

contra el cáncer

Segundo semestre de 2025.
Publicación gratuita. Nº 36



asociación
española
contra el cáncer

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



Manuel Aguilar

presidente de la
Asociación en la
provincia de A Coruña

“La Asociación
ha crecido
mucho por la
demanda de
servicios y la
solidaridad de
las personas”



La Asociación
celebró su
**IV Punto de
Encuentro de
Voluntario &
Investigación**



**El Consejo
Provincial** hace
balance de la
actividad de la
Asociación en
los últimos años



CASAX
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 •

sumario

4 La Asociación destina más de 1,3 millones de euros a la investigación oncológica en su **encuentro de voluntariado**

10 **Día Mundial Contra el Cáncer de Mama**

16 **En Marcha Contra el Cáncer**

20 **Investigación.** La cuarta edición de *Ciencia para todos* despierta vocaciones

22 **Bienestar.** *Acougo*

23 **Logopedia**

24 **EnRede**

26 **Entrevista.** Manuel Aguilar: 'La Asociación ha crecido mucho por la demanda de servicios y la solidaridad de las personas'

31 **Balance** del Consejo Provincial de la Asociación

35 **Tabaco.** La UDC suma nuevos Espacios Sin Humo

36 **Entrevista.** Sergio Santos del Riego: 'Los Espacios Sin Humo son una de las iniciativas más importantes para UDC Saudable'

38 Los **Clubs de Salud** llegan a Coristanco y Boimorto

40 **Prevención solar**

42 **Juntas Locales.** Visitas de Manuel Aguilar y actividades

47 **Cuidados paliativos**

48 **Voluntariado**

50 **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

En la Asociación Española Contra el Cáncer, nuestra razón de ser siempre ha sido la cercanía.

Somos, ante todo, una red de personas que se extiende por cada rincón de nuestra provincia. Estamos en las ciudades y en los pueblos, en los centros de salud y en los hospitales, allí donde alguien necesita apoyo, información rigurosa y, sobre todo, acompañamiento. El territorio es una de las mayores fortalezas de la Asociación. Este semestre de trabajo ha sido un tiempo de intenso balance y de escucha directa a través de las visitas a todas las Juntas Locales que estamos llevando a cabo. Ellas son la mejor guía para seguir estando cerca de pacientes y familias y conocer sus realidades para que nuestra respuesta siempre sea la más adecuada.

Por otro lado, la colaboración constante con el sistema sanitario y las administraciones públicas nos ha permitido reforzar mensajes esenciales sobre los cribados, la detección temprana y los hábitos de vida saludables, que están entre nuestras mayores prioridades. También hemos avanzado en humanización, pilar principal de nuestro nuevo Plan Estratégico, y que va mucho más allá del acompañamiento. Es, además, garantizar el acceso a la mejor ciencia con nuestras ayudas a la investigación, impulsar la defensa del paciente, asegurar la presencia continua de nuestro voluntariado en hospitales y en el territorio y trasladar lo que escuchamos en la provincia para mejorar la prevención, la atención y la investigación.

Con respecto a esta última, gracias a la movilización social de la provincia, este año hemos podido destinar más de 1,3 millones de euros a investigación oncológica, impulsando proyectos punteros que se desarrollan en nuestros hospitales, universidades y centros científicos para mejorar la vida de las personas. Cada evento, cada donación, cada acción solidaria forma parte de un círculo virtuoso que a menudo comienza con un gesto pequeño, pero que termina convirtiéndose en avances reales. Ese círculo une a voluntariado, pacientes, familias, investigadores, instituciones, universidades, medios de comunicación y colaboradores, demostrando que, frente al cáncer, se necesitan muchas manos trabajando juntas.

Muchas gracias a las personas que conforman el voluntariado de la Asociación, a quienes hemos rendido homenaje en las últimas semanas. Ellos son el corazón de nuestra entidad: más de 800 personas en la provincia que sostienen nuestra labor con gestos de solidaridad que tienen un gran impacto y regalando cada día su tiempo y su inmensa ilusión. Y muchas gracias a todas las personas que forman parte de la gran familia de la Asociación: socios, donantes y profesionales. Sois los cimientos sobre los que se asienta nuestra labor y quienes hacéis posible que la solidaridad convierta nuestro mundo en un lugar mejor y nos acerque al sueño de un futuro sin cáncer.

Feliz Navidad y próspero 2026 para todos.

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, Ana Peinó e Isabel Sanesteban.

La Asociación destina más de 1,3 millones de euros a la investigación oncológica en la provincia en su encuentro de voluntariado

En el IV Punto de Encuentro Voluntariado & Investigación se presentaron las Ayudas y se reconoció la labor de los más de 800 voluntarios en la provincia

Por Pilar Pérez

La Asociación reafirmó el papel esencial del voluntariado y la ciencia frente al cáncer durante el IV Punto de Encuentro Voluntariado & Investigación, que se celebró el 29 de noviembre en el Palacio de Exposiciones y Congresos de A Coruña (Palexco). El evento, que sirvió como marco para conmemorar el Día Internacional del Voluntariado —5 de diciembre—, puso en valor el rol transformador de las más de 800 personas voluntarias que forman parte de la Asociación en 45 municipios de la provincia a través de su Junta Provincial y Juntas Locales, logrando una capilaridad que alcanza a uno de cada dos municipios. El acompañamiento a pacientes y familiares, la organización de campañas y eventos solidarios y la difusión de información sobre prevención son algunos de los pilares de su acción solidaria, unidos por la voluntad común de

ayudar. A lo largo del encuentro compartieron experiencias, reforzaron vínculos y se reconoció su profundo impacto social.

