

contra el cáncer



Primer semestre de 2025.
Publicación gratuita. Nº 35

asociación
española
contra el cáncer

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

Ana Isabel Ares

vicerreitora do
Campus de Ferrol e
Responsabilidade
Social da UDC

“A colaboración
da Asociación
é de gran
relevancia
para abordar
os retos que
implica a
promoción da
saúde”



As Pontes de
García Rodríguez,
Cee, Curtis-Teixeiro
y Rianxo se suman a
los Clubs de Salud
de la Asociación en
2025



Arranca **Más ejercicio, mejor vida**



ESTE VERANO TU PIEL NECESITA SUPERHÉROES

**SUPER
BOTICARIA**



**TE VEO
EN LA
FARMACIA**

Para tu piel,
un escudo solar.
En tu farmacia
te ayudamos a
encontrar el mejor.

cofca

Colegio Oficial de Farmacéuticos

de la Provincia de A Coruña

sumario

- 4 Día Mundial Contra el Cáncer**
- 8 Día Mundial Contra el Cáncer de Colon**
- 10 Cuatro municipios se suman a los Clubs de Salud**
- 14 La Asociación refuerza sus servicios de atención al paciente**
- 16 Voluntarios y donantes, unidos en la Cuestación**
- 18 En Marcha Contra el Cáncer**
- 22 Bienestar. Comienza Más ejercicio, mejor vida**
- 23 Día Mundial Sin Tabaco**
- 24 Campaña de prevención solar**
- 26 Entrevista. Ana Ares: "Sen a colaboración da Asociación seríanos imposible abordar os retos que implica a promoción da saúde"**
- 30 Paseos culturales en Ferrol, Valdoviño y Cedeira**
- 32 Día de la Mujer y la Niña en la Ciencia**
- 34 Investigación. Exposición Investigadoras contra el cáncer**
- 35 Entrevista. Angélica Figueroa y Andrea Rodríguez**
- 38 Testamento vital**
- 40 Institucional**
- 41 Juntas Locales**
- 46 En primera persona**
- 47 Iniciativas solidarias**

staff

Director	DANIEL VIÑA
Redacción	XOSE ALDÁMIZ, 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



editorial

El pasado 20 de mayo la Asociación celebró su Asamblea anual en Madrid, donde se marcó un hito con la aprobación del presupuesto más elevado en la historia de nuestra institución. Se han comprometido más de 140 millones de euros, que reafirman nuestra inquebrantable dedicación a la prevención del cáncer y la promoción de hábitos de vida saludables, la atención a pacientes y familiares a través de nuestros servicios gratuitos y el apoyo a la investigación. Entre nuestros objetivos está también conseguir que la sociedad y los dirigentes políticos escuchen nuestra voz para que la legislación y la Administración pública contemplen con mayor sensibilidad las necesidades sanitarias, sociales, laborales y económicas de quienes conviven con la enfermedad.

En ese sentido, los presidentes de la Asociación en las cuatro provincias gallegas nos reunimos recientemente con el conselleiro de Sanidad de la Xunta de Galicia y firmamos un protocolo de colaboración para avanzar en la concienciación y la prevención contra el cáncer. Los pilares sobre los que se sustenta son claros y ambiciosos: intensificar las campañas de concienciación y educación para fomentar estilos de vida saludable entre la población, avanzar en la formación continua de profesionales sanitarios, facilitar una mayor participación ciudadana en los programas de detección precoz, mejorar el bienestar físico y emocional y, por supuesto, promover proyectos de investigación e innovación que refuerzen el abordaje del cáncer desde todos los ámbitos. Esperamos que, con la suma de esfuerzos entre instituciones, podamos construir una red de apoyo sólida y eficaz para toda Galicia. Un buen ejemplo de la labor desarrollada por la Asociación para llegar a todos los rincones son los Clubs de Salud, que retomamos este año después del gran éxito del programa piloto de 2024. Con esta iniciativa de intervención sociocomunitaria queremos fomentar el bienestar físico, emocional y social de pacientes y familiares que residen en zonas rurales garantizando la equidad en el acceso a recursos que, en ocasiones, son más difíciles de conseguir lejos de los grandes núcleos urbanos. Estamos muy orgullosos porque el programa no solo continúa, sino que lo hace con más fuerza con la incorporación de los municipios de As Pontes de García Rodríguez, Cee, Curtis-Teixeiro y Rianxo, que se unen a Cedeira, Melide y Vimianzo y a los Clubs de Salud satélites en Boimorto y Coristanco. Para todos los que formamos parte de la Asociación es una enorme satisfacción que la iniciativa haya tenido una recepción tan positiva y conocer al gran número de personas que han encontrado en los Clubs un espacio para cuidarse, compartir y sentirse acompañados.

Otro gran motivo de orgullo son las actividades que las Juntas Locales han puesto en marcha para llevar el mensaje de esperanza de la Asociación a toda la provincia con sus *andainas*, cenas, galas musicales, charlas divulgativas y talleres. Muchas gracias al equipo de voluntarios de las Juntas Locales, que demuestran una dedicación ejemplar y que, con su trabajo constante, nos permiten llegar cada día a más personas que nos necesitan.

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

Día Mundial Contra el Cáncer: más datos y esperanza frente a la enfermedad

El espacio abierto de información *Más Datos Cáncer y Brazaletes de esperanza* estuvieron entre las principales iniciativas de este 4 de febrero

Por Xose Aldámiz

Cada 4 de febrero, la Asociación conmemora el Día Mundial contra el Cáncer para reconocer los esfuerzos de pacientes, voluntarios, investigadores, socios y otros colaboradores en la lucha contra la enfermedad. La institu-

ción también aprovecha este día para dar a conocer nuevos proyectos destinados a impulsar la investigación oncológica y mejorar la calidad de vida de pacientes oncológicos y familiares. Este año, presentó una nueva iniciativa centrada en acercar la información

sobre el cáncer: *Más Datos Cáncer* (www.masdatoscancer.es). Lo hizo en un acto presidido por su Majestad la Reina Doña Letizia, presidenta de Honor de la Asociación y de su Fundación Científica.

Hasta el momento, España carecía de un modelo integrado de conocimiento sobre el cáncer basado en datos homogéneos, accesibles y comparables entre comunidades autónomas. Además, las lagunas de información en el sistema dificultaban disponer del conocimiento necesario para elaborar estrategias de salud efectivas y eficientes que favorecerían una mayor tasa de supervivencia, mejorarían la calidad de vida para los pacientes y reforzarían la equidad en el conjunto del país.

Más Datos Cáncer nace como el primer espacio abierto de datos



Malpica de Bergantiños



MIÑO



Aranga

MÁS DATOS CÁNCER SE PRESENTÓ EN UN ACTO PRESIDIDO POR SU MAJESTAD LA REINA DOÑA LETIZIA, PRESIDENTA DE HONOR DE LA ASOCIACIÓN Y DE SU FUNDACIÓN CIENTÍFICA



Porto do Son



Camariñas



Muxia



Pontedeume

sobre la enfermedad. Veinticuatro entidades científicas y asociaciones de pacientes han participado en su creación para generar un modelo integrado de conocimiento sobre este campo. La plataforma recoge 69 indicadores, divididos y organizados entre las seis dimensiones principales del itinerario del paciente oncológico: promoción de la salud y prevención primaria —dirigida a evitar factores relacionados con el desarrollo del cáncer, como el tabaco—, prevención secundaria —detección precoz de la enfermedad, para lo que resulta fundamental acudir a los cribados—, diagnóstico, atención sanitaria, seguimiento y final de vida.

La nueva herramienta hace posible analizar y comparar el estado de los indicadores a lo largo del

tiempo. Este avance permitirá que se trabaje de manera coordinada con las administraciones públicas en las principales áreas de mejora identificadas del Sistema de Salud para subsanar las carencias de información alrededor del cáncer. Las entidades científicas que colaboran en *Más Datos Cáncer* solicitan que entre los puntos a mejorar dentro de estos servicios públicos se prioricen la recogida de datos, la comprensión y el acceso a esta información, así como la participación de los pacientes en la generación de este modelo de conocimiento.

Junto a la Asociación —como promotora del proyecto— se han sumado a la iniciativa la Fundación Weber —como secretaría técnica— y numerosas entidades que han colaborado como asesores. Entre

ellos se encuentran las Sociedades Españolas de Oncología Médica, de Oncología Radioterápica, de Hematología y Hemoterapia, de Cuidados Paliativos, de Epidemiología, de Medicina de Familia y Comunitaria, de Médicos de Atención Primaria, de Calidad Asistencial, de Médicos Generales y de Familia, así como la Red Española de Registros de Cáncer, la Asociación Española de Trabajo Social y Salud, la Federación de Asociaciones Científico Médicas Españolas, la Asociación de Economía de la Salud, la Asociación Juristas de la Salud, la Asociación Española de Investigación en Cáncer, la Fundación COTEC para la Innovación y la Fundación ECO. También colaboraron asociaciones de pacientes como la Comunidad Española de Pacientes con Mieloma Múltiple,



Betanzos



Cariño



Ordes



Carballo



Curtis-Teixeiro



Vimianzo

MÁS DATOS CÁNCER
NACE COMO EL PRIMER
ESPACIO ABIERTO
DE DATOS SOBRE
LA ENFERMEDAD.
FUE CREADA POR 24
ENTIDADES CIENTÍFICAS
Y ASOCIACIONES DE
PACIENTES

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER

la Asociación de Cáncer de Próstata, la Asociación Contra el Cáncer Gástrico y Gastrectomizados, la Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón y la Asociación Española de Pacientes de Cáncer de Cabeza y Cuello.

Este programa se presentó durante una jornada marcada por la esperanza de un mundo sin cáncer junto a la campaña de la Asociación *Brazaletes de esperanza*. Un año más, el proyecto concienció sobre la importancia de impulsar la investigación para mejorar la supervivencia frente a la enfermedad con el apoyo de clubs y entidades deportivas, cuyos jugadores portaron brazaletes durante sus encuentros. En Galicia han colaborado organismos como las Federaciones Gallegas de Baloncesto, Voleibol, Balonmano, Patinaje,

UN AÑO MÁS, *BRAZALETES DE ESPERANZA* CONCIENCIÓ SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN CON EL APOYO DE CLUBS Y ENTIDADES DEPORTIVAS

la de Deportes para Personas con Discapacidad y el Clúster Gallego del Deporte.

La labor de la Juntas Locales y sus voluntarios fue esencial para dar vida a esta iniciativa solidaria en decenas de clubs en toda la provincia. Su inagotable energía, trabajo e ilusión hizo posible que se ampliase la participación de las entidades deportivas y que se iluminaran de verde numero-

sas localidades. Además, como es habitual, acudieron a los partidos y eventos con sus mesas informativas para difundir entre la población los servicios de la Asociación y su compromiso con la investigación oncológica para alcanzar el 70 % de supervivencia entre los pacientes de cáncer para el año 2030.

En la ciudad herculina, el Real Club Deportivo de A Coruña portó estos brazaletes en su partido frente al Almería en Riazor el 9 de febrero. Por su parte, El Hockey Club Liceo también se sumó a la acción en su encuentro contra el Vic el 2 de febrero, mientras que el Leyma Coruña lo hizo contra el Gran Canaria el día 1 del mismo mes. Además, colaboraron los clubs Rugby Coruña, Maristas Coruña, Atletismo Coruña Comarca,



Paderne



Noia



A Laracha



Vilarmaior



Ferrol



Coristanco

Pelota Coruña, Voleibol Ciudad de A Coruña, Halterofilia Coruña y Rítmica Coruña, así como O.A.R. Balonmano, el Real Club de Golf de A Coruña, Lóstrego Vóley Playa y 5 Fútbol Sala Coruña.

Los equipos deportivos ferrolanos también apoyaron la investigación. El Racing de Ferrol lució los brazaletes en su partido contra el F.C. Castellón el 8 de febrero. Asimismo, lo hicieron el Baxi Ferrol contra el C.D. Ibaeta el 31 de enero y el Parrulo Fútbol Sala en su partido en A Malata el 1 de febrero. Además, formaron parte de la iniciativa los clubs Galicia de Caranza, Valdo Surf y el Club Voleibol Narón Volea.

En Santiago de Compostela, los clubes participantes fueron el Obradoiro en su partido contra el CBC Valladolid, la SD Compostela,

CD Conxo, Compos Sala, Estellae FS, Rosalia FEDESA, Borja Golán, CD Galogrin, Santiago Rugby, ADM Peleteiro, ADB Fontiñas, Victoria FC, Club Compañía de María, Club Deportivo San José de Cluny, SD Cacheiras, Praíña Sporting Club, SD Villestros, Club Atlético Fátima, EDS Santa Marta, Alto do Vento Fútbol Sala, Amio SD, Raxoi Hockey Club, Club Hockey Compostela, Club Voleibol Santiago, Club Patín Berenguela, Atletismo O Piño, Codima Futsal, Escola Deportiva Os Miúdos y Muros CD.

Esta campaña estuvo en otros puntos de la provincia y contó con equipos y centros deportivos de A Laracha —Club Baloncesto Laracha y Laracha C.F.—, A Pobra do Caramiñal —Flow Pilates Estudio y Puebla Fútbol Club—, Ames —Bertamiráns F.C., Milladoiro S.D.,

Club Voleibol Bruxas y F.C. Meigas—, Aranga —C.D.X. Aranga—, Ares —C. F. Numancia, Club de Tenis Ares y Smash Pádel 4—, Cabana de Bergantiños —equipos de Ponteceso, Zas, Cabana y Laxe—, Camariñas —C.F. Porteño, C.F. Escola Cabrejo y C.D. Camelle—, Carballo —Bergantiños C.F. y Club Lubiáns—, Cariño —C.D. Cariño—, Malpica —Malpica F.C. y Sporting Sealla—, Mugardos —regata del Club del Mar—, Noia —Fútbol Sala Noia, Vóley Noia y baloncesto— y en Ordes —Club Ordes F.C., Club Vilar de Ordes F.C. y Club Patín Ordes Hockey—. También se unieron clubs deportivos con eventos de fútbol, baloncesto, taekwondo, traineras y pádel en los municipios de Arteixo, As Pontes, Betanzos, Boiro, Cedeira, Coristanco, Pontedeume y Vimianzo.

LA LABOR DE LA JUNTAS LOCALES Y SUS VOLUNTARIOS FUE ESENCIAL PARA DAR VIDA A BRAZALETES DE ESPERANZA EN DECENAS DE CLUBS DE TODA LA PROVINCIA



Cedeira



Ames



Ribeira



Fisterra



Boiro



Cabana de Bergantiños



Representantes de la Asociación y de la Consellería de Sanidad, durante la firma del nuevo protocolo

La Asociación anima a participar en el Programa Gallego de Detección Precoz del Cáncer Colorrectal

El 31 de marzo, las Juntas Locales organizaron distintas actividades en la provincia y la Asociación firmó un protocolo de colaboración con la Consellería de Sanidad

Por Xose Aldámiz

Juega tu papel en la detección del cáncer de colon fue el lema de la campaña que la Asociación llevó a cabo para conmemorar el Día Mundial contra esta enfermedad, que se celebra todos los años el 31 de marzo. La iniciativa tuvo como objetivo animar a la población entre 50 y 69 años a participar en los programas de cribado para favorecer la prevención de este tipo de cáncer, que es el más diagnosticado en Galicia con 2.839 nuevos casos en 2024 —1.160 en la provincia de A Coruña—. En España, el año pasado se superaron los 41.000 diagnósticos, situándose también en primera posición en incidencia, según datos

del Observatorio de la Asociación. Además, durante esta efeméride se firmó un acuerdo de colaboración con la Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia para impulsar programas de prevención y concienciación sobre la enfermedad.

Durante la jornada, la Asociación realizó charlas divulgativas para dar a conocer el Programa Galle-

EL CÁNCER DE COLON ES EL MÁS DIAGNOSTICADO EN GALICIA CON 2.839 NUEVOS CASOS EN 2024 —1.160 EN LA PROVINCIA DE A CORUÑA—

go de Detección Precoz del Cáncer Colorrectal en diversos centros de los municipios de la provincia. Entre ellos, la Fundación Secretariado Gitano en A Coruña y Ferrol, así como la Asociación recreativa y cultural de Os Tilos, en Teo.

La Asociación contó también con el apoyo del Sergas y del Colegio Oficial de Farmacéuticos de A Coruña. Su colaboración hizo posible la distribución de carteles informativos en centros de salud y farmacias. Además, las Juntas Locales los distribuyeron en múltiples espacios de toda la provincia, como las sedes de la Asociación de Productores de Mejillón y la de Mejilloneras de Barbanza en A Pobra do Caramiñal; la Casa del Pescador, el centro cívico y el Ayuntamiento de Malpica de Bergantiños; el parque empresarial Novo Milladoiro en Ames; la sede de la Asociación de Prejubilados de Endesa en As Pontes de García Rodríguez; el Ayuntamiento de Betanzos y la cofradía de pescadores de Pontedeume.

Rocío García de la Barga, responsable de Coordinación Territorial de la Asociación, afirma que "hemos intentado acercarnos a esos espacios en los que, mayoritariamente, los hombres de entre 50 y 69 años tienen una actividad lúdica o de encuentro. Para nosotros, ellos forman parte del principal objetivo de este año para que mejoren los índices de la prueba de prevención".



