPERVIVENCIA”**  
Gabriela González

González. También se dio voz a pacientes y voluntarias, representadas por Tania Casal y Purificación Pérez.

El presidente provincial agradeció el compromiso de Vegalsa-Eroski y explicó en qué consiste *Todos contra el cáncer*, un proyecto que ha sido declarada como Acontecimiento de Excepcional Interés Público (2022-2024) por el Gobierno de España. Con él se pretende movilizar a la sociedad y concien-

ciarla sobre la relevancia de sumar las capacidades de todos en torno a un gran programa de acción contra el cáncer que incre-



Gabriela González

## ***La compra de tu vida: solidaridad para aumentar la supervivencia en cáncer***

**E**n febrero se puso en marcha la cuarta edición de la campaña *La compra de tu vida*, con la que la Asociación invitó a la sociedad a participar en una gran recaudación en las líneas de caja de supermercados y tiendas de toda España. El objetivo: contribuir con la labor de prevención y los servicios gratuitos que presta nuestra entidad, potenciar la investigación oncológica y reducir las desigualdades.

Durante la campaña, los clientes de los diferentes establecimientos adheridos tuvieron la posibilidad de ampliar su ticket de

compra para colaborar con la labor solidaria de la Asociación. En toda España participaron más de 6.000 establecimientos, y se consiguió una recaudación superior a los 925.000 euros. En la provincia de A Coruña, la Asociación contó con la colaboración de Gadis, Vegalsa-Eroski, ALI Bebé —en Ferrol— y las estaciones de servicio Galp de A Coruña, Cedeira y Culleredo.



Entrega de lo recaudado con la iniciativa

La Asociación agradece a todas las empresas participantes y a sus clientes su implicación y ayuda. Su colaboración es clave para minimizar el impacto del cáncer. Nuestra Junta Provincial expresa su especial agradecimiento a Gadis, que ha participado en esta iniciativa por tercer año consecutivo y cuyos representantes hicieron entrega de un cheque con lo recaudado en sus establecimientos: más de 14.500 euros. En el acto participaron, por parte de la compañía, Melisa Pagliaro, directora de Marketing y Responsabilidad Social Corporativa; José Luis Fernández, director de Comunicación, y Lucía Santos, coordinadora de RSC, acompañados por Javier Álvarez Barbeito, miembro del Consejo Provincial de la Asociación; Gemma García-Abril, gerente, y Mikel Lois, técnico de captación.

## **Faite socio**

Coa túa aportación seguimos axudando a persoas con cancro e ás súas familias.



**Por teléfono:  
900 900 930**



**Vía web:  
[asociacioncontraelcancer.es](http://asociacioncontraelcancer.es)**



**Presencialmente  
nas nosas redes**



@contraelcancer.acoruna  
@ContraCancerAC



**asociación española  
contra el cáncer  
na Coruña**

# Empresas contra o cancro

Toda axuda é importante, incluíndo a das empresas. "A nós chégannos todo tipo de propostas de colaboración. O noso obxectivo é descubrir onde encaixa mellor", comenta Miguel Ángel Lois, técnico de captación da nosa Xunta Provincial, cando explica os distintos medios a través dos que as compañías poden contribuir á Asociación máis alá dos donativos puntuais.

As empresas socias son aquelas que realizan unha doazón de maneira mensual, trimestral, semestral ou anual. Outra posibilidade similar consiste en converterse en empresa activa contra o cancro. Esta opción supón o recoñecemento a través dunha placa acreditativa e permite utilizar os distintivos da Asociación, "que representan os nosos valores: a axuda, a transparencia e a unidade" afirma Isabel Grandío, responsable de Administración da Asociación na provincia.

Tamén destaca que "hai moitas persoas moi xenerosas e con moito interese en colaborar".



Isabel Grandío e Miguel Ángel Lois

O esforzo por defender os principios da loita contra a enfermidade atópase tamén noutras colaboracións con empresas, como as grandes campañas —nas que os clientes poden facer un donativo durante a compra—, a venda dun produto solidario dentro do negocio —coa que a Asociación recibe unha porcentaxe do importe— e o redondeo solidario —que permite doar a diferenza do redondeo dunha compra—. Ademais, tamén se poden patrocinar eventos organizados pola Asociación —como as andainas—, así como financiar proxectos de investigación ou particulares da Asociación —como os Clubs de Saúde— ou contribuir con espazos contra o cancro —patrocinando unha zona dentro da sede—. Sexa cal sexa a forma, toda axuda é necesaria, e toda empresa que queira colaborar pode poñerse en contacto coa Asociación a través do correo electrónico acoruna@contraelcancer.es.

## A campaña Céntimos Solidarios recada 184.900 euros

En febreiro produciuse unha importante aportación no financiamento da investigación contra o Cancro grazas á campaña Céntimos Solidarios de Vegalsa-Eroski, un proxecto a través do que os clientes dos seus establecementos poden facer doazóns redondeando o importe da súa compra. Céntimo a céntimo, a iniciativa conseguiu recadar 184.842,99 euros, que se repartiron entre a nosa Asociación e outras entidades sociais.

O 28 de febreiro celebrouse o acto de entrega do cheque simbólico nun dos supermercados da empresa en Nigrán. Ana García,

presidenta da Asociación en Pontevedra, acudiu en representación

das catro sedes provinciais galegas ao evento, e alí tamén estiveron representantes doutras ONGs. O programa Céntimos Solidarios iniciouse no 2020 e, grazas á colaboración e apoio da compañía e dos seus

clientes, contribúe a que a Asociación continúe axudando aos pacientes e ás súas familias e potenciando a investigación contra o cancro para incrementar a supervivencia e acabar coa enfermidade.





Deputación  
DA CORUÑA



COIDÁMOSTE  
ESCOITÁMOSTE  
ACOMPAÑÁMOSTE

**Coidamos** dos nosos maiores. A Deputación financia 400.000 horas de Servizo de Axuda no Fogar e contrata a 177 profesionais dos servizos sociais nos concellos para estar ao carón da nosa xente cando máis o necesita

# *“Eva María se fue con su **fotoprotector** buscando el sol en la playa...”*

(La canción del verano de 1972 gracias a Fórmula V).

---

**Tu canción del verano,  
siempre con fotoprotección.**

---