Durante esta jornada también se presentaron las *Ayudas a la Investigación AECC 2025* concedidas en la provincia coruñesa. Este año su importe ha superado los 1,3 millones de euros, que se destinarán a apoyar el talento científico y a financiar una investigación de calidad que dé respuesta a las necesidades de los pacientes de cáncer y sus familias. Su objetivo es fomentar la estabilidad de los investigadores, impulsar la innovación y hacer participe a toda la sociedad del desarrollo de los proyectos para crear cultura científica.

La periodista Mónica Martínez y el humorista Rafa Durán condujeron el acto, al que asistieron alrededor de 400 personas. Entre ellas estuvieron, además de los integrantes del Consejo Provincial de la Asociación, el conselleiro de Sanidad, Antonio Gómez Caamaño; el rector de la Universidad de A Coruña, Ricardo Cao, y la delegada especial en materia de Educación y Juventud de la Diputación de A Coruña y concejala en el Ayuntamiento herculino, Yoya Neira. Todos ellos recibieron el reconocimiento de la Asociación por su apoyo, al igual que los medios de comunicación por su esfuerzo en la divulgación e información sobre la enfermedad. Los representantes de las empresas periodísticas que acudieron a recibir este homenaje fueron Francisco Javier Sánchez, director comercial y de marketing de la Cadena COPE; Marcos Sanluis, director de Contenidos de Radio Coruña Cadena SER; Alejandro López Carballeira, director del Área de Informativos y Documentación de la Corporación de Servicios Audiovisuales de Galicia; Xosé Luís Vilela,





GRACIAS A LA
LABOR DEL
VOLUNTARIADO,
LA ASOCIACIÓN
ESTÁ PRESENTE
EN 45 MUNICIPIOS
DE LA PROVINCIA



tan muchas manos, y que en nuestra provincia la cadena de solidaridad y de compromiso es muy larga". En este sentido, resaltó que la movilización social conseguida por la entidad permitió que se entregaran "más de 1,3 millones de euros en Ayudas a la Investigación en proyectos que avanzan en nuevos diagnósticos, terapias, nanotecnología o inteligencia artificial aplicada al cáncer. Proyectos que nacen y crecen aquí, en Galicia, en nuestros hospitales, universidades y centros de investigación".

Yoya Neira, por su parte, ensalzó el rol de la Asociación, "que resulta de gran relevancia cuando una familia recibe un diagnóstico de cáncer, que da tanto miedo". La entidad



Manuel Aguilar

"EL VOLUNTARIADO ES EL ALMA DE LA ASOCIACIÓN"

Manuel Aguilar

director de la Fundación Santiago Rey Fernández-Latorre; Rubén Ventureira, director editorial de El Ideal Gallego; Daniel Domínguez, director de La Opinión A Coruña; Matilde Vázquez, periodista de la redacción de A Coruña de RTVE y Pablo Grandío, director de Quincemil.

Durante su intervención, el presidente provincial de la Asociación, Manuel Aguilar, reconoció la labor del voluntariado, a quienes agradeció que estén "siempre cerca" y hagan posible que "lleguemos a cada rincón de la provincia acompañando, informando, previniendo, escuchando, organizando actividades y sosteniendo a quien lo necesita. Sois el alma de la Asociación", aseguró. También se refirió a la espe-

cial importancia que tiene la humanización, con la que se "posiciona al paciente en el centro de todo lo que hacemos. Y qué mayor humanización puede haber que la que vosotros lleváis a cabo: el contacto directo con las personas que nos necesitan, escuchar sus problemáticas, trasladarlas y que se puedan tomar medidas para solventarlas. Vosotros sois humanización", trasladó a los voluntarios.

También hizo referencia al círculo de solidaridad de la Asociación, que "une a voluntarios, pacientes, familias, investigadores, instituciones, universidades y medios. Ese círculo demuestra que en el avance frente al cáncer se necesi-



Yoya Neira

"LA ASOCIACIÓN HUMANIZA LA PALABRA CÁNCER Y ACOMPAÑA CON ELLA"

Yoya Neira



“humaniza esa palabra y acompaña con ella”. Aseguró que, gracias a su papel, el objetivo de alcanzar una supervivencia del 70 % está cada vez más cerca, y destacó la influencia de los voluntarios y las Juntas Locales. Ellos reflejan “la empatía organizada de quienes dedican parte de su tiempo a hacerle la vida más fácil a quienes más lo necesitan”.