“LOS HOMBRES ENTRE 50 Y 69 AÑOS FORMAN PARTE DEL PRINCIPAL OBJETIVO DE ESTE AÑO PARA QUE MEJOREN LOS ÍNDICES DE LA PRUEBA DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE COLOR”

Rocío García de la Barga

A pesar de que más de 800.000 personas entre 50 y 69 años pueden formar parte de este programa, la participación en 2023 fue inferior al 55% —según el informe de resultados 2013-2023 del Programa Gallego de Detección Precoz del Cáncer Colorrectal—. Para que un programa de cribado se considere eficaz, el porcentaje mínimo de participación debe situarse en el 65%.

Rosa Trillo, psicóloga de la Asociación, indica que “sabemos que la detección precoz es fundamental para mejorar la supervivencia de esta enfermedad. Sirve para salvar vidas. Estimamos que cerca del 90% de cánceres colorrectales se podrían curar si se detectasen de manera temprana. Por esa razón, para evitar que llegue a un estadio avanzado, es muy importante participar en el cribado”. Además, señala que esta prueba es “no invasiva, indolora y sencilla. Se realiza en el propio domicilio”.

Los gallegos entre 50 y 69 años reciben una invitación para formar

parte del programa de cribado a través de una carta remitida a sus casas. Este mensaje viene acompañado de un folleto explicativo y del material necesario para la toma de una muestra de heces, que se puede depositar en el centro de salud más cercano. Desde allí, se envía al laboratorio de referencia. Si no se encuentran restos de sangre en las deposiciones, la prueba se considera negativa y en dos años se enviará un nuevo kit para repetir el test. En caso positivo, se les cita en la consulta de atención primaria para aportar toda la información necesaria y se les explica la necesidad de realizar una colonoscopia. Los resultados se envían a través de un mensaje de texto al teléfono móvil y también se encuentran a su disposición en la plataforma É-Saúde.

Otro acontecimiento de gran relevancia celebrado a raíz de este día fue la firma del protocolo de colaboración entre la Consellería de Sanidad y la Asociación. Antonio Gómez

“SABEMOS QUE LA DETECCIÓN PRECOZ ES FUNDAMENTAL PARA MEJORAR LA SUPERVIVENCIA DE ESTA ENFERMEDAD. SIRVE PARA SALVAR VIDAS” Rosa Trillo



Antonio Gómez Caamaño y Germán Rodríguez-Saá

EL PROTOCOLO ENTRE LA ASOCIACIÓN Y LA CONSELLERÍA DE SANIDAD DE LA XUNTA REFUERZA EL TRABAJO CONJUNTO CON EL DESARROLLO DE CAMPAÑAS DE CONCIENCIACIÓN Y EDUCACIÓN

Caamaño, conselleiro de Sanidad; Germán Rodríguez-Saá, representante autonómico de la Asociación en Galicia y presidente provincial de Ourense, y los presidentes provinciales de A Coruña, Lugo y Pontevedra —Manuel Aguilar, José Manuel Rozas y Blanca Ana García, respectivamente—, participaron en el acto, además de los gerentes de la Asociación en A Coruña, Lugo y Pontevedra, Gema García-Abril, Ana Belén Irimia y Adolfo Santos. El documento refuerza el trabajo conjunto de las dos instituciones con el desarrollo de campañas de concienciación y educación para fomentar estilos de vida saludable entre la población que favorezcan la prevención contra el cáncer y mejoren la recuperación de los pacientes. El ejercicio físico regular, una dieta equilibrada, la eliminación del tabaco o la reducción del consumo de alcohol son algunas de las medidas recogidas en él.

El protocolo también favorece el desarrollo de programas de detección precoz al brindar recursos e información que hacen posible una mayor participación ciudadana en los cribados poblacionales. Asimismo, se contempla la puesta en marcha de iniciativas conjuntas entre la Asociación y la Consellería para mejorar el bienestar físico y emocional de pacientes y sus familias. Por último, el acuerdo contempla promover proyectos de investigación e innovación que contribuyan a reforzar el abordaje del cáncer desde todos los ámbitos.



Catro novos municipios súmanse aos Clubs de Saúde no 2025

As Pontes de García Rodríguez, Cee, Curtis-Teixeiro e Rianxo únense a Cedeira, Melide e Vimianzo neste programa de intervención sociosanitaria

Por Xose Aldámiz

Apresentación da segunda edición dos Clubs de Saúde tivo lugar o 20 de marzo na sede do Colexio de Médicos da Coruña. A iniciativa, que impulsou a nosa Xunta Provincial no pasado 2024, regresou reforzada polos logros da súa primeira edición. Este programa de intervención sociocomunitaria ten como obxectivo fomentar o benestar en todas as áreas dos pacientes oncolóxicos e os seus familiares nas zonas rurais. O seu éxito nas localidades onde tivo lugar —Cedeira, Melide e Vimianzo— animou a continuar desde o 31 de marzo coa suma doutros catro municipios: As Pontes de García Rodríguez, Cee, Curtis-Teixeiro e Rianxo. A todos eles deben engadirse os Clubs de Saúde satélites de Boi-

morto e Coristanco.

No acto de presentación intervirón o presidente da Asociación na Provincia da Coruña, Manuel Aguilar; os alcaldes de Cee, Margarita Lamela; Curtis, Javier Francisco Caínzos; e Rianxo, Julián Bustelo; a directora do Departamento Territorial da Consellería de Sanidade na Coruña, Cristina Pérez, e a xefa do Servizo de Atención Primaria

do centro de saúde de Vimianzo, Teresa Castro. Tamén participaron a coordinadora provincial de Atención ao Paciente da Asociación, Lourdes Silvoso, e Magdalena Amigo, paciente de Vimianzo que contou as súas vivencias no Club de Saúde. Ademais, acudiron os representantes dos municipios que iniciaron o proxecto o ano pasado e que continúan neste 2025: Pablo Diego Moreda —alcalde de Cedeira—, Mónica Rodríguez —alcaldeza de Vimianzo— e Carmen Liñeira —concelleira de Política Social de Melide—.



Manuel Aguilar

"LO QUE NOS LLEVA A CONTINUAR EL PROGRAMA DE LOS CLUBS DE SALUD ES EL ÉXITO DE LA PRIMERA EDICIÓN Y EL IMPULSO CONSTANTE DE VER A PACIENTES MEJOR ATENDIDOS"

Manuel Aguilar



“ENTRAR NESTE CLUB DE SAÚDE VAINOS MARCAR UN ANTES E UN DESPOIS”

Javier Francisco Caínzos



Javier Francisco Caínzos

“Lo que nos lleva a continuar el programa de los Clubs de Salud es el éxito de la primera edición y el impulso constante de ver a pacientes mejor atendidos desde una perspectiva de equidad. Por vivir en el rural no deben tener menos oportunidades que quienes se encuentran en un centro urbano”, expuso Manuel Aguilar cando expresou os valores que impulsan a iniciativa.



Lourdes Silvoso e Margarita Lamela

“LOS CLUBS DE SALUD CREAN ESPACIOS DONDE CADA PACIENTE ENCUENTRA APOYO FÍSICO, SOCIAL Y EMOCIONAL”

Lourdes Silvoso

O presidente provincial da Asociación engadiu que o cancro “es cosa de todos: todos somos necesarios y es una realidad que nos afecta a todos. Y desde la Asociación Española Contra el Cáncer tenemos claro que el éxito de esta iniciativa reside en el esfuerzo conjunto. Es el resultado del trabajo junto a las administraciones que han apostado por sumarse a este proyecto, de los profesionales sanitarios que ven en los Clubs de Salud un complemento esencial para la atención a los pacientes oncológicos, de las Juntas Locales de nuestra Asociación —que son el motor y corazón de lo que hacemos—, de nuestros socios y colaboradores y, sobre todo, de los pacientes y familias que han encontrado en estos Clubs un lugar donde cuidarse, aprender, compartir y sentirse acompañados”.

Os Clubs de Salud aportan ferramentas para lograr unha mellora do benestar físico, emocional e social dos pacientes con cancro, os seus familiares e os superviventes da enfermidade. Tamén ofrecen recursos que poden ser difíciles de obter nas zonas rurais. As súas sesións son semanais e constan de obradoiros de 75 minutos. Permanecerán en activo —cun pequeno

“OS CLUBS DE SAÚDE SON UNHA GRAN NOTICIA E VAN MELLORAR A CALIDADE DE VIDA DOS PACIENTES, ADEMAIS DE XERAR TRIBOS ENTRE OS PARTICIPANTES”

Margarita Lamela

parón de xuño a setembro— ata novembro deste ano.

Un equipo de profesionais e voluntarios da Asociación, así como expertos invitados doutras institucións, traballan xuntos para instruír nestes Clubs sobre diferentes materias, como alimentación saudable, exercicio físico, hixiene do sono, xestión e autocoidado emocional, abordaxe de medos ou actividades culturais e de ocio en grupo. Ademais, informan sobre outras áreas, como a perspectiva socio-laboral. Cando o programa finalice, realizarán un seguimiento dos participantes para analizar o estado físico e emocional de cada un deles tras a intervención. “Los Clubs de Salud crean espacios donde cada paciente encuentra apoyo físico, social y emocional. No solo buscamos acompañar, sino mejorar el día a día de aquellas personas que más nos necesitan”, puntualizou Lourdes Silvoso. A coordinadora tamén resaltou a satisfacción da Asociación coa entrada das novas localidades no programa.

Pola súa parte, a facultativa de Vimianzo, Teresa Castro, abordou



Teresa Castro



Julián Bustelo

“CANDO VEMOS PASAR POR DIANTE DA NOSA PORTA A OPORTUNIDADE DE SUMARNOS A ESTA REDE DE AXUDA DEBEMOS APROVEITALA”
Julián Bustelo

a perspectiva sanitaria desta experiencia tras ver os efectos beneficiosos do programa na súa edición anterior. “Cando me presentaron este proxecto, pareceume unha ferramenta interesantísima, porque supón unha oportunidade para alguén que cre que a intervención comunitaria aporta moitas más satisfaccións que os fármacos sen máis”.

Margarita Lamela, alcaldesa de Cee, evidenciou que os Clubs de Saúde “son unha gran noticia e van mellorar a calidade de vida dos pacientes, ademais de xerar tribos entre os participantes”. O rexedor de Curtis, Javier Francisco Caínzos, asegurou que “o feito de que en-

tremos neste Club de Saúde vaimos marcar un antes e un despois”. Por último, como alcalde de Rianxo, Julián Bustelo sinalou que “somos concellos pequenos con recursos limitados. Cando vemos pasar por diante da nosa porta a oportunidade de sumarnos a esta rede de axuda debemos aproveitala”. A pesar de non poder asistir ao acto, a concelleira de Benestar Social das Pontes de García Rodríguez, Tania Pardo, resalta que “achegar esta iniciativa ás poboacións más pequenas facilita o acceso aos recursos”.

Os alcaldes dos municipios que se uniron ao proxecto en 2024 tamén compartiron a súa visión do



Cristina Pérez

programa tras os bons resultados obtidos. Pablo Diego Moreira —Cedeira— declara que “estamos moi orgullosos de formar parte dos Clubs de Saúde e de ser pioneiros na iniciativa desde o ano pasado”. José Manuel Pérez —Melide— incide “no ben que funcionou o proxecto. A avaliación que recollemos por parte das persoas usuarias foi moi positiva. Para o Concello é un honor ter colaborado co Club de Saúde”. Por último, Mónica Rodríguez —Vimianzo— sinala que “con estes Clubs conseguimos crear unha rede de apoio fundamental para que as persoas afectadas e as súas familias saibam que non están soas”.

Por outra banda, a directora do Departamento Territorial da Consellería de Sanidade na Coruña, Cristina Pérez Fernández, afirmou que “la Asociación Española Contra el Cáncer tiene un prestigio indudable y merecido de reconocimiento social. Para los profesionales de oncología y las autoridades sanitarias, representa un aliado estratégico de enorme valor”.

Un dos momentos más emocionantes estivo protagonizado por Magdalena Amigo, paciente que participou no Club de Saúde de Vimianzo: “pasámolo ben grazas ás persoas que viñeron a darnos as charlas. Axudáronnos a saber como debíamos levar os tratamentos —se estábamos con eles—, os exercicios e a alimentación. Cantamos, xogamos, charlamos e rimos. Foi moi ben”.

“AXUDÁRONNOS A SABER COMO DEBÍAMOS LEVAR OS TRATAMENTOS, OS EXERCICIOS E A ALIMENTACIÓN. CANTAMOS, XOGAMOS, CHARLAMOS E RIMOS”
Magdalena Amigo



Magdalena Amigo



1/6

Este número é indicativo do risco do produto 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.



Fusiónate
ti con nós

Dámosche

500€*

por traer a túa nómina ou a cota de autónomo

Se no teu banco non pasa,
pasa do teu banco

//ABANCA
A mellor

* Promoción válida ata o 31/12/2025. 500 € brutos para novos clientes que domicilien unha nómina/pensión/cota de autónomo nunha conta ABANCA composta por conta a vista, tarxeta de débito, tarxeta de crédito (suxecto a análise de risco da entidade), Tarifa Plana de ABANCA Seguros, Banca a Distancia (inclúe o servizo de e-correspondencia) e Servizo de Avisos por correo electrónico. Importe mínimo: nómina/pensión 1.200 €/mes; cota de autónomo 50 €/mes, manténdoa 24 meses e asinando un compromiso de permanencia. Rendemento de capital mobiliario monetario suxeito a retención. Non acumulable a outras promocións nómina/pensión/autónomo. No caso de ter a nómina/pensión/cota de autónomo domiciliada en ABANCA nos últimos 12 meses non terá acceso.

O impulso imparable dos servizos de atención ao paciente

Psicoloxía, fisioterapia, nutrición, atención sociosanitaria ou actividades culturais son algunas das iniciativas que a Asociación está a reforzar no 2025

Por Xose Aldámiz

No 2024, a Asociación prestou apoio gratuíto a 2.569 persoas, case un 20 % máis ca o ano anterior. Todas elas participaron nos nosos programas gratuitos para afrontar o proceso oncolóxico, independentemente da súa fase ou tipoloxía. Servizos como psicoloxía, fisioterapia, logopedia, nutrición e atención social, xunto coas actividades desenvolvidas en *EnRede*, *Acougo* ou *Vitalia* e outros talleres grupais —como o de xestión do medo á recaída— ou charlas informativas —como a do testamento vital— contribuíron a mellorar a calidade de vida de moitas persoas nun momento especialmente difícil. Todas estas iniciativas non só se manteñen, senón que se están a potenciar durante o 2025.

“Seguimos comprometidos coa nosa misión de apoiar as persoas afectadas por procesos oncolóxicos e as súas familias, así como de promover hábitos saudables entre toda a poboación”, declara Lourdes Silvoso, coordinadora provincial de Atención ao Paciente e Usuario da Asociación. “Este 2025 reforzamos os nosos equipos e servizos na provincia para poder acompañar mellor a quen máis o necesita. Incorporaremos unha traballadora social na área de Ferrol para dar resposta á crecente demanda, unha técnica de promoción da saúde para fortalecer



Equipo de atención ao paciente de Ferrol

“O SERVIZO DE PSICOLOXÍA PROPORCIONA DESAFOGO EMOCIONAL E FERRAMENTAS PARA AFRONTAR A ANSIEDADE OU PENSAMENTOS NEGATIVOS A QUEN O NECESITA”

Lucía Barcia

os programas en toda a provincia e unha psicóloga na Xunta Local de Santiago para apoiar aos pacientes nos hospitais”.

Tamén “estamos a impulsar o exercicio terapéutico oncolóxico, abrindo novos grupos na Coruña, Santiago e Ferrol. Ademais, comezamos a ofrecer talleres de estimulación cognitiva nas nosas sedes para pacientes que experimentan dificultades de memoria e concentración tras os tratamentos de quimioterapia”. Por outro lado, a loita contra o tabaquismo continúa a ser unha prioridade: “seguiremos ofrecendo cursos de deshabituación tabáquica e traballaremos na declaración de máis espazos sen fume na provincia”.

Lucía Barcia, psicóloga da Asociación en Ferrol, explica que no servizo brindan apoio para afrontar os medos e incertezas derivados dun diagnóstico de cancro. “Buscamos proporcionar un desafogo emocional e ferramentas para afrontar a ansiedad ou pensamentos negativos —entre outros problemas— a aquelas persoas que o necesitan”. Esta atención tamén obtense a través de grupos de terapia centrados en diversos temas como o dó, o temor á recaída ou os efectos de afrontar un diagnóstico de cancro. “Este ano imos facer un grupo de temática aberta no que os pacientes poden entrar e saír cando queirán. Será un grupo continuo”, asegura a experta.

O servizo de fisioterapia da Asociación ten como meta reducir os efectos adversos provocados pola cirurxía ou polos tratamentos con exercicios individualizados que se adaptan ás restriccións dos pacientes. Ademais, este recurso valora a



Equipo de Santiago de Compostela

"SEGUIMOS COMPROMETIDOS COA NOSA MISIÓN DE APOIAR AS PERSOAS AFECTADAS POR PROCESOS ONCOLÓXICOS E AS SÚAS FAMILIAS"
Lourdes Silvoso

entrada dos pacientes en programas como *EnRede* para asegurar que a súa participación nestas actividades sexa segura e adecuada ás súas capacidades. Inés López, fisioterapeuta da Asociación, sinala que "un dos nosos principais obxectivos é quitar o medo que teñen os pacientes á actividade física porque se atopan fatigados ou débiles. Mediante unha valoración personalizada e de acordo coa evidencia científica, oriéntaselles sobre que exercicio deben facer e como realizarlo".