Ese incansable esfuerzo del voluntariado favorece la cohesión de las comunidades y refuerza la investigación a través de múltiples actividades, como *andainas*, charlas, talleres, comidas solidarias, carreras, mercados benéficos y galas culturales. Estos eventos animan a familias, amigos y vecinos a unirse por una causa común y les informan sobre prevención contra el cáncer, hábitos de vida saludable y los peligros de prácticas nocivas, como el consumo de tabaco en cualquiera de sus formas. Sus acciones divulgativas se extienden a centros educativos, empresas y entidades sociales para dar a conocer todos los aspectos de la enfermedad y los programas y servicios gratuitos que ofrece la Asociación.

En este sentido, las Juntas Locales ejercen un papel clave en todo el territorio. Los voluntarios coordinan actividades, impulsan iniciativas, mantienen un contacto directo con los ayuntamientos y sirven de puente entre la Asociación y la comunidad. Ese esfuerzo es lo que ha

permitido que la Asociación continúe su labor durante todo el año y que se mantenga a disposición de pacientes y familiares.

El acompañamiento del voluntariado, además, supone un alivio al combatir la soledad o aligerar las cargas que rodean al tratamiento oncológico para los pacientes en los centros sanitarios. Su presencia en múltiples hospitales aporta apoyo emocional ante las dificultades que viven los pacientes y sus familiares. En A Coruña, acuden al Servicio de Oncología Médica del CHUAC, la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital Marítimo de Oza y al Centro Oncológico de Galicia. En Ferrol están presentes en el Hospital de Día y en la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital Naval, y en Santiago de Compostela prestan apoyo en el CHUS. Además, el papel del voluntariado es determinante en la labor de captación de fondos y en la información a la sociedad sobre la enfermedad, así como sobre los servicios gratuitos de la entidad.

EN EL ENCUENTRO SE RECONOCIÓ LA COLABORACIÓN DE ADMINISTRACIONES PÚBLICAS, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y UNIVERSIDADES DE LA PROVINCIA EN LA LUCHA FRENTE A LA ENFERMEDAD

LOS INVESTIGADORES EXPUSIERON LOS OBJETIVOS DE SUS PROYECTOS Y AGRADECIERON EL APOYO DE LA ASOCIACIÓN

Los voluntarios y voluntarias de la Asociación también participaron en uno de los momentos más emocionantes del encuentro: la entrega de los diplomas a los adjudicatarios de las Ayudas a la Investigación, que realizaron representantes de las Juntas Locales como símbolo de que su labor y la movilización ciudadana son imprescindibles para el progreso científico frente a la enfermedad. Después de cada entrega, los investigadores expusieron los objetivos de sus proyectos y agradecieron la colaboración de la Asociación.

La Ayuda AECC IMPACTO 2025 —con 450.000 euros a cinco años— se concedió a la *startup* DIVERSA Technologies, liderada por la Dra. María de la Fuente, también jefa del grupo de Nanooncología y Terapéutica Traslacional del Instituto de Investigaciones Sanitarias de Santiago de Compostela (IDIS). El proyecto consiste en la aplicación de nanoimmunoterapia de precisión en casos de cáncer gástrico, uno de los tumores con peor pronóstico. Aplicados antes de la cirugía, los nanovehículos transportan



Reconocimiento del Consejo Provincial de la Asociación a administraciones públicas, medios de comunicación y universidades de la provincia



Entrega de las Ayudas Programa Prácticas Laboratorio Verano en Santiago

fármacos y moléculas terapéuticas potentes directamente a las células tumorales y al sistema inmune para activarlo y reducir el tamaño del tumor. De esta manera se mejoraría la respuesta al tratamiento. Hicieron entrega del diploma las Juntas Locales de Fisterra, Irixoa, Noia y Porto do Son.

El Dr. Ashwin Woodhoo, jefe de grupo sénior en el Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CiMUS) de la Universidad

de Santiago de Compostela, obtuvo la *Ayuda Proyectos Generales AECC 2025* —dotada con 400.000 euros a cuatro años—. Su proyecto investiga los tumores malignos de la vaina nerviosa periférica, un raro tipo de cáncer muy agresivo que se desarrolla en los nervios y que puede afectar tanto a adultos como a niños. Su equipo ha identi-

ficado varias proteínas reguladoras como un posible “interruptor” que empuja a las células nerviosas normales a transformarse en tumorales. Esperan comprender cómo funcionan para descubrir nuevas vías que permitan atacar a este tumor. Los encargados de hacer entrega del diploma fueron los voluntarios de las Juntas Locales de A Pobra do Caramiñal, Ribeira y Vilarmarior.