É importante acudir ao servizo de logopedia se se produce unha alteración na comunicación e na deglución, sen importar que os tumores non se encontren no pescozo ou na cabeza. As profesionais desta área realizan un importante labor de prevención para evitar que diminúan estas capacidades durante o proceso oncolóxico. "Intervimos desde que ao paciente se lle prescribe un tratamento de radioterapia ou quimioterapia. Temos unha primeira consulta para facer un cribado de deglución na que se valora como traga. En base á localización do tumor, contamos cunha serie de estratexias que se deseñan e dirixen de maneira individualizada" afirma a logopeda da Asociación María Ramallo.

De maneira similar, o servizo de nutrición da Asociación aporta medios para que os pacientes poidan mellorar a súa calidade de vida mediante hábitos saudables. Este servizo atende de forma individualizada e grupal, e crea dietas equilibradas confeccionadas para paliar algúns



Equipo de atención ao paciente da Coruña

dos efectos secundarios dos tratamentos.

Por outra parte, a atención social trata aspectos que van más alá da propia enfermedade. Neste apartado cabe mencionar o asesoramento sociolaboral, as axudas económicas e o préstamo de equipamento ortoprotésico, como grúas, camas, perrucas, panos ou suxeitadores para mulleres que pasaron por unha cirurxía, entre outros. Así mesmo, a Asociación brinda aloxamento a quien se traslada desde outras cidades para recibir tratamiento. Como explica Maika Barreiro, traballadora social da Asociación, "xestionamos recursos para dar cobertura de necesidades básicas dos pacientes. Atendelas é fundamental para o seu benestar e saúde, porque se trata do primeiro paso para que unha persoa poida avanzar e atoparse mellor". O seu servizo orienta os afectados para aproveitar beneficios sociais que ofrecen tanto a nosa entidade como outras institucións. Ademais, a Asociación conta cun servizo xurídico

"AS LOGOPEDAS INTERVIMOS DESDE QUE AO PACIENTE SE LLE PRESCRIBE UN TRATAMIENTO DE RADIO OU QUIMIOTERAPIA"
María Ramallo

"ATENDER AS NECESIDADES BÁSICAS DOS PACIENTES É FUNDAMENTAL PARA O SEU BENESTAR E SAÚDE, PORQUE SE TRATA DO PRIMEIRO PASO PARA QUE UNHA PERSOA POIDA AVANZAR"
Maika Barreiro

"UN DOS PRINCIAIS OBXECTIVOS DO SERVIZO DE FISIOTERAPIA É QUITAR O MEDO QUE TEÑEN OS PACIENTES Á ACTIVIDADE FÍSICA PORQUE SE ATOPAN FATIGADOS OU DÉBILES" Inés López

laboral que axuda coas xestións burocráticas que, en moitas ocasións, os doentes teñen que afrontar.

Para evitar o illamento que origina o cancro, a Asociación procura fomentar actividades deportivas e culturais coas que crear lazos entre pacientes e familiares. *EnRede* logra este obxectivo con propostas que inclúen marcha nórdica, natación, teatro, hortos urbanos, rutas saudables e clubs de lectura, entre outras. Este espírito persiste en *Acougo* —un programa lúdico-terapéutico para familias— e *Vitalia* —que propón unha escapada á natureza para mulleres diagnosticadas de cancro—.



Voluntarios en Ferrol



J. M. Gómez y Díaz-Castroverde con M. Aguilar en A Coruña



Antonio Gómez Caamaño y Ana Peinó en Santiago de Compostela

Voluntarios y donantes, unidos en la Cuestación

A Coruña, Santiago de Compostela, Ferrol, Aranga, Arteixo, Carral, Fene, Fisterra, Narón y Neda celebraron esta jornada para recaudar fondos destinados a la investigación oncológica

Por Xose Aldámiz

La Cuestación volvió a estar presente en A Coruña, Santiago de Compostela, Ferrol, Fene, Narón y Neda el pasado ocho de mayo, a las que se sumaron, en diferentes fechas, Aranga, Arteixo, Carral y Fisterra. Como cada año, los voluntarios salieron a las calles en apoyo a la investigación y a los servicios gratuitos que ofrece la Asociación.

Manuel Aguilar, presidente de nuestra Junta Provincial, visitó las mesas repartidas en las calles coruñesas interesándose por el desarrollo de la jornada y compartiendo impresiones con los equipos participantes. Según afirmó, "hoy la Asociación está a pie de calle para dar visibilidad al cáncer, apoyar a los pacientes y familiares y potenciar la investigación oncológica, con la vista puesta en alcanzar una supervivencia del 70 % en 2030". Esa me-

ta solo será posible "con la implicación de toda la sociedad, gracias a la generosidad de miles de personas que aportan su granito de arena en nuestras huchas y al trabajo de nuestros maravillosos voluntarios. Animamos a todo el mundo a que se sume a la lucha contra el cáncer, porque solamente unidos podemos hacer frente a la enfermedad".

Muchas personas "se acercan directamente a nosotras para aportar lo que pueden. Eso te da fuerzas para continuar", aseguró Cristina Romero, que se unió a la Cuestación solamente dos semanas después de sumarse al equipo de voluntariado. "Somos una piña", recalcó con

orgullo al hablar del vital apoyo de compañeros como Jacobo. Este veterano indicó que su experiencia durante los cuatro años que lleva como voluntario le ha demostrado la importancia de esta iniciativa para hacer frente a la enfermedad. "La sanación del cáncer pasa por la investigación. Afortunadamente, hoy en día, muchos pacientes pueden salir completamente libres de algunas de sus variantes si se cogen a tiempo, como yo mismo". Además, evidenció que "la gente en Galicia suele ser muy solidaria".

"CUANDO ESCUCHAN QUE SE TRATA DE DONAR PARA LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER, LA GENTE APORTA" Rosa Lens



Cuestación en Narón

Una de las donantes durante este día fue Helena Martínez, superviviente de cáncer de mama. La enfermedad "va a estar en nuestra vida para siempre y alguien tiene que encar-



Goretti Samartín en la mesa ubicada en la plaza del Obradoiro, en Santiago de Compostela



Cantones de A Coruña



Isabel Esteban y Mabel Sanesteban junto a Martina Aneiros e integrantes del equipo de voluntariado en Ferrol



Cuestación en Carballo



Cuestación en Fisterra

“SOLAMENTE UNIDOS PODEMOS HACER FRENTE A LA ENFERMEDAD”

Manuel Aguilar

garse de ayudar a los que están más desprotegidos o a quienes no tienen más información o medios para los tratamientos", aseguró en referencia al trabajo de la Asociación. Su predisposición, así como la de otros participantes que quisieron ayudar, fue una actitud que la voluntaria Carmen Sastre agradeció y valoró muy positivamente. "Te llevas grandes sorpresas. Al identificarnos, mucha gente se acerca y ayuda. Es algo espléndido que ellos lo hagan de forma directa sin tener que pedirles esa aportación. Creo que hay una buena respuesta".

Otra de las donantes, Laura Te-souro, también remarcó el papel de la Asociación en la lucha contra el cáncer y la necesidad de que pueda continuar para seguir salvando vidas y asegurando el bienestar de todos. "La Asociación ayuda tanto a enfermos como a familiares. Además, para muchos, su labor sigue siendo desconocida, incluso cuando se tiene un caso de cáncer cerca. Creo que debe dársele más visibilidad".

Desde hace cinco años, Patricia Barreiro colabora en la Cuestación. Durante ese tiempo, se ha percatado de lo especial de este día porque "te

pones en contacto con la gente de la calle. Normalmente somos voluntarias en interiores o centros hospitalarios. Aquí hacemos un poco más visible la necesidad de la ayuda". Esa exposición da lugar a historias emotivas, como la que Fátima vivió el 8 de mayo. "Un chico de unos 26 años se acercó a mí lleno de monedas y empezó a meterlas en mi hucha. Yo se lo agradecí y me dijo que se había propuesto reunir todo el dinero posible cada año para donarlo este día, porque dos amigos y un familiar habían fallecido debido al cáncer. 'Así colaboro siempre que puedo', dijo. Luego, me abrazó y se fue".

Rosa Lens es otra de las veteranas que participan en la Cuestación, después de 16 años como voluntaria. "Cuando escuchan que se trata de donar para contribuir a la lucha contra el cáncer, la gente aporta. A todo el mundo nos toca más o menos de cerca y, por desgracia, se trata de una enfermedad contra la que hay que combatir mucho".

“TRES PERSONAS ME CONTARON QUE LES HABÍAN DIAGNOSTICADO CÁNCER. NECESITABAN HABLAR Y SE FUERON CONTENTOS O, POR LO MENOS, MÁS TRANQUILOS”

Errodulba García

En Santiago de Compostela, los voluntarios también se esforzaron por conseguir recursos. Aquí se encontraba Rosa María Mejuto, quien colabora desde 2021 y que ya ha vivido varias cuestaciones. "Mi experiencia durante este evento es que la gente está muy abierta. He formado parte de otras muchas iniciativas, pero creo que la Cuestación suele ser la más exitosa. Todos participan porque puede que conozcan a alguien que haya padecido o padezca la enfermedad. Reconocen su importancia y utilidad", señaló.

“HE FORMADO PARTE DE OTRAS MUCHAS INICIATIVAS, PERO CREO QUE LA CUESTACIÓN SUELE SER LA MÁS EXITOSA”

Rosa M. Mejuto

Por otro lado, en Ferrol, Errodulba García definió como "fabuloso" el compañerismo que vivió durante esta y otras jornadas como voluntario. Además, no solo colaboró recaudando fondos, sino que escuchó las historias de quienes se acercaron a él y les ayudó en lo que pudo. "En esta última Cuestación, tres personas me contaron que les habían diagnosticado cáncer. Necesitaban hablar. Charlé un rato con ellos y se fueron contentos o, por lo menos, un poco más tranquilos".



Las andainas de la Asociación, unidad en el camino contra el cáncer

Durante la primera mitad de 2025, *En Marcha Contra el Cáncer* llegó a casi una veintena de localidades de la provincia

Por Xose Aldámiz

Las andainas de la Asociación son una tradición en toda la provincia, y multitud de municipios ya han podido disfrutar de esta actividad física al aire libre en 2025. Su éxito se ha comprobado en la primera mitad del año con su celebración en A Coruña, A Laracha, A Pobra do Caramiñal, Aranga, Arteixo, As Pontes, Betanzos, Boiro, Camariñas, Curtis, Teixeiro, Malpica, Miño, Mugardos, Muxía, Ordes, Pontedeume, Ribeira, Vilarmaior y Vimianzo. Sus actividades estrecharon lazos y promovieron hábitos de vida saludable entre la población. Además, recaudaron fondos para apoyar la investigación contra el cáncer y mantener los servicios gratuitos de la Asociación para pacientes oncológicos y sus familiares.

A Coruña acogió la duodécima edición de *En Marcha Contra el Cáncer* el 8 de junio, donde se reunieron más de 3.300 personas en el Obelisco, línea de salida y meta del re-

corrido. Este éxito estuvo acompañado por una importante novedad que fue destacada durante el evento: la colaboración autonómica de la Asociación con el Clúster do Deporte Galego, para el fomento de la actividad física dentro del Plan 2 Millones. Manuel Aguilar, presidente de nuestra Junta Provincial de A Coruña, dio la bienvenida a esta nueva iniciativa. "Desde la Asociación, llevamos años trabajando para promover hábitos de vida saludable y, en este sentido, el ejercicio físico es una herramienta fundamental. Llevar una vida activa puede reducir el riesgo de determinados tipos de cáncer y mejorar notablemente la calidad de vida durante y después del tratamiento", señaló. "Contar con el respaldo del sector deportivo gallego es un im-

pulso enorme para nuestro trabajo".

El representante autonómico de la Asociación en Galicia, Germán Rodríguez-Saá, y el presidente provincial de Lugo, José Manuel Rozas, acompañaron a Manuel Aguilar en este acto que compartieron con los representantes del Clúster Gallego del Deporte: su vicepresidente, Francisco Cortegoso, y su gerente, Sofía Toro, quien también intervino durante el acto. "A andaina é unha acción esencial para a visibilización da importancia de hacer deporte e coidarse na loita contra esta enfer-

"DESDE LA ASOCIACIÓN LLEVAMOS AÑOS TRABAJANDO PARA PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y, EN ESTE SENTIDO, EL EJERCICIO FÍSICO ES UNA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL"
Manuel Aguilar



Miembros de la Asociación y autoridades antes del comienzo de la andaina



Miles de personas participaron en la andaina de A Coruña

“A ANDAINA É UNHA ACCIÓN ESENCIAL PARA A VISIBILIZACIÓN DA IMPORTANCIA DE FACER DEPORTE E COIDARSE PARA LOITAR CONTRA ESTA ENFERMIDADE”

Sofía Toro

midade”, comentó antes de mencionar el objetivo del Clúster de lograr que dos millones de personas realicen ejercicio físico. Por su parte, Germán Rodríguez-Saá declaró que “esta Marcha Contra el Cáncer no es solo una actividad solidaria, sino una demostración de fuerza colectiva, compromiso social y esperanza”.

Acoger a las miles de personas que dieron forma a la marea verde supuso un ilusionante reto. Solo la colaboración de las más de 90 personas voluntarias implicadas pudo sacar adelante un evento de estas características con el entusiasmo y el dinamismo que les caracteriza. Se encargaron tanto los días previos de atender las inscripciones, y durante el propio evento estuvieron implicados en todas las labores, desde el avituallamiento, el ropero, la zona



Participantes de Sg Tech

de merchandising o la de mascotas, además de controlar que los participantes siguieran el recorrido marcado. “Creo que la andaina es algo muy emotivo. Siempre hay un porqué detrás de quienes participan. Para algunos es más intensa y, para otros, más llevadera”, comentó la voluntaria Carolina Gil en referencia a las historias vividas por muchos a causa de la enfermedad.

Por su parte, Pitusa lleva 32 años siendo voluntaria de la Asociación y nunca se ha perdido ninguna de estas marchas. “La gente se compro-

mete más y es cada vez más solidaria. Nosotros estamos encantados de poder ayudar y echar una mano para que funcione”.

Además de ejercer como voluntaria, Clara Ameneiro es médica y tiene muy presente la relevancia del ejercicio en el mantenimiento de la salud. “Desde el punto de vista clínico, la actividad física es esencial para cualquier afección. Respecto al cáncer, se ha demostrado que tener un buen estado físico y funcional ayuda mucho, tanto para la prevención como para quienes estén en tratamiento”.

“EL DEPORTE ES UNA FORMA DE MEJORAR NUESTRO ESTILO DE VIDA, Y, SI SE PUEDE HACER AYUDANDO, MEJOR”

Patricia Fernández

Entre los participantes de esta edición estuvo Patricia Fernández, que puso en valor los objetivos de este día. “Es muy importante colaborar con la investigación contra el



Algunos de los patrocinadores y representantes de la Junta Provincial de la Asociación



Parte de los integrantes del equipo de voluntariado que participaron en la jornada



Aranga

“PARTICIPARON FAMILIAS, GRUPOS DE AMIGOS, PERSONAS QUE LLEVABAN LA DELANTERA Y OTROS QUE IBAMOS A REMOLQUE, PERO TODO EL MUNDO TERMINÓ LA ANDAINA DE ARANGA” Fermín Álvarez



Malpica de Bergantiños



Betanzos



Vimianzo



A Pobra



Curtis-Teixeiro

cáncer" indicó antes de añadir que "el deporte es una forma de mejorar nuestro estilo de vida, y, si se puede hacer ayudando, mejor".

El gran motor para muchos durante esta jornada fue el recuerdo de los seres queridos que afrontan un tratamiento oncológico o que han fallecido a causa de la enfermedad. Entre ellos se encontraba María Esther Fernández, que se unió a la marea verde en memoria de su marido fallecido. "Esto me da aliento y fuerzas. Mi hija me dijo 'Mamá, no te quedes en casa. Tienes que luchar' y le respondí: 'vamos a hacerlo'".

Al igual que en años anteriores, los asistentes disfrutaron con música y bajo la guía de instructores del Club del Mar San Amaro y Termaria, que impartieron sesiones de calentamiento. Acto seguido, todos se colocaron en la línea de salida dispuestos a dar lo mejor de sí mismos. "Hoy no vamos a batir ningún récord físico, sino de solidaridad. Un récord



Muxia

de estar unidos, hacer fuerza frente al cáncer, de acompañar a las personas que no pueden estar aquí y a los investigadores que avanzan en la curación", subrayó Manuel Aguilera. Por su parte, Manuel Vázquez, concejal de Deportes del Ayuntamiento de A Coruña, indicó que *En Marcha Contra el Cáncer* "representa algo más que una andaina. Es un evento social. Cada año somos más y seguiremos siendo muchos más cada año que pase". Tras estas palabras, miles de personas iniciaron un recorrido que supo aprovechar lo mejor del paisaje coruñés. Entre los participantes, Luis Paulo fue el primero en regresar tras esta cami-

nata, que terminó con una clase de *Salsation* promovida por Termaria.