Javier Alberto Rojas, médico especialista en Hematología y Hemoterapia del CHUS e investigador del IDIS, recibió la *Ayuda Clínico Júnior en el Territorio AECC 2025* —154.000 euros a cuatro años—. Su propuesta consiste en un modelo de inteligencia artificial que integra datos médicos complejos para mejorar el diagnóstico de ciertos cánceres de la sangre. Su equipo desarrollará un

REPRESENTANTES DE LAS JUNTAS LOCALES HICIERON ENTREGA DE LOS DIPLOMAS A LOS ADJUDICATARIOS DE LAS AYUDAS



Dr. Pablo Aguiar



Dr. Ashwin Woodhoo



Marcos de Blas



Dr. Jorge Barbazán



Dra. María de la Fuente



Presidentes de las Juntas Locales de Vimianzo, Aranga, Cambre y Betanzos



Naiara Doldán (en representación de la Dra. Lucía Sanjurjo)



Ailenis Rosales

modelo de aprendizaje automático para la IA que combinará información clínica, molecular y de imagen para optimizar la clasificación y pronóstico de neoplasias mieloides. Posteriormente, se simplificará para funcionar con variables clínicas e imágenes digitalizadas de médula ósea, lo que facilitará su implementación en contextos con recursos limitados. Aunque el facultativo no pudo estar presente en el evento, las Juntas de Aranga, Betanzos, Cambre y Vimianzo subieron al escenario para visibilizar la importancia de su investigación.

El adjudicatario de la *Ayuda Proyectos Estratégicos AECC 2025* —140.703 euros a tres años— fue el Dr. Pablo Aguiar, investigador principal del grupo *Molecular Imaging Biomarkers and Theragnosis Lab* del CIMUS de la USC. Su proyecto, *AI.PET-PT: combinando imagen molecular y la inteligencia artificial para personalizar la protonterapia*, pretende crear gemelos digitales de pacientes reales para simular el comportamiento biológico del tumor. Las réplicas virtuales generarán la información molecular necesaria para diseñar planes de protonterapia adaptados a cada paciente que tendrán en cuenta la anatomía, la actividad metabólica y la biología del tumor. Pablo Aguiar recibió el diploma de la Ayuda de manos de los representantes de las



Rosario García Campelo, Javier Veiga, María de la Fuente y Manuel Giráldez

EN EL ENCUENTRO SE ORGANIZARON DOS MESAS REDONDAS SOBRE HUMANIZACIÓN E INNOVACIÓN

Juntas Locales de Arteixo, Cabana de Bergantiños y Miño.

A Ailenis Rosales, investigadora predoctoral en el grupo de Investigación de Oncología del INIBIC, se le concedió una *Ayuda Predoctoral AECC A Coruña 2025* —110.660 euros a cuatro años—. El objetivo de su proyecto es desarrollar una innovadora terapia celular —inmunoterapia— centrada en la modificación de células del sistema inmunitario llamadas monocitos para que reconozcan a las células de cáncer de pulmón, y que podría adaptarse a otros tumores sólidos. De esta manera se pretende ofrecer nuevas alternativas a pacientes con escasas opciones terapéuticas y promover una medicina personalizada más efectiva, segura y adaptada. Las encargadas de entregar el diploma a Ailenis Rosales fueron las Juntas Locales de A Laracha, Bergondo y Paderne.

También se adjudicaron dos *Ayudas Sinergias AECC 2025* —20.000

euros a dos años cada una— para impulsar la colaboración entre grupos de investigación. La primera fue para el Dr. Jorge Barbazán, investigador principal en el Laboratorio de Oncología Médica Traslacional (Oncomet) del IDIS. Su estudio analizará la posible aplicación de una nueva técnica de radioterapia avanzada —denominada “terapia de miniha-ces”— en cáncer de páncreas, con menos efectos secundarios pero la misma eficacia antitumoral. Su uso podría redundar en una mejora de la supervivencia y calidad de vida de los pacientes. Las Juntas Locales de As Pontes de García Rodríguez, Camariñas y Muxía entregaron el diploma al Dr. Barbazán.

La segunda *Ayuda Sinergias AECC 2025* fue para la Dra. Lucía Sanjurjo, investigadora en el IDIS. Su proyecto, *NANO-BIT*, plantea el desarrollo de nanocápsulas que introduzcan anticuerpos directamente en el interior de las células tumora-



Adjudicatarios de las Ayudas a la Investigación AECC 2025 y representantes de las Juntas Locales de la Asociación



Angélica Figueroa, Jorge Barbazán, Naiara Cambas y Helena Koukoulis

les. El estudio se centra en casos de linfoma difuso de células B grandes —el tipo más común de linfoma agresivo—, donde buscan alcanzar la proteína BCL6, que desempeña un papel fundamental en la supervivencia del tumor. En esta ocasión, el diploma lo recibió en su nombre una de las estudiantes de doctorado de su grupo, Naiara Doldán, de manos de las Juntas Locales de Carballo, Cee y Ordes.

Marcos de Blas, alumno de cuarto curso del grado en Biología de la UDC, recibió la *Ayuda Programa Prácticas Laboratorio Curso Académico AECC 2025/26* —3.408 euros—. Durante ocho meses formará parte del INIBIC para aprender y for-



Antonio Gómez Caamaño

"HACE FALTA GENERAR CONOCIMIENTO Y QUE ESTE SE TRANSFORME EN INNOVACIONES POSITIVAS PARA DAR A LOS PACIENTES CANTIDAD Y CALIDAD DE VIDA"

Antonio Gómez Caamaño

marse junto a sus investigadores. El estudiante recibió su diploma de las Juntas Locales de Ames, Boiro, Cedeira y Coristanco.

Además de las becas repartidas durante esta jornada, los 1,3 millones de euros de inversión incluyen las *Ayudas Programa Prácticas Laboratorio Verano* —1.000 euros cada una—. Estas fueron entregadas el 11 de julio a tres estudiantes de Biotecnología de la USC: Sergio Blond, Irene Devesa y Desirée Rodríguez. Entre julio y septiembre, realizaron sus prácticas en el laboratorio *DNA Repair & Genome Integrity*, liderado por el Dr. Miguel González, del CiMUS.

Durante el encuentro también se celebraron dos mesas redondas. La primera se tituló *Humanización en el cáncer desde la ciencia y el acompañamiento*, y estuvo moderada por la Dra. Rosario García Campelo, jefa del Servicio de Oncología Médica del CHUAC, investigadora en el INIBIC y presidenta del Comité Téc-

nico de la Asociación. En ella participaron la Dra. María de la Fuente; el Dr. Manuel Giráldez, profesor titular de la UDC, médico especialista en medicina del deporte e hiperbárica y *Ayuda Cátedra AECC-UDC Ejercicio contra el Cáncer*, y el paciente y voluntario Javier Veiga.

La segunda mesa se centró en la *Innovación para llevar la ciencia a las personas*, y estuvo moderada por la Dra. Angélica Figueroa, directora del grupo de Plasticidad Epitelial y Metástasis del INIBIC, miembro del Comité Técnico de la Asociación y beneficiaria de la *Ayuda AECC Innova 2023*. Entre los ponentes también estuvieron el Dr. Jorge Barbazán; Naiara Cambas, directora de divulgación científica de la Asociación, y la paciente y voluntaria Helena Koukoulis.

El evento concluyó con la entrega de un reconocimiento al consejero de Sanidade de la Xunta de Galicia, Antonio Gómez Caamaño, en agradecimiento a su labor y a su compromiso en la cooperación con la Asociación. Al recibirlo, aseguró sentirse orgulloso de ese momento "como médico, oncólogo radioterápico, conselleiro de Sanidade, y sobre todo, como hijo de una gran voluntaria de la Asociación —en referencia a Isabel Caamaño, histórica presidenta de la Asociación en Ferrol—. Es un auténtico honor". También puso en valor el voluntariado por "el cariño, la cercanía, la empatía y el calor que ofrecen a la gente que lo necesita". El suyo es "un trabajo extraordinario". Además, destacó el papel de la investigación, que es "fundamental para avanzar. Hace falta generar conocimiento y que este se transforme en innovaciones positivas para dar a los pacientes con cáncer cantidad y calidad de vida".

El evento finalizó con una foto de familia con todos los asistentes y un almuerzo que compartieron voluntarios, investigadores y homenajeados.

ADEMÁS DE LAS OCHO AYUDAS PRESENTADAS DURANTE ESTA JORNADA, LOS 1,3 MILLONES DE EUROS DE INVERSIÓN INCLUYEN LAS AYUDAS PROGRAMA PRÁCTICAS LABORATORIO VERANO



DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



Presentación de la campaña *Nos lo tomamos a pecho* en Ferrol



Presentación de la campaña *Nos lo tomamos a pecho* en A Coruña



Encendido de la fachada de El Corte Inglés

Pacientes y familiares, protagonistas del Día Mundial Contra el Cáncer de Mama

Con la campaña *Nos lo tomamos a pecho* la Asociación compartió los testimonios de quienes viven la enfermedad en primera persona

Por **Xose Aldámiz**

La Asociación conmemoró el Día Mundial Contra el Cáncer de Mama —19 de octubre— con una nueva campaña en la que, bajo el lema *Nos lo tomamos a pecho*, colaboraron pacientes y familiares para visibilizar sus experiencias y permitir que toda la población conozca la realidad de la enfermedad. Alrededor de esta efeméride se organizaron diversas actividades, mesas informativas y encuentros en toda la provincia que sirvieron como plataforma para que estas mujeres pu-

diesen contar sus historias. Durante las sesiones se destacó que el cáncer de mama es uno de los más diagnosticados en España. En 2024,

"A VECES, SE MINIMIZA EL IMPACTO DEL CÁNCER DE MAMA Y LAS CAMPAÑAS HABITUALES SIMPLIFICAN EL DÍA A DÍA DE ALGO QUE ES MÁS COMPLEJO"
Dolores Estrada

la provincia de A Coruña ha sido una de las que ha registrado mayor incidencia, con 939 casos de los 2.248 que se detectaron en toda Galicia. Además, el 21 % de estos diagnósticos se produjeron entre mujeres menores de 50 años.

La sede de la Asociación en A Coruña acogió un encuentro con medios de comunicación el 1 de octubre que contó con el testimonio de cuatro pacientes que han afrontado la enfermedad: Teresa Suárez, Arantxa Roca, Lucía Barcia y Eva María Bastante. La tesorera de la Junta Provincial de la Asociación, Dolores Estrada, fue la encargada de moderar esta mesa redonda. "Nos lo tomamos a pecho porque su entorno no siempre las entiende. A veces, se minimiza el impacto de la enfermedad y las campañas habituales simplifican el día a día de algo que es complejo", expuso la moderadora.