Por otro lado, *En Marcha Contra el Cáncer* alcanzó nuevos hitos en varios de los municipios en los que tuvo lugar. La Junta Local de Vilarmaior logró un gran éxito en la primera *andaina* del nuevo equipo de su Junta Local. Su labor hizo posible que el 1 de junio más de cien personas se juntasen para realizar un recorrido de casi nueve kilómetros desde su casa consistorial. "Estuvo muy animada. Se formó un muy buen ambiente porque todos éramos conocidos. Los niños iban muy alegres corriendo en medio de la gente mientras los adultos hablaban", recuerda Montse García, presidenta de su Junta Local. "Se trata de una actividad muy importante porque lo recaudado se destina a la investigación y a ayudar a quienes tienen la enfermedad. A pesar de que somos un municipio muy pequeño, también queremos aportar



Vilarmaior

"A PESAR DE QUE VILARMAIOR ES UN MUNICIPIO MUY PEQUEÑO, TAMBIÉN QUEREMOS APORTAR CON NUESTRO GRANITO DE ARENA" Montse García



Ordes



As Pontes



Pontedeume



Camarinas

"NO SABEMOS LO FUERTE QUE SOMOS HASTA QUE SERLO ES LA ÚNICA OPCIÓN QUE TENEMOS"
Pilar Ínsua



A Laracha



Ribeira



Miño

con nuestro granito de arena".

En Camariñas, más de mil inscritos se unieron a la Junta Local el 14 de junio en su *andaina*. La ruta constó de ocho kilómetros en los que la música folclórica —con los gaiteiros del grupo *Vaiche Boa* y las *Cansorriñas*— animó a los asistentes. "La participación masiva no es una cosa de estos días, sino que se trata del logro de un equipo que lleva muchos años ayudando a pacientes y familiares, hablando con la gente a pie de calle y ayudando en lo que esté a nuestro alcance", afirma Pilar Ínsua, presidenta de su Junta Local. "Estas actividades son fundamentales porque la gente se junta y com-

parten experiencias sobre el cáncer". Al final, "no sabemos lo fuerte que somos hasta que serlo es la única opción que tenemos".

El 15 de junio, Aranga acogió su primer *En Marcha Contra el Cáncer* con buen humor y llenos de energía. La Junta Local superó sus expectativas con más de 150 participantes que caminaron a través de tres aldeas a lo largo de seis kilómetros. "No esperábamos tanta gente ni un ambiente tan bueno entre todos. Había familias, grupos de amigos, personas acostumbradas a las *andainas* que llevaban la delantera y otros que íbamos a remolque, pero todo el mundo terminó. Todos

quedamos muy contentos", declara el presidente de la Junta Local, Fermín Álvarez.

La provincia celebró *andainas* desde marzo. Durante este primer mes, Malpica —día 23— y Ordes —30— acogieron sus respectivas ediciones. Además de la acogida en Pontedeume el 6 de abril, las siguientes citas tuvieron lugar en mayo en A Laracha —1—, Vimianzo —10—, Curtis-Teixeiro —11—, Muxía —11—, A Pobra do Caramiñal —18—, Miño —18—, Ribeira —24— y Betanzos —25—. Durante este mes de junio tuvieron y tienen lugar las de As Pontes —1—, Mugardos —21—, Boiro —22— y Arteixo —29—.

Máis exercicio, mellor vida favorece o benestar de pacientes oncolóxicos con tratamientos crónicos

O programa permite que grupos reducidos poidan practicar exercicio físico baixo a supervisión da fisioterapeuta da Asociación

Por Xose Aldámiz

Máis exercicio, mellor vida é a resposta da Asociación para proporcionar ferramentas para que pacientes en proceso oncolóxico poidan facer actividades que lles permitan mellorar o seu estado de saúde. A iniciativa arrincoou na sede da Coruña o pasado 4 de febreiro —Día Mundial Contra o Cancro— e está destinado ás persoas cun tratamento crónico e prolongado no tempo que teñan

“O EXERCICIO SEMPRE VAI MELLORAR A CALIDADE DE VIDA, SOBRE TODO CANDO OS TRATAMENTOS E A ENFERMIDADE SON CRÓNICOS”

Inés López



Algunhas das participantes no programa dificultades na súa condición física. O obxectivo do programa, que se desenvolve en grupos reducidos, é lograr unha mellora para que poidan sobrelevar os efectos secundarios das terapias que afrontan.

“Estes pacientes posúen unha condición física que require unha supervisión maior e más específica acorde ao seu perfil”, declara Inés López, fisioterapeuta da Asociación responsable da iniciativa. Trátase “dun grupo de exercicio que se reúne dúas veces por se-

mana en sesións dunha hora. Realizan actividades nun circuito con varias estacións e traballan o sistema cardiovascular con bicicleta estática, a forza de pernas e brazos e o equilibrio, entre outros aspectos. Todo isto faise tendo en conta o seu estado e buscando a funcionalidade do paciente. Os últimos dez minutos dedicáñse a técnicas de relaxación para volver á calma”.

A fisioterapeuta tamén valora aos posibles candidatos para determinar a súa adecuación a este programa. “O exercicio sempre vai mellorar a calidade de vida, sobre todo cando os tratamentos e a enfermidade son crónicos. Nestes ca- sos, é ainda máis importante mo-

“SON ACTIVIDADES MOI SINXELAS E NOTO MOITÍSIMO OS BOS RESULTADOS. ADEMAIS, A FISIOTERAPEUTA VIXÍA A NOSA SATURACIÓN DE OSÍXENO E A FRECUENCIA CARDÍACA”

Ana Xestal

verse para alcanzar ese benestar, tanto físico como mental. Van ser menos dependentes, gañarán máis forza e, por tanto, máis funcionalidade”, engade Inés López ao abordar as vantaxes destas dinámicas.

Entre as participantes atópase Ana Xestal, á que diagnosticaron cancro de pulmón hai dous anos. “A fisioterapeuta vixía a nosa saturación de osíxeno e a nosa frecuencia cardíaca. Son actividades moi sinxelas e noto moitísimo os bos resultados. Estou moi contenta e sempre estou desexando que cheguen eses días para facer os exercicios”.

As persoas interesadas en participar nesta actividade gratuita da Asociación poden contactar no teléfono gratuito 900 100 036.



La Asociación en A Coruña celebra el Día Mundial Sin Tabaco

La provincia cuenta con 70 Espacios Sin Humo tras la incorporación del Campus de Ferrol de la UDC, la playa de Lago de As Pontes o el Centro Sociocultural A Senra de Bergondo

Por Xose Aldámiz

Una de las campañas más relevantes para la Asociación gira en torno a su lucha contra el tabaco. El esfuerzo por lograr una generación de jóvenes libres de esta adicción para 2030 otorga un significado especial al Día Mundial Sin Tabaco, que se conmemora el 31 de mayo. Uno de los éxitos logrados alrededor de esta fecha fue la incorporación del Campus de Ferrol de la Universidad de A Coruña a los Espacios Sin Humo de la Asociación. De esta manera, los siete puntos del centro que ya formaban parte de la iniciativa se unificaron en un único espacio libre de tabaco, vapeo y otras formas de consumo, abarcando la totalidad de las instalaciones universitarias.

El acto de inauguración se celebró el 29 de mayo y contó con la presencia del presidente de la Junta Provincial de la Asociación, Manuel Aguilar, así como la presidenta y vicepresidenta de la Junta Local en Ferrol, Isabel Estevan y Mabel Sanesteban, respectivamente. En representación de

la Universidad participaron la vicerrectora del Campus de Ferrol y de Responsabilidad Social, Ana Ares, y el director del programa UDC Saudable, Sergio Santos.

Manuel Aguilar resaltó que la UDC tiene una "misión de vanguardia", demostrada en los diez años que llevan trabajando en asuntos de gran relevancia para la salud. Además, indicó que los miembros de la Asociación son "militantes contra la ofensiva de la industria tabaquera, que quiere introducir a las nuevas generaciones en su negocio a través de cauces ingeniosos. Se trata de un enemigo contra el que hay que posicionarse, porque muchos casos de cáncer podrían prevenirse. Estamos a favor de la salud y de incrementar los años de vida, para lo que contamos con

grandes aliados, como la UDC".

Ana Ares recordó que "en diciembre del año pasado se aprobó un Plan de Salud y Bienestar en el que recogimos una serie de medidas dirigidas a la comunidad universitaria, y en las que la colaboración de la Asociación es muy importante". La vicerrectora también señaló que la iniciativa se extenderá en el futuro próximo a otros campus: está previsto que llegue a los de Oza, Riazor, Bastiagueiro y al Rectorado en septiembre, y a los de Elviña y A Zapateira en enero o febrero de 2026.

Actualmente existen 70 Espacios Sin Humo activos en la provincia de A Coruña —de los que 31 se declararon en colaboración con la Universidad de A Coruña—. Entre las últimas incorporaciones se encuentra también la playa de Lago en As Pontes de García Rodríguez, que se sumó el 3 de mayo, y el Centro Sociocultural A Senra de Bergondo, que se unió el 5 de junio.

Entre las actividades para conmemorar el Día Mundial Sin Tabaco destacaron, además, la instalación de mesas informativas en el centro de salud Casa del Mar de A Coruña —en el marco de la Semana Sin Humo de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria— y en Ares, gracias a la colaboración de su centro de salud, cuyo personal de enfermería les ayudó para resaltar la importancia de la prevención y la deshabituación tabáquica. Además, la Asociación organizó una charla en la Asociación de Discapacitados Activos A Xanela de As Pontes de García Rodríguez y acciones de prevención con el alumnado del Colegio de Compañía de María en Ferrol y el IES Eduardo Pondal en Santiago.



Firma del convenio entre la Asociación y la UDC



Espacio sin humo en A Senra



Mesa informativa en Ares



Espacio sin humo en la playa de Lago

Protección constante frente ao sol

A Asociación prepara a súa campaña de prevención solar para este verán con numerosas iniciativas divulgativas

Por Xose Aldámiz

Os efectos nocivos dos raios do sol e a ameaza de cancro de pel é unha constante presente durante todo o ano, pero o verán marca varias semanas nos que a pre-caución debe ser maior. A campaña de prevención solar da Asociación chega disposta a ofrecer consellos útiles para protexernos sen deixar de animar a realizar exercicio físico e deporte ao aire libre para promover hábitos de vida saudable.

Xa dende o principio do ano, a nosa institución mobilizouse para buscar novos modos de concienciar da necesidade de escudarnos das agresións do sol. A Asociación contactou con organismos como a Federación Provincial de ANPAS e as escolas de tempo libre e desenvolveron un importante labor divulgativo a través dun *podcast* con información e recomendacións sobre a prevención do cancro de pel.

A canción do verán —peza musical coa que a Asociación comparte consellos importantes para a protección solar— escóitase a través da megafonía de diversos puntos da provincia, como as piscinas do Multiusos Fontes do Sar e o Monte do Gozo en Santiago de Compostela e todas as praias de Valdoviño e do Concello de Ferrol —no que tamén se colocarán carteis informativos—. A isto súmanse actividades que se levarán a cabo no campamento do Sar e na Asociación re-creativa e cultural Os Tilos en Teo. Ademais, a Asociación volveu instalar adhesivos nos parques de ca-

listenia da Coruña, Ferrol e Santiago cun código QR que enlaza á web da campaña.

Tamén se celebraron charlas na Asociación A Xanela das Pontes de García Rodríguez o 23 de maio e no I.E.S. de Curtis o 2 de xuño. As mesas informativas da Asociación formarán parte do programa *Coruña en forma*, e instalaranse outras nas festas de Ferrol e no día do deporte de Fene —6 de xullo—, así como nos centro de saúde de Caranza —13 de xuño—, Cee —20 de xuño— e Cedeira —26 de xuño—.

“Nos últimos anos, o número de casos de cancro de pel aumentou un 40 %”, declara Iria Villar, técni-

“NOS ÚLTIMOS ANOS, O NÚMERO DE CASOS DE CANCRO DE PEL AUMENTOU UN 40 %”

Iria Villar



Iria Villar

ca de prevención e información da Asociación. “Todos sufrimos agresións do sol, como queimaduras, e estamos moi expostos por traballo ou outras actividades. Son danos que non se perciben ata que pasa algún tempo. Poden ocorrer cuando somos moi novos e pasar 20 ou 30 anos ata que descubramos que temos un cancro de pel —melanoma ou non melanoma—. É moi importante facer fincapé nos nenos e as nenas porque a súa pel é moi sensible, pero tamén na poboación adulta”.

Nas Xuntas Locais da provincia poranxe en marcha iniciativas como a colocación de adhesivos coas recomendacións nos parques de calistenia, mesas informativas con postais de cada municipio e consellos sobre protección solar, difusión da canción do verán en praias e piscinas, proxección de anuncios da Asociación nas actividades de cine de verán e a creación dun vídeo formativo dirixido a técnicos de deportes e monitores de tempo libre con recomendacións para as actividades ao aire libre dirixidas a rapaces e adultos. Nestas actividades participan as Xuntas da Laracha, Ames, A Pobra do Caramiñal, Aranga, Ares, Arteixo, As Pontes, Bergondo, Betanzos, Boiro, Cabana de Bergantiños, Camariñas, Cambre, Carballo, Cariño, Cedeira, Cee, Coristanco, Curtis-Teixeiro, Fisterra, Irixoa, Málpica de Bergantiños, Miño, Mugardos, Muxía, Noia, Ordes, Paderne, Porto do Son, Pontedeume, Ribeira, Vilarmaior e Vimianzo.

Para protexer a pel, recoméndase crema solar de factor 50, que é a más efectiva e duradeira. Tamén debe empregarse en partes esquecidas do corpo como as orellas, a caluga, os pés e os beizos. Ademais, as gafas de sol, os sombreiros, as gorras ou as mangas longas, entre outros, son un método moi efectivo de evitar os perigos dos raios do sol.



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

Ana Isabel Ares

“A colaboración da Asociación é de gran relevancia para abordar os retos que implica a promoción da saúde”

“Converter os campus universitarios en espazos libres de fume era unha necesidade na que a Asociación Española Contra o Cancro levaba tempo insistindo”

Ana Isabel Ares Pernas (Neda, 1975) é vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social da Universidade da Coruña desde xaneiro de 2024. Licenciouuse en Ciencias Químicas na Universidade de Santiago de Compostela, e doutorouse pola UDC en Ciencia e Tecnoloxía de Polímeros. Na universidade coruñesa investiga sobre o desenvolvemento de novos compostos poliméricos condutores con aplicacións electrónicas e para impresión 3D, foi subdirectora da Universidade Séior e tamén dirixiu o Campus Industrial de Ferrol. Con ela falamos das iniciativas conxuntas entre a UDC e a Asociación para promover a prevención do cancro, favorecer a calidade de vida de pacientes e familias e potenciar a investigación. Por Daniel Viña

Que papel xoga unha universidade pública como a UDC na mellora da saúde da poboación, especialmente no que atinxe á loita contra o cancro?

O noso primeiro deber, ademais da formación de profesionais competentes para o mercado laboral, é formar persoas aliñadas cos Obxectivos de Desenvolvemento Sustentable. Isto non só implica contribuír a unha educación de calidade, senón tamén asegurar que estas persoas estean formadas no eido da

saúde, do consumo responsable, da protección dos ecosistemas e, en xeral, da sostibilidade. Ademais, como equipo de goberno, temos a responsabilidade de fomentar un ambiente de traballo saudable e sustentable dentro da comunidade universitaria.

Un exemplo significativo da colaboración entre a Asociación e a Universidade é a Cátedra AEC-C-UDC Exercicio contra o cancro. Que se está a conseguir con ela?

Neste ámbito hai que destacar o traballo do profesor Manuel Giráldez, que se atopa á fronte da Cátedra. Trátase dunha iniciativa financiada integralmente pola Asociación Española Contra o Cancro que desenvolve varias liñas estratéxicas de gran transcendencia. En primeiro termo, busca mellorar a calidade de vida dos pacientes oncolóxicos e das súas familias. En segundo lugar, promove activamente a saúde –algo moi importante para nós–, o que inclúe a prevención do cancro. Unha terceira dimensión fundamental é a formación de profesionais para que, no trato con pacientes e familias, coñezan os beneficios do exercicio físico e o incorporen como parte do tratamento. Por suposto, a investigación tamén ocupa un lugar central, e o grupo de investigación ao que pertence Manuel Giráldez está a realizar un traballo moi importante no eido do exercicio físico e a saúde. A Cátedra ten moitas perspectivas de éxito ao involucrar pacientes, familias, profesionais e investigadores, e todo co apoio indispensable da Asociación,

unha entidade de referencia neste campo.

Outra iniciativa común é *Campus sen Fume*, implantada a comezos do curso 24/25 en Ferrol. Como xurdíu?

Consideramos que converter os campus universitarios en espazos libres de fume era unha necesidade na que a Asociación Española Contra o Cancro levaba tempo insistindo. Antes de poñer en marcha a idea, para nós resultaba prioritario coñecer a opinión da comunidade universitaria, así que creamos un grupo de traballo con representación de todos os colectivos e realizamos unha enquisa. A resposta foi moi positiva: o 80% das persoas participantes —incluíndo un número significativo de persoas fumadoras—, mostrouse a favor de establecer estes espazos. O apoio mostrado deunos folgos para poñer en marcha a normativa *Campus sen Fume*.

“O 80% da comunidade universitaria, incluíndo un número significativo de persoas fumadoras, apoia a iniciativa *Campus sen Fume*”

“A Cátedra AECC-UDC mellora a calidade de vida de pacientes oncolóxicos e familiares e promove activamente a saúde e a prevención do cancro”

Que se fixo?

Fumar está prohibido en todos os edificios e nas beirarrúas circundantes, e recoméndase non facelo no resto de espazos. Instaláronse sinais no campus —para o que ambas entidades acabamos de asinar un convenio— e incidimos na concienciación da comunidade universitaria. Queremos fomentar a saúde, e por iso, coa axuda da Asociación, contaremos con mesas informativas, programas de deshabitación tabáquica dirixidos a quen precisa apoio para deixar de fumar e campañas de sensibilización ao longo de todo o ano.

Cales son os plans de cara ao futuro?

Comezamos polo campus de Ferrol pola súa dimensión máis reducida, o que facilita a posta en marcha e a avaliación da iniciativa. A nosa intención é estender esta campaña en setembro aos campus de Oza, Bastiagueiro, Riazor e a Reitoría, tamén de menor tamaño, e xa

a principios de 2026, continuar cos campus de Elviña e A Zapateira, que son máis grandes e requieren unha loxística diferente. Agardamos que a iniciativa teña unha boa acollida e que a comunidade universitaria valore positivamente esta medida, que contribúe á saúde colectiva.

Tamén hai importantes sinerxías entre a Asociación e a UDC Saudable. En que está frutificando esa relación?

Levamos colaborando estreitamente desde 2019. A implicación da Asociación é total en todas as iniciativas que lles propuxemos: desde o noso programa *Outubro Saudable* ata campañas puntuais con motivo do Día Mundial Contra o Cancro,

“As Axudas á investigación da Asociación facilitan incorporar talento novo e permiten que os resultados da investigación cheguen á sociedade”

pasando pola colaboración na nosa *newsletter*, na emisora Cuac FM ou en diversas actividades formativas ao longo do ano. Previamente, xa realizaramos unha campaña para fomentar os espazos libres de fume nos centros e nas beirarrúas, e agora estendemos esa filosofía ao resto dos contornos universitarios. A colaboración é moi activa e frutífera, e a Asociación está presente e colabora en todo o que se lle propón desde a UDC Saudable, dirixida polo profesor Sergio Santos del Riego.

Entre as prioridades da Asociación está o apoio á investigación, que se traduce en axudas para profesionais consolidados e outros que están a comezar a súa carreira en centros como o Inibic, vinculado á UDC. Como valora o seu impacto?



"A Asociación está presente e colabora en todo o que se lle propón desde a UDC Saudable"

Para a Universidade da Coruña, calquera axuda que contribúa a atraer e reter talento —xa sexa en etapas predoutorais ou posdoutorais— é absolutamente fundamental. Desde a perspectiva da responsabilidade social e da UDC Saudable, paréceme crucial que as novas xeracións de persoas investigadoras traballen en cuestións relacionadas coa promoción da saúde e co tratamento do cancro. Este tipo de financiamento permitenos incorporar talento novo, persoas que están a finalizar os seus estudos e que poden continuar a súa carreira investigadora na universidade. Isto non só contribúe aos nosos indicadores de excelencia e á nosa visibilidade como institución, senón que permite que os resultados da investigación cheguen á sociedade, algo moi importante.

Ollando cara ao futuro, cales son os vindeiros retos e proxectos que se formula o seu vicerreitorado en materia de saúde e loita contra o cancro?

A promoción da saúde é un eixe recollido no Plan Estratégico 2022-2026 da Universidade, e a UDC Saudable celebrou o pasado decembro o seu décimo aniversario traballando arreo nesta liña. A finais do ano pasado tamén aprobamos o Plan de Saúde da UDC: un compromiso coa comunidade que se articula en varias liñas. A primeira é a promoción do benestar biopsicosocial, onde abordamos temáticas como as adicccións, a calidade do sono ou a prevención do tabaquismo. Dentro del, hai que destacar o programa *Afrontemos*, deseñado para coidar do benestar emocional da nosa comunidade universitaria, ofrecendo



Inauguración do Campus de Ferrol como Espazo sen Fume

intervencións gratuitas para quen se sinta mal psicoloxicamente. Este servizo é fundamental. Outros eixes relevantes son *Alimentación saudable, Mulleres e Saúde* ou *Rutinas, Ocupacións e Xestión do tempo*, no que se abordan cuestións para mellorar a calidade e o estilo de vida dos membros da comunidade universitaria. En todos estes programas é fundamental a colaboración das máis de corenta entidades sociais que contribúen á promoción da saúde e ao apoio a persoas con diversas enfermidades, entre as que se atopa a Asociación Española Contra o Cancro. Tamén formamos parte das redes española e iberoamericana de universidades promotoras da saúde (REUPS e RIUPS) —e traballamos na creación dunha galega— e cooperamos cos concellos de Ferrol e da Coruña. Outro fito recente do que nos sentimos moi orgullosos foi a aprobación dos novos estatutos da UDC, que inclúen dous artigos que reforzan explicitamente o noso compromiso coa promoción da saúde.

Un dos seus obxectivos declarados é conseguir unha universidade

"A promoción da saúde é un eixe recollido no Plan Estratégico 2022-2026 e nos novos estatutos da UDC"

"A apostila pola sostenibilidade e a saúde transcende os límites universitarios e beneficia ao conxunto da cidadanía"

mais humana, solidaria e saudable. Como valora a relación coa Asociación para conseguir ese obxectivo?

A relación con entidades como a Asociación Española contra o Cancro resulta absolutamente fundamental. A colaboración da Asociación é de gran relevancia para abordar os retos que implica a promoción da saúde. Necesitamos contar con axentes externos que nos axuden na formación e sensibilización da comunidade universitaria. A contribución da Asociación ten implicacións que van máis aló das iniciativas comentadas. Por exemplo, conseguir espazos sen fume é un factor moi relevante que contribúe moi positivamente desde o punto de vista da sostenibilidade á nosa acreditación como Campus Verde en Ferrol, o mesmo que fará no Campus da Coruña. E, dado que os nosos campus están integrados nas cidades —como sucede moi significativamente, por exemplo, en Ferrol ou no campus de Riazor—, esta apostila pola sostenibilidade e a saúde transcende os límites universitarios e beneficia ao conxunto da cidadanía.

Francisca Vázquez

“Desde la Xunta pretendemos acercar los procedimientos oncológicos más avanzados de forma equitativa”

Francisca Vázquez Rivera (As Pontes de García Rodríguez, 1968) es oncóloga médica, una especialidad que ha ejercido en los Complejos Hospitalarios Universitarios de Ferrol y Santiago de Compostela, y, desde diciembre de 2024, es coordinadora asistencial de Procesos de Cáncer de la Consellería de Sanidad. La doctora Vázquez conoce la enfermedad también en primera persona: en 2023 le diagnosticaron cáncer de mama.

¿Cuáles son las líneas de trabajo fundamentales en cáncer que están desarrollando?

En primer lugar, la prevención. Desde el Gobierno gallego hemos puesto en marcha campañas para disminuir el consumo de tabaco y de alcohol y fomentar hábitos de vida saludable, como el ejercicio. Y, actualmente, tenemos en marcha cinco programas de cribado.

¿Cuáles son?

El de mama es el más antiguo —se puso en marcha en 1992— y está funcionando muy bien, con unos índices de participación altos entre la población diana, y ha demostrado un importante beneficio con respecto a la mortalidad. También contamos con el cribado de cáncer de colon, aunque en este caso tenemos un pequeño problema con el nivel de participación —a pesar de que ha mejorado con el envío del test de sangre oculta en heces a los domicilios—. Además, está el programa de cáncer de cérvix, con una participación importante a pesar de que es relativamente reciente. Por otro lado, te-

nemos dos iniciativas piloto: el cribado de cáncer de pulmón, puesto en marcha en A Coruña incorporando herramientas de inteligencia artificial, y el de próstata, en el área de Ferrol, donde no solo se tienen en cuenta datos analíticos sino también pruebas de imagen.

¿Qué valoración hace de la situación de Galicia en este ámbito?

Estamos a la cabeza de España, por no decir de Europa. Nuestro reto es conseguir una mayor participación de la ciudadanía: queremos alcanzar cifras similares a las que tenemos en el cribado de cáncer de mama, donde se ronda el 95 %. Además, aunque no se trata exactamente de un cribado, el Grupo de Medicina Xenómica liderado por Ángel Carracedo está desarrollando un proyecto para identificar a personas sanas que porten va-

Con respecto a los cribados, Galicia está a la cabeza de España, por no decir de Europa

riantes de genes que puedan predisponer al desarrollo de ciertos tumores.

¿Por dónde discurrirá el futuro de los tratamientos oncológicos en Galicia?

En el Ejecutivo autonómico tenemos una estrategia muy importante de oncología de precisión —que queremos que esté implantada al cien por cien a finales de este año—, con la que se pretende acercar los procedimientos diagnósticos y terapéuticos más avanzados a toda la población gallega de forma equitativa. Queremos que todos los pacientes tengan las mismas oportunidades y acceso a técnicas innovadoras sin importar si viven en una ciudad o en el rural. Estamos avanzando en terapias dirigidas, mucho menos tóxicas que la quimioterapia y más efectivas, porque atacan a la alteración genética que transforma una célula normal en una tumoral. También estamos avanzando en la construcción del Centro de Prototerapia de Galicia, que empezará a funcionar en 2026, ya tenemos funcionando el Centro de Terapias Avanzadas y contamos con cirugía robótica, que implica un gran avance porque reduce las secuelas, la toxicidad y los días de ingreso. Actualmente disponemos de siete robots —uno en cada área sanitaria—, pero queremos ampliar ese número hasta catorce.

¿Qué papel juegan los pacientes?

Tener en cuenta su opinión es una prioridad, y yo siempre he estado muy implicada en mejorar su calidad de vida. Queremos abordar cómo viven los pacientes todo este proceso diagnóstico y terapéutico e incluir su visión a la parte organizativa de la sanidad para hacer las modificaciones necesarias.



Francisca Vázquez

Paseos culturales para descubrir los secretos de Ferrol, Valdoviño y Cedeira

La Junta Local ferrolana completó tres rutas en las que participaron más de cien pacientes oncológicos y sus familiares

Por Xose Aldámitz

Ofrecer nuevas oportunidades para mejorar el bienestar de las personas con cáncer es una máxima que impulsa a la Asociación y sus proyectos. Uno de los más recientes es el que inició la Junta Local de Ferrol para favorecer la salud física, social y emocional: un ciclo de paseos culturales. Estas rutas guiadas llevaron a un centenar de pacientes oncológicos y sus familiares a conocer espacios patrimoniales de Ferrol —24 de mayo—, Valdoviño —31 de mayo— y Cedeira —7 de junio—. El apoyo de la Autoridad Portuaria de Ferrol-San Cibrao, de la Policía Nacional y de Protección Civil contribuyó a que los asistentes disfrutaran de estos recorridos en los que, como siempre, también colaboraron nu-

merosos voluntarios de la Asociación. Durante estas caminatas se contó con coche escoba, ambulancia y víveres para asegurar la seguridad de los participantes.

Todas las rutas constaron de unos 12 kilómetros y combinaron la actividad física con las explicaciones sobre lugares emblemáticos proporcionadas por un guía especializado. Los asistentes finalizaron las jornadas con almuerzos en los que afianzaron sus lazos.

“Son caminatas intensas, pero los pacientes nos las piden porque saben que les arropamos”, declara la

“SUPONE UN MOMENTO DISTENDIDO EN EL QUE SE MUEVEN Y BAILAN, ALGO MUY DIFÍCIL CUANDO LES DIAGNOSTICAN LA ENFERMEDAD”
Mabel Sanesteban

presidenta de la Junta Local de Ferrol, Isabel Estevan. “Para ellos, esta es la forma de poder volver a hacer rutas culturales con acompañamiento y sabiendo que pueden coger el coche escoba si se cansan y con todas las medidas de seguridad. Lo consideran una experiencia única, porque muchos no están acostumbrados a caminar tanto tiempo y supone un reto que solo se atreven a afrontar con nosotros”.

El recorrido desde Ferrol del 24 de mayo se inició en su puerto y contó con la presencia de la concejala de Política Social e Inclusión del Ayuntamiento, Rosa Martínez. Desde allí, caminaron hasta el Castillo de San Felipe para conocer la relevancia

“LOS PACIENTES LO CONSIDERAN UNA EXPERIENCIA ÚNICA”
Isabel Estevan

histórica de este monumento. Tras la visita, recorrieron la ría en lancha para regresar al punto de partida en un viaje marcado por una atmósfera de música y animación.

La ruta de Valdoviño del 31 de mayo contó con la colaboración



Algunos de los participantes, en el Castillo de San Felipe



Decenas de personas se dieron cita en los paseos culturales organizados por la Junta Local de Ferrol

“LOS PACIENTES Y FAMILIARES AGRADECEN ESTE TIPO DE ACTIVIDADES. ESE ES EL MEJOR GALARDÓN QUE PODEMOS RECIBIR”

Mabel Sanesteban

del alcalde de la localidad, Alberto González, que compartió sus conocimientos sobre el camino de San Andrés de Teixido durante este tramo hacia O Porto do Cabo. Entre los lugares destacados estuvo la Capilla da Fame y la de Loira. La vuelta se realizó en autobús, y durante el almuerzo contaron con un DJ que amenizó el encuentro.

El último día, 7 de junio, la ruta arrancó en Cedeira y culminó en San Andrés de Teixido. En este trayecto también estuvo presente el alcalde del municipio de origen, Pablo Moreira. Al alcanzar su destino, un guía turístico detalló los múltiples significados del santuario de San Andrés y sus implicaciones culturales. Además, los participantes recibieron los tradicionales *sanandresiños*, hechos



Mabel Sanesteban e Isabel Estevan con el premio *Camiñante de Honra 2025*

“ESTAMOS MUY AGRADECIDOS POR SER LOS AFORTUNADOS EN LLEVÁRNOS EL PREMIO CAMIÑANTE DE HONRA 2025 POR ULTREIA”

Isabel Estevan

con migas de pan de forma artesanal.

Mabel Sanesteban, vicepresidenta de la Junta ferrolana, destaca la buena recepción que tuvo la iniciativa. “Durante todo el paseo, los participantes insistieron en lo bien que los cuidábamos y lo seguros que se sentían”, subraya. Para los pacientes, estas actividades “suponen instantes para compartir con otras personas en su misma situación.

De esta manera, pueden tener un momento distendido en el que se mueven y bailan, que es algo muy difícil cuando les diagnostican la enfermedad”.

Las rutas organizadas desde la Asociación en Ferrol tienen ya varios años de recorrido. Su buena aceptación queda demostrada con la alta participación que consiguen y también con el galardón concedido el pasado 5 de abril en Tui. Durante esta jornada, la Junta Local ferrolana obtuvo el premio *Camiñante de Honra 2025* en reconocimiento a *Ultreia*, un evento en el que reunieron a pacientes y familiares para realizar las siete etapas del Camino Inglés desde Ferrol a Santiago de Compostela. Unas 250 personas participaron en esta experiencia, que inspiró los paseos culturales y que permitió que pudieran realizar el recorrido sin temor al agotamiento u otros efectos adversos de los tratamientos oncológicos.

Durante el acto de entrega en Tui, al que también asistió el alcalde de la localidad, Enrique Cabeleiro, Isabel Estevan puntualizó que “*Ultreia* es una manera de mirar hacia adelante cuando la vida nos sacude; un camino de unión, apoyo y esperanza”. Después de recoger el premio, la presidenta añade que este reconocimiento “ha sido una maravilla. Estamos muy agradecidos y encantados de ser los afortunados en llevárnoslo”. Por su parte, Mabel Sanesteban añade que “nos hizo muchísima ilusión. Demuestra que los pacientes y familiares agradecen estas actividades, y ese es el mejor galardón que podemos recibir”.



Paseo en lancha durante la primera etapa

La Asociación despierta vocaciones científicas en el Día de la Mujer y la Niña en la Ciencia

El voluntariado por la ciencia organizó el encuentro *Living Science* en el CiMUS, donde niños y niñas aprendieron a través de experimentos

Por Xose Aldamiz

El 11 de febrero se celebró el Día de la Mujer y la Niña en la Ciencia, y la Asociación conmemoró esta efeméride los días 12 y 13 con la jornada *Living Science*. El voluntariado por la ciencia se encargó de organizar el encuentro, que tuvo lugar en el Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CiMUS) de la Universidad de Santiago de Compostela, donde se fomentó el interés por la ciencia con talleres en los que participaron 70 niños y niñas. Asistieron grupos escolares de 1º y 2º de Primaria del CEIP Lamas de Abade y del San José de Cluny, con edades comprendidas entre los 6 y los 9 años.