Durante la jornada, Teresa Suárez, voluntaria de la Junta Local de Noia, contó lo que le supuso la noticia de su diagnóstico hace 18 años. "Fue un mazazo. Se te cae el mundo a pedazos". También describió el dolor que le acarreo comunicárselo

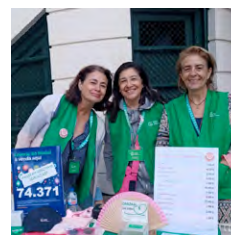
DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



Partido del Baxi Ferrol



Vilarmaior



A Coruña



Miño



Paderne



Ribeira



Santiago de Compostela



Pontedeume



Partido del Obradoiro en Santiago de Compostela

a sus seres queridos y cómo pasó a ser "una persona cuidada por mi familia", aunque "eso no duró mucho tiempo. Pronto pasé de cuidada a cuidadora: mi marido enfermó a raíz de mi diagnóstico, y tuve que intentar sonreír cuando lo que quería realmente era llorar y contar mis emociones para ser comprendida y mimada". Después, su madre, su hermana y su hija también fueron diagnosticadas de cáncer. "Tenía un montón de emociones en mi cabeza que no sabía controlar y que fui guardando para ayudar a las personas que me necesitaban en ese momento". Las vicisitudes que padeció la motivaron a querer ayudar a otras pacientes. "Les di mi amor, mi comprensión y mi empatía para ir construyendo cada día un peldaño de la escalera que les hiciera salir del pozo y que la realidad fuera un poco menos dura".

Arantxa Roca, voluntaria de la Junta Local de Mugardos, señaló que la enfermedad acarreó problemas laborales que nunca podría haber imaginado. "El cáncer de mama provocó que perdiera mi estabilidad

"VIVIMOS EN UN PAÍS EN EL QUE LA MAYOR PARTE DE LAS EMPRESAS NO TIENEN PUESTOS ADAPTADOS PARA PERSONAS ONCOLÓGICAS. SE TRATA DE UN GRAVE ERROR QUE TENEMOS QUE CAMBIAR" Arantxa Roca

laboral". Llevaba más de una década en una empresa con puesto fijo, pero al ser diagnosticada, con 31 años, el médico le indicó que no podía seguir desempeñando esa labor debido a las limitaciones de la enfermedad. "Fue un doble freno". Por un lado, "mi vida se acababa de paralizar porque había enfermado, pero, además, me quedé sin empleo. Vivimos en un país en el que

"TENÍA UN MONTÓN DE EMOCIONES EN MI CABEZA QUE NO SABÍA CONTROLAR Y QUE FUI GUARDANDO PARA AYUDAR A LAS PERSONAS QUE ME NECESITABAN EN ESE MOMENTO" Teresa Suárez

la mayor parte de las empresas no tienen puestos adaptados para personas oncológicas. Desde mi punto de vista, se trata de un grave error que tenemos que intentar cambiar". Tras encontrar otro trabajo adecuado a su perfil, Arantxa puso una nota de esperanza y animó a las personas que atraviesan la enfermedad "a pensar que el mundo no se para. Se puede ver la luz al final del túnel, aunque en algunos momentos parezca que no".

Por su parte, Lucía Barcia, psicóloga de la Asociación en Ferrol, abordó el efecto emocional del cáncer desde su experiencia personal. "La parte de adaptación al trabajo fue dura, porque vemos que nuestras capacidades no son las mismas. Los tratamientos influyen mucho". También añadió que "el médico te informa de los efectos secundarios

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



A Laracha



Betanzos



Ames



Cabana de Bergantiños



Camariñas



Ares



Cambre



Carballo



Cariño

"MUCHAS VECES EL MÉDICO NO ABORDA LA PARTE EMOCIONAL NI LO QUE SUPONE TENER QUE LUCHAR CON LA HIPERSENSIBILIDAD O CON EL MIEDO A LAS RECAÍDAS"

Lucía Barcia

físicos más importantes para que no te asustes", pero muchas veces no aborda "la parte emocional ni lo que supone tener que luchar con la hipersensibilidad o con el miedo a las recaídas. Más allá de la parte médica pura y dura, habría que abrir el abanico a todo lo que viene después".

Eva María Bastante, voluntaria en A Coruña, subrayó la importancia de las revisiones: "la detección precoz es fundamental". También narró sus vivencias con los tratamientos y expuso el impacto que le supuso descubrir algunos de sus efectos secundarios como el dolor articular y fatiga. Estas cuestiones, concluyó, "nos afectan emocionalmente,

aunque no se vean en las analíticas ni aparezcan en el escáner".