Miembros de la Junta Local de Santiago visitaron el CiMUS durante la jornada

"EL PLANTEAMIENTO PRÁCTICO ES LA MEJOR MANERA DE QUE LOS NIÑOS APRENDAN"

Ana Peinó

Experimentos como la extracción de ADN con materiales cotidianos o juegos de memoria con las cartas de *SuperCiencias* permiti-

tieron que los jóvenes asistentes quedaran fascinados con la biología y descubriesen el papel de importantes investigadoras en la historia. Además, pudieron participar en otras actividades en las que midieron el azúcar de los refrescos, ordenaron la pirámide alimentaria, conocieron cómo funciona el corazón y comprobaron el efecto de la protección solar frente a la radiación, entre otros experimentos didácticos. "Este planteamiento tan práctico es la mejor manera de que aprendan", aseguró durante la jornada Ana Peinó, vicepresidenta de la Asociación en Santiago de Compostela. "Como decía Benjamin Franklin, 'Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo'".

La vocación científica entre los más jóvenes es una cuestión prioritaria para la Asociación, como demuestra el voluntariado por la ciencia, conformado por personas especializadas en diversas áreas como biología o física. Estos investigadores, profesores u otros expertos acercan la ciencia a niñas y niños mediante divertidos experimentos. Están pensados para despertar la curiosidad infantil y futuras vocaciones científicas entre los más pequeños en distintos ámbitos, como los talleres que llevan a cabo en el aula de Oncología Infantil del CHUS el primer martes





"EL VOLUNTARIADO POR LA CIENCIA REALIZA DIFERENTES ACTIVIDADES. ALGUNAS ESTÁN DESTINADAS A LA DIVULGACIÓN Y VAN MÁS ALLÁ DE LOS EXPERIMENTOS" Miriam Rojas

de cada mes. Los participantes se involucran en iniciativas didácticas destinadas a fomentar su vocación científica, como la creación de bolas saltarinas.

"La experiencia es increíble. Hace poco una de las niñas se acercó

a un voluntario para decirle que esperaban con emoción ese martes y que para ella era el mejor día del mes", asegura Miriam Rojas, psicóloga de la Asociación. "Las características de Santiago hacen que contemos con un grupo de voluntaria-

do por la ciencia bastante extenso. Realizan diferentes actividades, como este programa en el CHUS, pero también otras destinadas a la divulgación que van más allá de los experimentos. Cuentan con una variedad enorme que se adapta a las necesidades de la provincia, como se pudo comprobar con su participación en la GNight en otras ciudades como A Coruña. Incluso acuden a colegios para dar charlas. Tienen mucho recorrido".

UNHA GANDARÍA SUPREMA

E para nós, a mellor carne do mundo



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 a paisaxe, respectando o benestar animal e a sostenibilidade.



Clara Álvarez, Marta Varela, Mabel Loza, Ana Peinó, Beatriz Rodríguez y Emma Ramos

La exposición *Investigadoras contra el cáncer* visibiliza el talento científico femenino

La muestra, que pudo visitarse en el CiMUS, se centró en la labor desarrollada por nueve científicas que recibieron Ayudas de la Asociación

Por Xose Aldámiz

El pasado 10 de abril, la Asociación inauguró en la sede del Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CiMUS) de la Universidad de Santiago de Compostela la exposición *Investigadoras contra el cáncer*, una muestra que pone en valor la labor de nueve mujeres cuyas contribuciones al avance científico en oncología han sido impulsadas a través de las Ayudas de nuestra entidad.

"En los últimos cuatro años, desde la Asociación hemos destinado más de dos millones de euros a proyectos desarrollados en el CiMUS. Es una clara apuesta por su tra-

jo, la investigación y la mejora de la calidad de vida de los pacientes", declaró Ana Peinó, vicepresidenta de la Junta Local de la Asociación en Santiago de Compostela. La exposición, además, recoge "el testimonio de algunas de las mujeres que están contribuyendo desde distintos lugares de nuestro país a dar pasos decisivos en la investigación oncológica".

También participaron Clara Álvarez, médica catedrática de medicina y directora del grupo de investigación Neoplasia Endocrina del CiMUS, y la directora del centro, Mabel Loza. Esta última señaló que "la colaboración con la Asociación Española Contra el Cáncer nos recuerda que vamos a estar acompañados durante todo el proceso de investigación, al tiempo que nos acerca la visión de los pacientes y su Fundación".

Tres de las científicas que formaron parte de la exposición también participaron en la presentación de la iniciativa. "Estos paneles reflejan lo mucho que la Asociación nos está ayudando en nuestra labor investi-

gadora", afirmó Marta Varela, adjudicataria de una Ayuda LAB AECC 2024 —dotada con 300.000 euros—. Por su parte, Emma Ramos, que recibió una Ayuda Predoctoral AECC A Coruña 2023 —100.600 euros—, subrayó el apoyo de pacientes y de la Asociación al resaltar que "nuestras carreras no se pueden ver impulsadas si no hay detrás gente que nos ayude a desarrollarnos como profesionales". Por último, Beatriz Rodríguez, beneficiaria de otra Ayuda Predoctoral AECC A Coruña —en este caso en 2024— agradeció haber sido seleccionada "para formar parte de esta exposición, que honra el trabajo de las investigadoras contra el cáncer en España".

La muestra también estuvo dedicada a las investigadoras del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña (Inibic) Angélica Figueroa —Ayuda AECC Innova 2023, dotada con 180.000 euros— y Gloria Alfonsín —Ayuda Predoctoral AECC A Coruña 2023, con 100.600 euros—; Cristina

"LA COLABORACIÓN CON LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER NOS RECUERDA QUE VAMOS A ESTAR ACOMPAÑADOS DURANTE TODO EL PROCESO DE INVESTIGACIÓN"

Mabel Loza

Mayor-Ruiz, que está vinculada al IRB Barcelona —Ayuda Cancer Grand Challenge 2024, con 510.000 euros—; Esther Riambau, de ONIRIA Therapeutics —Ayuda AECC Impacto 2023, con 450.000 euros—; Anabel Díaz-Guerra, del Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares en Madrid —Ayuda Predoctoral AECC Madrid 2022, con 88.000 euros—, y Uxue Lazcano, del centro CIC bioGUNE en Gipuzkoa —Ayuda Predoctoral AECC 2024, con 100.600 euros—.

"LA EXPOSICIÓN RECOGE EL TESTIMONIO DE ALGUNAS DE LAS MUJERES DE NUESTRO PAÍS QUE ESTÁN CONTRIBUYENDO A DAR PASOS DECISIVOS EN LA INVESTIGACIÓN ONCOLÓGICA"

Ana Peinó

Angélica Figueroa y Andrea Rodríguez

“El apoyo de la Asociación ha sido fundamental”

“La Asociación ayuda a que los jóvenes investigadores podamos hacer nuestra labor en España con calidad y de forma competitiva”

Angélica Figueroa —jefa del grupo de Plasticidad Epitelial y Metástasis del Instituto de Investigación Biomédica de A Coruña— y Andrea Rodríguez —investigadora postdoctoral en el mismo grupo— son dos de las adjudicatarias de la Ayudas a la investigación de la Asociación en los últimos años. Con esa financiación, el equipo está trabajando para desarrollar nuevos compuestos contra las metástasis, y Andrea pudo desarrollar su tesis doctoral, que ha defendido en los últimos meses y por la que ha recibido una calificación *cum laude* y mención internacional. Con ellas abordamos el trabajo desarrollado por el grupo en cáncer colorrectal, los techos de cristal para las mujeres investigadoras y la situación de la investigación en Galicia y en España. Por Daniel Viña

¿Cuáles son las principales líneas de investigación en las que trabajan en el grupo de Plasticidad Epitelial y Metástasis del Inibic?

Angélica Figueroa: Tenemos un interés especial por entender cómo se desarrolla el proceso tumoral y las metástasis. Nos hemos dado cuenta de que, aunque se elimine el tumor primario con las terapias actuales —como cirugía, quimio y radioterapia o medicina de precisión— algunas células cancerosas tienen la capacidad de moverse, invadir otros tejidos y metastatizar. Este proceso es el responsable del 90 % de los fallecimientos en pacientes con cáncer y, a día de hoy, no existen fármacos específicos contra la metástasis. Por ello, nuestras líneas de investigación se centran en comprender los mecanismos moleculares que permiten esta diseminación, buscar nuevas dianas terapéuticas y desarrollar

terapias capaces de bloquear la metástasis. Conseguir fármacos antimetastásicos es una necesidad médica no cubierta.

Andrea Rodríguez: Relacionado con esto, sabemos que las denominadas células madre del cáncer son las únicas capaces de formar nuevos tumores y son responsables de originar metástasis. Poseen la capacidad de auto-renovarse y pueden

“Conseguir fármacos antimetastásicos es una necesidad médica no cubierta”

Angélica Figueroa

permanecer en estado latente durante un tiempo, lo que las hace resistentes a las quimioterapias convencionales, que suelen atacar a las células que están proliferando. En mi tesis doctoral se identificaron algunas proteínas que son clave para mantener las características de célula madre tumoral. En concreto, trabajamos sobre una diana llamada Hakai, que regula estas propiedades, y hemos descubierto cómo puede hiperactivar una importante ruta relacionada con desarrollo de este tipo de células en cáncer de colon. Esto hace que las células madre del cáncer sigan creciendo, multiplicándose y que puedan llegar a desarrollar metástasis.

Su grupo recibió en 2023 la Ayuda AECC Innova para desarrollar nuevos compuestos contra las metástasis en combinación con quimioterapia para el tratamiento de cáncer colorrectal





Angélica Figueroa

"En Galicia y a nivel estatal se ha hecho un esfuerzo por mejorar la situación de la investigación y de los investigadores, pero es insuficiente. No podemos caer en la autocomplacencia" Angélica Figueroa

tal. ¿En qué punto se encuentra el proyecto?

A. F.: En primer lugar, quiero agradecer enormemente el apoyo de la Asociación Española Contra el Cáncer. La Ayuda AECC Innova está más enfocada a la innovación que a la investigación básica, es decir, busca trasladar nuestros resultados a los pacientes. Este proceso es largo y costoso, y puede llevar de diez a quince años. Nosotros teníamos identificada la diana Hakai y compuestos capaces de bloquearla, y el objetivo del proyecto es mejorar estos últimos y combinarlos con quimioterapia convencional. La idea es que la quimioterapia bloquee el crecimiento del tumor primario, mientras nuestros compuestos frenan el proceso de metástasis. Ya hemos visto en modelos de laboratorio que esta combinación bloquea la invasión y migración celular de forma más potente, con un efecto sinérgico. Si todo va bien, en unos cinco años podrían iniciarse ensayos clínicos en fase uno para probar la eficacia y seguridad en pacientes. Este proyecto, que ha recibido varios premios de innovación, busca posicionar los antimetastásicos como un quinto pilar en

el tratamiento del cáncer, junto a la cirugía, la quimioterapia, la radioterapia y la inmunoterapia.

Más allá de este proyecto, ¿cuál es su valoración de las Ayudas de la Asociación?

A. F.: El apoyo de la Asociación ha sido fundamental en múltiples aspectos. No solo con proyectos de investigación o innovación, sino también proporcionando recursos humanos. Andrea es un ejemplo, con su Ayuda Predoctoral. También hemos tenido otras estudiantes predoctorales —como Gloria Alfonsín— y de prácticas de verano financiadas por la Asociación, lo que ha sido crucial para captar talento. Ha incrementado muchísimo sus Ayudas y se ha esforzado por repartir los fondos de forma más equitativa, potenciando la investigación en provincias como A Coruña.

Desde sus diferentes etapas profesionales, ¿cómo ven la situación de las mujeres en el ámbito de la investigación?

A. R.: En el inicio de la carrera investigadora la mayoría somos chicas. Sin embargo, en etapas más

avanzadas, sigue existiendo un techo de cristal. Creo que la progresión es positiva y las cosas están cambiando, pero la realidad sigue siendo esa. Sin embargo, también es cierto que iniciativas como el Día de la Mujer y la Niña en la Ciencia ayudan a visibilizar referentes femeninos, como Angélica, y a que las nuevas generaciones se convenzan de que ellas también pueden hacer carrera investigadora.

A. F.: En el Inibic, aproximadamente un 90 % de jóvenes investigadoras son mujeres, pero el 70 % de los jefes de grupo siguen siendo hombres. Hay que preguntarse por qué se invierten esos porcentajes. Se está llevando a cabo un gran esfuerzo en visibilización y es necesario apoyar el talento femenino, que no significa promocionar a cualquier mujer, sino a aquellas que tienen talento y que quieren avanzar en su carrera profesional. Por otro lado, en nuestro grupo contamos con la iniciativa *Investiga San Rafael*, junto a la Fundación San Rafael, para acercar la ciencia a colegios e institutos y mostrar referentes femeninos.

"En el inicio de la carrera investigadora la mayoría somos chicas. Sin embargo, en etapas más avanzadas, sigue existiendo un techo de cristal"

Andrea Rodríguez

¿Qué valoración hacen de la situación de la investigación en Galicia y en España?

A. R.: Creo que la investigación en Galicia, y en concreto la biomédica, está experimentando un momento importante y se están haciendo las cosas bien. Existen ayudas competitivas para seguir la carrera científica —aunque son escasas— que permiten que nos

desarrollemos en los mejores centros para ganar repercusión en Galicia a largo plazo.

A. F.: Comparto la visión de Andrea. Tanto en Galicia como a nivel estatal se ha hecho un esfuerzo por mejorar la situación de la investigación y de los investigadores, pero es insuficiente. No podemos caer en la autocomplacencia: si nos comparamos con otros países, la inversión en ciencia sigue siendo muy escasa. Aspiramos a alcanzar una inversión equivalente al 2% del PIB, pero estamos muy lejos de esa cifra. No obstante, hay que poner en valor el esfuerzo colectivo, también por parte de los investigadores que hemos venido a Galicia y hemos luchado por hacer investigación desde aquí. Además, las instituciones están desarrollando programas cada vez con mejores estrategias, pero en cada convocatoria solo un pequeño porcentaje obtiene la financiación.

Andrea, después de haber presentado su tesis doctoral, ¿cómo se plantea su futuro a medio y largo plazo?



Gema García-Abril, Andrea Rodríguez y Angélica Figueroa

"La investigación es el pilar del progreso"

Andrea Rodríguez

A. R.: Mi objetivo es realizar una estancia en el extranjero para formarme en tecnologías de vanguardia y hacer contactos, pero siempre con la idea de regresar a Galicia y de que esa experiencia tenga una repercusión positiva aquí. Me gustaría hacerlo con un grupo que va a complementar la investigación que he realizado hasta ahora y darle un enfoque más amplio. Quiero trabajar en

proyectos cada vez más grandes y con mayor impacto y, en un futuro, desarrollar mis propias líneas de investigación.

¿Cuál es su mensaje para los jóvenes que se están planteando dedicarse a la investigación?

A. R.: Que lo hagan, por supuesto. No es una carrera fácil, pero la investigación es el pilar del progreso. Necesitamos profesionales multidisciplinares —desde biólogos a informáticos— que aporten visiones diferentes en los equipos para crecer. La Asociación juega un papel importante al darnos un espacio para que los jóvenes investigadores podamos hacer nuestra labor en España con calidad, de forma competitiva y formándonos con los mejores. La investigación de hoy es la medicina del mañana.

A. F.: La investigación científica es la carrera más bonita porque te permite desarrollar tus propias ideas y expandir tu curiosidad. Para todas esas personas jóvenes que sienten esa curiosidad y esas ganas de aprender y de descubrir, la investigación les ofrece la oportunidad hacerlo. Aunque tiene dificultades —como todas las profesiones—, y la inmediatez no existe, la satisfacción de contribuir al conocimiento y tener un impacto futuro en la vida de los pacientes es enorme.



Andrea Rodríguez

El testamento vital, garantía de la voluntad ante el final de la vida

Luz Campello, jefa del Servicio de Trabajo Social del Área Sanitaria de A Coruña y Cee, y la psicóloga Katy Gutiérrez trataron esta materia en A Coruña

Por Xose Aldámiz

Ll testamento vital es un recurso sanitario que nos protege ante posibles situaciones que pueden ser imprevistas y que nos colocan en un estado de vulnerabilidad", detalla Luz Campello, jefa del Servicio de Trabajo Social del Área Sanitaria de A Coruña y Cee tras participar junto Katy Gutiérrez, psicóloga de la Asociación, en una charla sobre la materia que se celebró en la sede de Afundación en A Coruña el 14 de mayo. Durante esta ponencia, resaltaron el aumento del número de ciudadanos que han registrado sus instrucciones previas durante el último año. Este documento refuerza su derecho a elegir cómo pasar los últimos días de sus vidas al dejar constancia del tratamiento que se desea recibir en casos terminales en los que les sea imposible comunicar su voluntad.

"A nivel cultural supone un cambio importante, porque antes era algo que se dejaba en manos

de los profesionales", declara Luz Campello. El testamento vital "facilita que se hable y se reflexione, porque es habitual que miremos a otro lado cuando se trata de nuestra muerte o la de nuestros seres queridos". Dentro de este contexto, añade "la importancia de que los sanitarios



Luz Campello

Katy Gutiérrez

"EL TESTAMENTO VITAL FACILITA QUE SE REFLEXIONE. ES HABITUAL QUE MIREMOS A OTRO LADO CUANDO SE TRATA DE LA MUERTE"

Luz Campello

asuman una parte activa y ayuden a las personas durante este proceso, porque muchas tienen miedo. Les cuesta trabajo hacer un documento de estas características. Aunque no se elabore, es fundamental que los profesionales recojan los deseos y preferencias de los pacientes para ayudar a tomar decisiones éticas".

Katy Gutiérrez incide en la importancia de tratar este tema a pesar de las dificultades culturales que acarrea hablar de la posible pérdida de la vida propia o la de aquellos cercanos, porque "la muerte suele llegar de manera inesperada". El testamento vital "es una buena manera para empezar a tratar con normalidad estos temas. Hace posible que la gente piense sobre cómo querrían que fuesen sus últimos momentos y qué tratamientos serían los más

"HACE POSIBLE QUE LA GENTE PIENSE SOBRE CÓMO QUERRÍA QUE FUESEN SUS ÚLTIMOS MOMENTOS Y LOS TRATAMIENTOS MÁS ADECUADOS A SUS VALORES" Katy Gutiérrez

adecuados en función a sus valores. En primer lugar, ofrece una reflexión interna y luego permite que se inicie un diálogo con nuestros seres queridos para normalizarlo".

Hoy en día, hay casi 50 puntos de gestión en la provincia —hospitales y centros de salud— para llevar a cabo este proceso. Cualquier persona mayor de edad y en pleno dominio de sus facultades puede solicitar el registro de las instrucciones previas, que solo se aplican al cumplirse dos condiciones: no poder comunicarse de manera definitiva y padecer una enfermedad avanzada incurable, terminal o en cualquier otra situación próxima al final de la vida.





CASA
XOHANA
TORRES



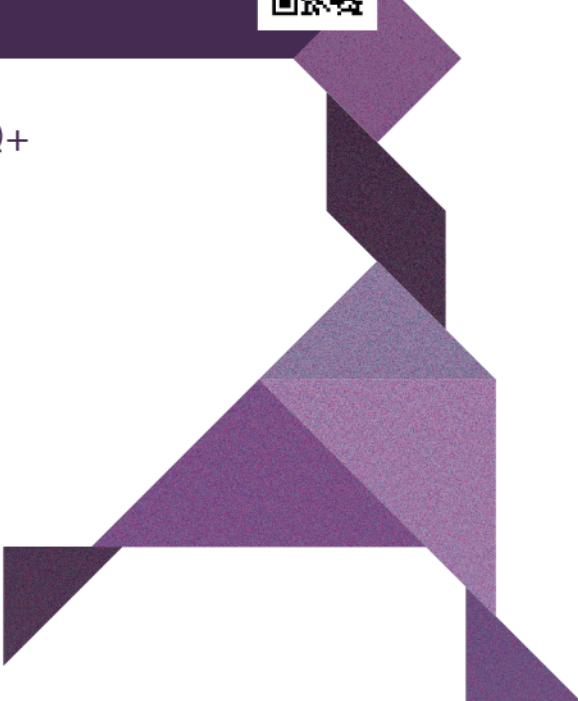
WEB

cimcompostela.gal/casaxohanatorres/

PROGRAMA DE ACTIVIDADES



- Servizo de asesoramento LGBTIQ+
- Actividades formativas e culturais
- Cesión de espazos
- Información e apoio para desenvolver iniciativas
- Acompañamento e redes de colaboración feministas e LGBTIQ+



casaxt@santiagodecompostela.gal



608 710 978

• Atención telefónica luns a venres de 9:00 a 19:00 h •



Atención presencial

• Luns, mércores e venres de 9:45 a 13:00 h e martes de 16:00 a 19:30 h •

Primera reunión de la Asociación con la reina Letizia en 2025

Su Majestad acudió como presidenta de Honor de nuestra institución y de su Fundación Científica para conocer las actividades de 2024 y 2025

Por Víctor Porto

El pasado 30 de enero la Asociación mantuvo su primera reunión de trabajo en 2025 con Su Majestad la Reina Doña Letizia, presidenta de Honor de nuestra institución y de su Fundación Científica. Durante el encuentro, celebrado en la sede central de la Asociación en Madrid, se dieron a conocer las actividades realizadas a lo largo de 2024 y los proyectos planteados de cara al 2025.

En esta jornada, la reina estuvo acompañada, entre otros, por el

presidente de la Asociación Española Contra el Cáncer, Ramón Reyes; el vicepresidente territorial y presidente provincial de A Coruña, Manuel Aguilar; el vicepresidente de misión y presidente provincial de Barcelona, Laureano Molins; los vocales del Consejo Nacional Socorro Maldonado, Jesús Maza, Miren Bilbao, Carina Escobar, Belén Crespo, María Vila y Tomás Calleja, y la directora general, Isabel Orbe.

En la reunión se abordó el Plan Estratégico 2025-2028, aprobado a

EN EL ENCUENTRO SE ABORDÓ EL PLAN ESTRATÉGICO 2025-2028, CUYOS OBJETIVOS PRINCIPALES SERÁN LA PREVENCIÓN, LA HUMANIZACIÓN, LAS MEDIDAS SOCIOLABORALES Y LA INVESTIGACIÓN



La Reina Doña Letizia saluda al presidente provincial de la Asociación, Manuel Aguilar

finales del año pasado. En este periodo, los objetivos principales serán la prevención —especialmente la de consumo de tabaco entre los jóvenes—, fomentar la humanización de la atención al paciente oncológico, favorecer medidas sociolaborales y seguir impulsando la investigación.

Respecto al pasado año, la Asociación consolidó su rol como principal referente en el apoyo y ayuda a los pacientes de cáncer y sus familiares. Nuestros profesionales y voluntarios atendieron a más de 300.000 personas a través de los servicios gratuitos de fisioterapia,

EN 2024, LA ASOCIACIÓN CONSOLIDÓ SU ROL COMO PRINCIPAL REFERENTE EN EL APOYO Y AYUDA A LOS PACIENTES DE CÁNCER Y SUS FAMILIARES

psicología, nutrición, logopedia y trabajo social o por medio de sus acompañamientos hospitalarios.

El compromiso de la Asociación para alcanzar el 70 % de supervivencia en cáncer en 2030 impulsó la inversión de más 140 millones de euros para 750 proyectos oncológicos —de los cuales más de 2,25 millones se adjudicaron en la provincia coruñesa en 2024— y la creación de la mayor red de investigación contra la enfermedad en España. En ella participan 2.300 investigadores distribuidos en centros de investigación de todo el país.

Doña Letizia asumió el cargo honorífico en 2010 y fue nombrada por el Consejo Ejecutivo, máximo órgano de gobierno de la Asociación. Con su compromiso, la Reina representa los valores de nuestra institución ante la sociedad y participa activamente en el cumplimiento de sus objetivos.

Las Juntas Locales, pieza clave para el futuro de la Asociación

En el encuentro mantenido con los miembros de las Juntas Locales se abordaron los logros alcanzados en 2024 y los retos a desarrollar en los próximos años

Por Víctor Porto



La Junta Provincial de A Coruña celebró su encuentro anual con las Juntas Locales el 11 de marzo. Durante esta cita, que tuvo lugar en el Museo Santiago Rey Fernández-Latorre, se repasaron los éxitos del 2024 siempre bajo los pilares de la solidaridad, la prevención, la investigación y el mensaje de esperanza y colaboración entre todas las Juntas Locales.

El director y la subdirectora del museo, Francisco Sánchez y María José Arrojo, acompañaron a los asistentes en una visita guiada que precedió al comienzo de la reunión, que estuvo encabezada por Manuel Aguilar, presidente de la Junta Provincial de A Coruña. "Somos

una gran organización porque hacemos el bien, mejoramos la vida de los pacientes y contribuimos a que se genere más conocimiento sobre la enfermedad y la forma de curarla. Éticamente procuramos que la sociedad sea mejor". El presidente provincial también hizo referencia a la gran presencia de nuestra Asociación en la sociedad: "tenemos 750.000 socios en toda España y, si todo sigue a este ritmo, en 2029, cuando acabe el Plan Estratégico, rondaremos o superaremos el millón. Contamos con 20.000 voluntarios y más de 1.400 profesionales de muy alto nivel".

El presidente provincial destacó igualmente "la fuerza que nos

"NUESTRO PROPÓSITO ES LIDERAR EL ESFUERZO DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DEL CÁNCER Y MEJORAR LA VIDA DE LAS PERSONAS"

Manuel Aguilar



J. Á. Barbeito, C. Maceira y M. Aguilar

da la gran presencia territorial con la que contamos gracias a las Juntas Locales, que realizan una labor de información y derivación importantísima, en contacto directo con la ciudadanía. Tenemos a la sociedad detrás de cada uno de nosotros". Además, incidió en "la motivación e implicación de todos los profesionales que forman parte de la Asociación, que realizan un trabajo envidiable". Y agradeció la solidaridad de los socios y colaboradores, que nos permite mantener una situación económica saneada".

"NOS DA FUERZA NUESTRA GRAN PRESENCIA TERRITORIAL GRACIAS A LAS JUNTAS LOCALES, QUE REALIZAN UNA LABOR IMPORTANTÍSIMA EN CONTACTO DIRECTO CON LA CIUDADANÍA"

Manuel Aguilar

Alexponer el nuevo Plan Estratégico 2025-2028, nuestro presidente mencionó *Más Datos Cáncer*, plataforma que aporta datos reales y actualizados sobre la enfermedad en España. Además, enumeró las diversas propuestas planteadas para alcanzar en este periodo. "Nuestro propósito es liderar el esfuerzo de la sociedad española para disminuir los efectos del cáncer y mejorar la vida de las personas. Buscamos generar impacto a través de la investigación y la prevención del cáncer, y mejorar la calidad de vida de los pacientes y su entorno con una perspectiva equitativa, humanizadora e integral", afirmó Manuel Aguilar.

El tabaco también se tiene en cuenta dentro de este Plan Estratégico. "Nos vamos a centrar en la gente joven. Queremos que en 2030 tengamos la primera generación libre de tabaco. Para eso hay desple-

JUNTAS LOCALES



Juntas Locales de Arteixo, Cambre, Aranga, Irixoa, Miño, Paderne y Vilarmaior



Junta Local de Santiago de Compostela

"CONTAMOS CON UNA GRAN PRESENCIA TERRITORIAL GRACIAS A LAS JUNTAS LOCALES, QUE REALIZAN UNA LABOR DE INFORMACIÓN Y DERIVACIÓN IMPORTANTÍSIMA, EN CONTACTO DIRECTO CON LA CIUDADANÍA"

Manuel Aguilar

gada una batería de medidas, porque la salud de las personas es fundamental".

A continuación, Gema García-Abril, gerente de la Asociación en la provincia, expuso las estadísticas de 2024. "Tenemos que celebrar que una parte importantísima de la mejora de estos datos es gracias a las Juntas Locales y al trabajo que hacéis. Hemos ayudado a un 20 % más de beneficiarios: 2.569 personas entre pacientes y familiares de la provincia. Cabe indicar que "hemos superado en un



Juntas Locales de As Pontes de García Rodríguez, Mugardos y Ferrol

25 % el objetivo de nuevos socios el año pasado, con 2.556 altas". También señaló que "estamos dentro de las tres comunidades que más invierte en investigación en España. En la provincia de A Coruña hay 39 proyectos en los que colaboramos y más de 4,8 millones de euros invertidos. Eso significa que en cada centro ya saben que la Asociación

"HEMOS AYUDADO A 2.569 PERSONAS ENTRE PACIENTES Y FAMILIARES EN LA PROVINCIA"

Gema García-Abril

Española Contra el Cáncer es la entidad a la que pueden pedir ayuda para seguir investigando la enfermedad".

Rocío García de la Barga, responsable de Coordinación Territorial de la Junta Provincial, tomó la palabra para profundizar en los objetivos futuros, como el apoyo a la investigación. "Tenemos que sumar entre todos, en toda España, para poder seguir nuestra línea estratégica. Hacer muchas cosas es importante, pero además deben hacerse muy bien".

Por otra parte, destacó la labor realizada por el voluntariado en todos los rincones de la provincia. "Informamos y promovemos hábitos de vida saludable con campañas que las



Juntas Locales de A Laracha, Cabana de Bergantiños, Carballo, Coristanco, Cee, Fisterra y Vimianzo

"AS XUNTAS LOCAIS SODES O ROSTRO E A VOZ DA ASOCIACIÓN NO TERRITORIO, ONDE FALADES CON QUEN MÁIS NOS PODE NECESITAR"

Rebeca López

Juntas Locales llevan al territorio con cada mesa y folleto, que sirve para que muchas personas puedan ver una luz cuando parece que todo está oscuro. Valoramos muchísimo el esfuerzo de poner esas mesas a la intemperie, en soportales y en todos los sitios a los que lleváis el mensaje de la Asociación".

Rebeca López, responsable de Comunicación de la Asociación en la provincia, explicó las estrategias utilizadas para trasladar los mensajes a los medios y a la población antes de realizar una sesión en la que los asistentes practicaron los conocimientos recién adquiridos. "Para o ser humano é imposible non comunicar. Sempre o facemos coas nosas palabras, xestos, incluso cos nosos silencios. Temos que aprender estas ferramentas, telas claras e practicalas". Además, se dirigió a las Juntas Locales para subrayar su importancia como imagen de la or-



Juntas Locales de A Pobra do Caramiñal, Ribeira y Noia

"PROMOVEMOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE CON CAMPAÑAS QUE LAS JUNTAS LOCALES LLEVAN AL TERRITORIO CON CADA MESA Y FOLLETO" Rocío García de la Barga

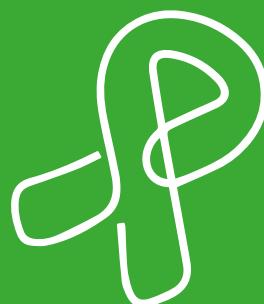
ganización. "Sodes o rostro e a voz da Asociación no territorio. A xente non nos vai coñecer máis por ter unha web ou saír nunha noticia nacional. Será porque vós estades no territorio e falades con quen máis nos pode necesitar".

Tras unir lazos con esta serie de actividades relacionadas con la co-

municación, la jornada finalizó con el reconocimiento a la Junta Local de Paderne, que ha cumplido treinta años de vida. Carmen Maceira recogió el diploma en nombre de la presidenta, Sara Teijo, y destacó las tres décadas de trayectoria sobre el terreno "tratando de ayudar en todo lo que podemos".

Fronte o cancro, estamos ao teu carón

Servizos gratuitos que ofrecemos
a todas as persoas con cancro e familiares:



Teléfono gratuito
de atención

900 100 036

24 horas



Atención
psicológica



Atención
social



Logopedia



Fisioterapia



Nutrición



Acompañamiento



Actividades



E se queres facerte socio para contribuir a axudar a tódalas
persoas con cancro, chama ao teléfono **900 900 930**



asociación
española
contra o cancro

Las actividades de las Juntas Locales abarrotan el calendario de 2025

Comidas solidarias, *andainas* y charlas divulgativas sobre hábitos de vida saludable y actividad física fueron constantes durante la primera mitad del año

Por Xose Aldámiz

La Asociación tiene la visita puesta en el desarrollo de los hábitos de vida saludable entre la población, un objetivo que va logrando poco a poco gracias al incansable esfuerzo de las Juntas Locales. A lo largo de esta primera mitad del 2025, los voluntarios en

toda la provincia han puesto en marcha diversas iniciativas para recaudar fondos o para divulgar sobre el impacto positivo del de-

porte, la nutrición o la deshabitación tabáquica.

Además de las numerosas *andainas* celebradas en los últimos meses, los almuerzos y cenas solidarias ocuparon un lugar destacado en el calendario. Además de afianzar lazos entre los vecinos de los municipios en donde se celebraron, sirvieron para financiar los servicios gratuitos de la Asociación y la investigación oncológica. Entre las primeras del año, estuvieron las cenas de A Pobra do Caramiñal y de Ferrol, que se llevaron a cabo la noche del 8 de marzo. Cambre también festejó su almuerzo anual el 22 de este mismo mes, mientras que Vilarmaior optó por el día 29 pa-

EL ALMUERZO DE VILARMAIOR TUVO GRAN RELEVANCIA AL SER EL PRIMERO QUE ORGANIZÓ EL NUEVO EQUIPO DIRECTIVO DE SU JUNTA LOCAL, LIDERADO POR MONTSERRAT GARCÍA



Almuerzo en Mugardos



Charla en Irixoa



Charla en Curtis-Teixeiro



Gala cultural en Arteixo



Cena en Aranga



Taller en Ribeira

ra realizar el suyo. Este último tuvo especial relevancia al ser el primero que organizó el nuevo equipo directivo de su Junta Local, liderado por Montserrat García. El mes de abril estuvo marcado por el almuerzo de Carballo y la cena de Aranga —día 5—, la cena de Ribeira —12— y el almuerzo de Cariño —19—. Por otro lado, mayo acogió la cena de Cabana de Bergantiños el día 24 y el almuerzo de Mugardos el 25, y el 7 de junio tuvo lugar el almuerzo de la Junta Local de Irixoa.



Almuerzo en Cambre



Almuerzo en Cariño



Charla en Pontedeume

Entre las numerosas actividades organizadas a lo largo de los últimos meses también estuvieron la proyección del corto *Lola, Lolita, Lolaza* en Ferrol el 13 de marzo, la primera Gala Cultural de Arteixo, que reunió a más de 500 personas el 10 de mayo, el festival de danza de Cedeira el 1 de junio, una representación teatral en A Coruña el 10 de junio o la travesía a nado de Ribeira el 22 de junio.