En Ferrol también se realizó una sesión similar en la sede de Fundación el 16 de octubre. La presidenta de su Junta Local, Isabel Estevan, moderó una mesa redonda que contó con pacientes, representantes de empresas e investigadores. Lucía Barcia repitió la experiencia junto a la paciente Iria Carballeira. Además, a su lado estuvieron la doctora Clotilde Costa, investigadora Miguel Servet en el Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago (IDIS), líder de la línea de trabajo de Biomarcadores y Metástasis en Cáncer de mama dentro del grupo de oncología médica traslacional (Oncomet) y adjudicataria de una Ayuda de la Asociación; Manuel Freire, responsable de Seguridad, Salud Laboral y Bienestar Organizacional de Navantia Ría en Ferrol, y Cristina Rodríguez, jefa de área de Presidencia, Recursos Humanos y Comunicación Corporativa de la Autoridad Portuaria Ferrol-San Cibrao.

"Esta es la primera campaña cocreada y protagonizada por pa-

cientes y familiares. Hemos querido reflejar lo que realmente significa para ellas el cáncer de mama y cómo lo viven para poder conectar de verdad con las personas que lo afrontan", afirmó Isabel Estevan en la apertura del acto.

Durante su intervención, Iria Carballeira aseguró que apreciaba cómo la campaña pone el foco tanto en las pacientes como en sus acompañantes, que "viven el cáncer a tu lado". Afirmó que recibir el diagnóstico "fue uno de los momentos más vulnerables de mi vida y me ayudó escuchar testimonios de otras personas. De hecho, la Asociación me apoyó mucho a través del seguimiento psicológico y las actividades que realizan. Hablar de ello y normalizarlo enseña que hay más gente que lo vive y que se puede superar".

Lucía Barcia se refirió a la campaña desde una doble perspecti-

"LA DETECCIÓN PRECOZ ES FUNDAMENTAL"

Eva María Bastante

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



Aranga



Vimianzo



Muxia



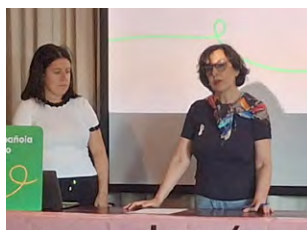
Mugardos



As Pontes de García Rodríguez



Bergondo



Carral



Cedeira



Cee

"HEMOS QUERIDO REFLEJAR LO QUE REALMENTE SIGNIFICA PARA LAS PACIENTES EL CÁNCER DE MAMA Y CÓMO LO VIVEN PARA PODER CONECTAR DE VERDAD CON LAS PERSONAS QUE LO AFRONTAN" Isabel Estevan

va, personal y profesional. Ensalzó su carácter "realista" frente a otras que tienden a minimizar las consecuencias de la enfermedad. Incidió, entre otros aspectos, en las dudas que pueden generar los fallos de memoria provocados por los tratamientos hormonales. Son "cosas de las que no se habla y que, al final, influyen mucho en la persona que va a volver a trabajar".

La doctora Clotilde Costa agradeció la labor de la Asociación, sobre todo ante las dificultades de la investigación en el país debido a la falta de financiación. "Por eso, el impulso de la Asociación resulta crucial. Hoy en día, es el benefactor en cáncer más importante de España". A continuación, abordó el proyecto en el que ella y su equipo han estado trabajando. "Nuestra idea es tener una herramienta, como un biomarcador, para distinguir a las

pacientes que se van a beneficiar de alguna terapia de las que no". Su objetivo es lograr este avance por medio de análisis de sangre.

En la segunda parte de la jornada, Manuel Freire tomó la palabra para exponer la situación del cáncer y los pacientes en el ámbito laboral, e incidió en la necesidad de la divulgación para alcanzar la normalización. "Parece que la sociedad intenta poner un velo sobre esta enfermedad para actuar como si no existiese, pero esta no es la realidad".

Por último, Cristina Rodríguez cerró el encuentro apelando a la importancia de la empatía y la comprensión ante las necesidades de los pacientes. "Creo que, cuando se incorporan, tenemos la obligación de tratar de devolverles lo que han dado ellos durante el tiempo que han estado con nosotros. La

forma de hacerlo es acompañándolos y tratando de aliviar un poco esas secuelas que pueden quedar a nivel mental y físico".

Toda la provincia se sumó al Día Mundial Contra el Cáncer de Mama a través de las Juntas Locales con mesas informativas, eventos e iluminaciones en rosa, que apoyaron distintas instituciones. Esta labor fue posible gracias a los voluntarios de A Coruña, A Laracha, Ames, A Pobra do Caramiñal, Aranga, Ares, Arteixo, As Pontes de García Rodríguez, Bergondo, Betanzos, Boiro, Cabana de Bergantiños, Camariñas, Cambre, Carballo, Cariño, Carral, Cedeira, Cee, Coristanco, Curtis-Teixeiro, Fe-

"ME AYUDABA ESCUCHAR TESTIMONIOS DE OTRAS PERSONAS. DE HECHO, LA ASOCIACIÓN ME APOYÓ MUCHO A TRAVÉS DEL SEGUIMIENTO PSICOLÓGICO Y SUS ACTIVIDADES" Iria Carballeira

DÍA MUNDIAL CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



Irixoa



Coristanco



Curtis-Teixeiro



Ordes



Malpica



Ferrol



Fisterra



Noia



Fene

"ESTAMOS MUY SATISFECHOS CON LA PARTICIPACIÓN EN LA CADENA HUMANA DE A POBRA DO CARAMIÑAL"
Teresa Pérez



Cadena humana en A Pobra do Caramiñal

rol, Fisterra, Irixoa, Malpica de Bergantiños, Miño, Mugar dos, Muxía, Noia, Ordes, Paderne, Pontedeume, Porto do Son, Ribeira, Santiago de Compostela, Vilarmajor y Vimianzo.