El fomento del bienestar y la concienciación sobre la enferme-

TAMBIÉN SE ORGANIZARON OTRAS ACTIVIDADES, COMO UNA GALA CULTURAL EN ARTEIXO, EL FESTIVAL DE DANZA DE CEDEIRA, LA TRAVESÍA A NADO DE RIBEIRA O UNA REPRESENTACIÓN TEATRAL EN A CORUÑA

dad también estuvieron presentes a través de las diversas ponencias y talleres organizados en toda la provincia. En ellas se abordaron cuestiones como la deshabituación tabáquica, el manejo de la ansiedad y la incertidumbre, el cuidado y la prevención del linfedema, el cuidado de las personas con cáncer y sus familiares, el duelo, el miedo a la recaída, la alimentación saludable y el etiquetado nutricional, los cuidados en cáncer de próstata, la prevención del cáncer oral, los beneficios del ejercicio físico, la importancia de acudir a los cribados, el testamento vital y la recuperación del olfato para pacientes laringectomizados. Estas iniciativas llegaron a numerosas localidades: Arteixo, A Coruña, Bergondo, Curtis-Teixeiro, Ferrol, Irixoa, Muxía, Pontedeume, Ribeira, Santiago de Compostela y Vimianzo.



Proyección del cortometraje *Lola, Lolita, Lolaza* en Ferrol



Almuerzo en Vilarmaior



Cena en Ferrol



Almuerzo en Carballo



Almuerzo en Irixoa

“Acudir a la Asociación supuso revivir”

Tras ser diagnosticada de cáncer de mama, María Ferrol encontró en la Asociación apoyo profesional y una red de amigas

Por Xose Aldámiz

En ocasiones, un golpe fortuito puede dar un giro a la vida de alguien. María Ferrol acudió a hacerse una mamografía al notar un bulto tras chocar contra una cama en su trabajo como celadora. Era benigno, pero la casualidad hizo que, al realizar esa prueba, los médicos detectaran un tumor en su otro pecho. El diagnóstico llegó en febrero de 2024.

La enfermedad provocó “que me aislara de casi todo el mundo”, asegura. A pesar de ello, la insistencia de una amiga que había pasado por lo mismo la llevó a las puertas de la Asociación Española Contra el Cáncer. “Al principio no quería ir porque pensé que no necesitaba la ayuda de nadie”, admite María. Sin embargo, “fue la mejor decisión que tomé en mucho tiempo. La acogida fue maravillosa”. Allí encontró a la psicóloga Ainhoa Carrasco y a la fisioterapeuta Inés López, quienes fueron clave en su recuperación emocional y física. “Te ayudan a entender lo que tienes y cómo llevarlo. Por

mucho que se lo expliques a la gente que conoces, no saben cómo te sientes, pero en la Asociación te escuchan y comprenden”.

Además, de esas sesiones de terapia nació un vínculo que trasciende las paredes de la Asociación. Según explica, “algunas de las pacientes decidimos crear un grupo de WhatsApp para quedar a tomar café y charlar” en unos encuentros que repiten, como mínimo, una vez a la semana. Se denominan “Las Cebras”, un nombre surgió en una clase del taller de regulación emocional a través de *mindfulness*, inspirado en la capacidad de estos animales para sobreponerse al miedo “en lugar de pensar constantemente en la enfermedad”. Esta red, compues-

ta ya por una veintena de pacientes, no deja de crecer “porque cada vez que llega alguien nuevo le invitamos a sumarse”.

El cambio experimentado en la vida de María ha sido radical. Partiendo de ese aislamiento inicial, ahora está muy implicada en las diferentes actividades que organiza la Asociación. Ha participado en sesiones de memoria, nutrición y ejercicio físico, “que ha sido fundamental para recuperar la flexibilidad en el brazo” y ha acudido a diferentes charlas, como la organizada para abordar el testamento vital.

La gratitud que siente le ha llevado a dar otro paso y sumarse a nuestro equipo de voluntariado, “porque quiero aportar mi grano de arena y devolver una parte de la ayuda que he recibido de la Asociación”, indica. Su primera experiencia como voluntaria fue la *andaina* celebrada en A Coruña,

“LA ASOCIACIÓN NO TE ECHA SOLO UNA MANO, SINO UN CENTENAR PARA EMPUJARTE Y LLEVARTE A DONDE HAGA FALTA. TE LO DAN TODO”

Maria Ferrol

“QUIERO APORTAR MI GRANITO DE ARENA COMO VOLUNTARIA Y DEVOLVER UNA PARTE DE LA AYUDA QUE HE RECIBIDO”

María Ferrol



donde también participó con su grupo, todas ataviadas con pañuelos estampados de cebra.

María tiene un mensaje claro para quienes afrontan un diagnóstico de cáncer: “encerrarse no es una opción”. Reconoce que, aunque la enfermedad cambia a quien la vive, “se puede salir adelante, y con ayuda es más fácil”. En este sentido, “la Asociación no te echa solo una mano, sino un centenar para empujarte y llevarte a donde haga falta. Te lo dan todo. Para mí, acudir a ella supuso revivir”.

La compra de tu vida vuelve a llevar la solidaridad a los comercios

La iniciativa permitió que los clientes de los establecimientos asociados pudieran añadir donaciones al realizar sus compras entre el 7 y 16 de febrero

Por Xose Aldámiz

La solidaridad fue la protagonista en muchos comercios de la provincia y de todo el país entre el 7 y el 16 de febrero con la celebración de *La compra de tu vida*, iniciativa que regresó para conmemorar el Día Mundial Contra el Cáncer —4 de febrero— y apoyar a los pacientes y familiares. Los clientes pudieron añadir al importe de sus compras en las tiendas y supermercados colaboradores una donación destinada a ayudar a la Asociación a llevar a cabo su labor. El apoyo de la ciudadanía permitió acumular más de 20.000 euros en la provincia, que se destinaron al mantenimiento de los servicios gratuitos para pacien-

tes y familiares y a la investigación oncológica.

“Los grandes logros se consiguen con el esfuerzo de muchos. En este caso todas las aportaciones, por pequeñas que puedan parecer, van a ser determinantes para seguir contribuyendo a la lucha contra el cáncer, bien sea a través de la investigación o de los servicios gratuitos que promueve la

“LOS GRANDES LOGROS SE CONSIGUEN CON EL ESFUERZO DE MUCHOS. TODAS LAS APORTACIONES SON DETERMINANTES EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER” Manuel Aguilar

Asociación en la provincia coruñesa para pacientes y familiares”, señala Manuel Aguilar, presidente de la Asociación en la provincia de A Coruña.

Los compradores hicieron posible alcanzar esta cantidad al realizar su donación cuando pasaron por caja o de manera telemática en Gadis, Vegalsa-Eroski, Makro, ALI bebé y C&A. Su generosidad servirá para que se frenen las desigualdades que existen en torno al cáncer.

Los empleados de las empresas colaboradoras trabajaron codo con codo con la Asociación y se implicaron para explicar la importancia de la iniciativa en la investigación y los tratamientos contra la enfermedad. Junto a ellos, los voluntarios volvieron a aunar esfuerzos para repartir pulseras entre los donantes e informarles de la campaña y el resto de los servicios y actividades de la Asociación. Estuvieron presentes en numerosos establecimientos de localidades de la provincia, como A Coruña, A Pobra do Caramiñal, As Pontes, Ames, Arteixo, Betanzos, Boiro, Cambre, Carballo, Cedeira, Cee, Ferrol, Miño, Noia, Ordes, Pontedeume, Ribeira, Santiago de Compostela, Vimianzo y Zas —esta última gracias a nuestra Junta Local de Cabana de Bergantiños—.



Carballo



Cambre



Pontedeume



Noia



Reconocimiento a Gadisa por *La compra de tu vida*



Cabana de Bergantiños



A Coruña



A Pobra



As Pontes



La solidaridad de la lotería

El voluntariado de la Asociación en la provincia favorece la recaudación de fondos para investigación a través de sorteos como los de junio o Navidad

Por Xose Aldámiz

Los voluntarios llevan a cabo iniciativas desde múltiples ámbitos y a través de diversos eventos para contribuir a mantener los servicios gratuitos de la Asociación y seguir apoyando la investigación oncológica. Entre ellas se encuentra la venta de participaciones en la lotería de Navidad y el Sorteo Extraordinario Contra el Cáncer de la Lotería Nacional, que se celebró el pasado 7 de junio.

Todas las Juntas Locales se implican en dar visibilidad a la lotería. Los voluntarios se movilizan para que la gente pueda participar en un sorteo que no solo está marcado por la suerte, sino por la solidaridad. Este esfuerzo conjunto es el que ha hecho posible que la Junta Provincial de A Coruña destaque por ser la que más vende de toda España.

“Consideramos el Sorteo de la Lotería de Navidad como un even-

to social, cultural y tradicional. Se trata de un momento compartido entre amigos y familiares al que damos un cariz solidario en el que participamos todos”, resalta Rocio García de la Barga, responsable de Coordinación Territorial de la Asociación en la Provincia de A Coruña.

Además de la Lotería de Navidad, los voluntarios también impulsan el Sorteo Extraordinario Contra el Cáncer de la Lotería Nacional con pasión y energía. Su deseo por colaborar mueve montañas, un ímpetu al que contribuye la ayuda de personas como Alejandro Quintáns, lotero de Cee. “Como

“QUIENES HAN ESTADO EN CONTACTO CON EL CÁNCER SUELEN SER RECEPTIVOS, PORQUE LES REPERCUTE MÁS Y SABEN LO QUE IMPLICA LA ASOCIACIÓN”

Alejandro Quintáns

administración, nosotros colaboramos a través de la Lotería Nacional. Solicitamos para la sede local un número determinado de décimos del Sorteo Extraordinario para que ellos los vendan. También lo hacemos con los de Navidad”.

Alejandro destaca la labor de los voluntarios durante el Sorteo Extraordinario, e indica que “ojalá hubiesen tenido más números, porque nunca llegan. En ese caso, es-

“LOS SORTEOS DE LA LOTERÍA SON UN MOMENTO COMPARTIDO ENTRE AMIGOS Y FAMILIARES AL QUE DAMOS UN CARIZ SOLIDARIO EN EL QUE PARTICIPAMOS TODOS”

Rocio García de la Barga
toy seguro de que los voluntarios de la Junta Local habrían vendido más”. Asimismo, añade que “quienes han estado en contacto con el cáncer suelen ser receptivos, porque les repercute más y saben lo que implica la Asociación”.

Con la lotería, los voluntarios no solo extienden ilusión por toda la provincia, sino la solidaridad y la esperanza de un futuro sin cáncer. Cuando se habla de suerte, no hay mayor fortuna que la de contar con ellos en la lucha contra la enfermedad.



Voluntarias vendiendo lotería en Ferrol



Venta de lotería en A Coruña



Los ganadores de la subasta, junto a los representantes de la Asociación y el club

Subasta solidaria de camisetas firmadas por jugadores y jugadoras del RC Deportivo

Los ganadores de la puja recibieron dos camisetas, y los fondos obtenidos se emplearán para continuar con la labor solidaria de nuestra institución

Por Xose Aldámiz

En los últimos meses, la Asociación en la provincia coruñesa hizo entrega de un par de donativos muy especiales: dos camisetas del RC Deportivo de A Coruña que fueron firmadas por los jugadores de sus equipos masculino y femenino. Estas prendas fueron el premio de la subasta solidaria realizada a raíz del Día Mundial Contra el Cáncer de Mama.

Los participantes en la iniciativa que realizaron la puja más alta —movidos por la voluntad de ayudar a pacientes oncológicos y familiares— se llevaron a casa las camisetas gracias a la colaboración del club deportivista. La subasta sirvió para recaudar fondos dirigidos a que la Asociación continúe con



C. Lamora, B. Couceiro y G. García Abril

EL VICEPRESIDENTE PROVINCIAL DE LA ASOCIACIÓN, CARLOS LAMORA; LA GERENTE, GEMA GARCÍA-ABRIL, Y EL CONSEJERO DEL RC DEPORTIVO, BENITO COUCEIRO, ENTREGARON LAS CAMISETAS

“GESTOS COMO ESTOS Y EL APOYO DE LA CIUDADANÍA NOS AYUDAN A SEGUIR AVANZANDO Y A CONTAR CON MÁS HERRAMIENTAS PARA HACER FRENTE AL CÁNCER”
Carlos Lamora

su labor solidaria de prevención y de atención a pacientes y familiares a través de sus servicios gratuitos —entre los que se encuentran atención psicológica y social, logopedia, fisioterapia o nutrición—. Además, esta labor incluye el impulso de la investigación contra la enfermedad para lograr el gran objetivo que se ha marcado la Asociación: alcanzar el 70 % de supervivencia en cáncer en el año 2030.

El acto de entrega tuvo lugar en la sede provincial de la Asociación. Carlos Lamora y Gema García-Abril, vicepresidente y gerente de la Asociación en la provincia de A Coruña, respectivamente, y Benito Couceiro, consejero del RC Deportivo, entregaron las camisetas a los dos ganadores. Ambos tienen vínculos familiares con pacientes oncológicos, lo que les empujó a apoyar la iniciativa.

Carlos Lamora agradeció la colaboración del equipo y la ayuda aportada por los participantes de la subasta. “Gestos como estos y el apoyo de la ciudadanía nos ayudan a seguir avanzando y a contar cada vez con más herramientas para hacer frente al cáncer”, aseguró. “Es fundamental divulgar todas las implicaciones de la enfermedad para seguir creando conciencia y conseguir la unión de toda la sociedad. Gracias a ello, y con el esfuerzo de nuestros voluntarios, socios y profesionales y el trabajo de los investigadores, podemos soñar con un futuro sin cáncer”.

La provincia se vuelca con la labor solidaria de la Asociación

Deporte y cultura impulsaron las actividades realizadas por diferentes entidades de la provincia para colaborar con nuestra institución

Por Xose Aldámiz

En los últimos meses han sido muchas las instituciones solidarias que han lanzado diversas iniciativas en la provincia para recaudar fondos con los que apoyar la investigación oncológica y el mantenimiento de los servicios gratuitos de la Asociación.

La Asociación de Empresarias de A Coruña —con el apoyo de Vega-
sa-Eroski, iWorks Level y Quantum
Talent— contribuyó con una master-
class de Salsation celebrada en la
Casa del Agua el 23 de febrero. En
Santiago de Compostela, regresó la
campaña 12 comercios, 12 sensibili-
dades, con la colaboración de la tien-
da de moda Cousalinda durante el
mes de enero de este año.

El 2 de febrero, en Malpica de
Bergantiños se celebró un partido
de fútbol benéfico en el campo da
Pedra Queimada entre el Sporting
Seaia CF y el SCD Malpica. Durante
este mismo mes en Boiro, el día 27,

el Club de Remo de Cabo de Cruz
realizó su *XXII Regata Contraarreloxo*.
La cultura aportó otro cauce solida-
rio con la música, el baile y la inter-
pretación de la gala de Mimarte, el 8
de febrero en el auditorio municipal
de Ribeira. Por otro lado, a pesar de
que tuvo que retrasarse por el mal
tiempo, escolares del CEIP de Vilar-
mide Eduardo Noya, del CEIP Virxe
da Barca y del IES Ramón Caamaño
de Muxía conmemoraron el Día Mun-
dial Contra el Cáncer Infantil con una
andaina solidaria que realizaron jun-
to a sus profesores el 17 de febrero.
En Ares, el talento infantil brilló con
el recital de piano del festival solida-

**MÁS DE 300 ALUMNOS
PARTICIPARON EN LA
GALA BENÉFICA DE LA
ESCUELA DE DANZA
TEMPOS E MENSSANA
EN SANTIAGO DE
COMPOSTELA**



Gala Mimarte en Ribeira



Andaina solidaria en Curtis-Teixeiro



Teatro solidario en Vimianzo

rio de música de nuevas promesas
de la Agrupación Instrutiva de Caa-
mouco el 15 de marzo.

Por su parte, el Club Tenis de Re-
des reunió a más de 50 participantes
en la III edición de su Torneo Benéfico
Contra el Cáncer en Ares el 19 y 20
de abril. El deporte también impulsó
la solidaridad el 27 de abril con la III
edición del campeonato Volei Praia
Contra o Cancro del Club Lóstrego
en la playa de Santa Cristina.

El Concello de Curtis celebró el 11
de mayo su ya tradicional carrera y



Gala Tempos e Mensana

andaina solidaria Curtis-Teixeiro 11K,
con el apoyo de la Federación Galega
de Atletismo y nuestra Junta Local en
el municipio. Además, la escuela de
danza *Tempos e Mensana* celebró
su festival anual a beneficio de la
Asociación el 24 de mayo, en el que
participaron más de 300 alumnos en
Santiago de Compostela. Además,
para acabar este semestre, el grupo
adulto de la Escuela Municipal de
Teatro de Vimianzo cerró su curso
con dos obras interpretadas en su
Casa da Cultura: *Milagre no Convento*
y *Un alto no camiño*.



Fútbol benéfico en Malpica de Bergantiños



XXII Regata contraarreloxo en Cabo de Cruz



CABREIROÁ CON GAS

AGUA MINERAL NATURAL DE GALICIA CON GAS

NUEVA CON GAS
CON SUAVES Y
REFRESCANTES
BURBUJAS



Lazo a lazo, **JUNTOS** somos más fuertes

El cáncer cambia muchas cosas, pero
nuestro compromiso de estar ahí se
mantiene intacto.



GADIS

En Confianza