Durante el mes se desarrollaron diversas actividades, entre ellas charlas destacadas y de acceso gratuito en Carral —*La prevención es cuidarnos: hablamos del cáncer de mama*, celebrada el 15 de octubre— e Irixoa —*Actualidad en programa de cribado en cáncer de mama*, impartida el día 30 por el doctor Joaquín Mosquera, coordinador de la Unidad de Mama del CHUAC y radiólogo en el Hospital San Rafael—.

También formaron parte de la campaña los almuerzos solidarios organizados en Bergondo —el 5 de octubre—, Ordes —el día 19— y Coristanco —el 26—. Además, el pro-

grama de radio local de la Junta Local de Ames dedicó una emisión especial a esta enfermedad, y el Ayuntamiento de Frades colaboró con material de difusión.

Por otra parte, se organizaron cadenas humanas en Ares, Boiro, Cee y A Pobra do Caramiñal. "La respuesta de la gente fue muy buena. Vinieron unas 200 personas", declara Teresa Pérez, presidenta de la Junta Local de A Pobra do Caramiñal, al hablar de su cadena humana.

"EL IMPULSO DE LA ASOCIACIÓN ES CRUCIAL. HOY EN DÍA, ES EL MÁS IMPORTANTE BENEFactor EN CÁNCER DE ESPAÑA"
Clotilde Costa

"Estamos muy satisfechos con la participación. El paseo de Os Areos es un lugar de encuentro, así que invitamos a la gente que pasaba por allí y se unieron cuando les hablamos de la causa por la que hacíamos la cadena".

Con motivo de este día mundial se sumaron otras colaboraciones dirigidas a apoyar la investigación y visibilizar la enfermedad. El 18 de octubre, la Junta Local de Santiago de Compostela estuvo presente en el partido del Obradoiro. Del mismo modo, la Junta Local de Ferrol participó en el encuentro del Baxi Ferrol frente al Araski el 19. Ese mismo día, el Ayuntamiento de Camariñas organizó su tradicional danza rosa, que culminó con la celebración de la obra de teatro *Os contos non enchen*.



VÍA VERDE ✓

*Unha aventura
sostible agarda
por ti*

*A maior Vía Verde de Galicia.
36 quilómetros de antigas vías do
ferrocarril transformadas nunha gran
senda para montar en bici ou camiñar.*

**Descubre a Vía Verde
Compostela-Tambre-Lengüelle**



**Deputación
DA CORUÑA**

dacoruna.gal



Ferrol



Santiago de Compostela



Irixoa



Carballo

La provincia se une paso a paso contra el cáncer

Las *andainas* y carreras de *En Marcha Contra el Cáncer* se extendieron como una marea verde por ciudades y pueblos

Por Xose Aldámiz

La Asociación avanza imparable, como demuestran las numerosas *andainas* organizadas por toda la provincia en la segunda mitad de este año. Las Juntas Locales de Ares, Arteixo, Boiro, Cabana de Bergantiños, Cambre, Carballo, Cariño, Cedeira, Ferrol, Fisterra, Irixoa, Murgados, Noia, Porto do Son y Santia-

go de Compostela reunieron a miles de participantes en sus respectivas ediciones de *En Marcha Contra el Cáncer*. La dedicación de sus voluntarios atrajo a una marea verde de personas que, con su contribución, favorecen el mantenimiento de los servicios gratuitos de la Asociación y la inversión en investigación oncológica. Todo ello a través

de actividades físicas en compañía de familia, amigos, vecinos y mascotas que reflejaron el compromiso de la sociedad contra la enfermedad.

Santiago de Compostela impulsó la cuarta edición de su *andaina* superándose a sí misma. Más de mil participantes acudieron el 27 de septiembre al Paseo Central de la Alameda para formar parte de esta actividad. Además, siguiendo la tradición, se organizó la feria divulgativa *Ciencia para todos*, en la que investigadores de los principales centros de la ciudad mostraron algunas curiosidades de sus respectivas áreas mediante divertidos experimentos para pequeños y mayores.

Este año fue el primero en el que Ángel Leonardo participó como vo-

"LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE AYUDA EN LA PREVENCIÓN, AUNQUE SOLO SEA CAMINANDO UN POCO ALGÚN DÍA DE LA SEMANA. TODO SUMA"

Yolanda Fernández



Cedeira



Cambre



Ares



Fisterra

“LA ANDAINA ES UNA EXPERIENCIA PARA TODA LA FAMILIA”

María Rañó

luntario atendiendo las dudas de los asistentes y ayudándoles con sus inscripciones para facilitar el desarrollo de la *andaina*. Afirmó que el evento le generaba mucha curiosidad y que tenía ganas de vivirlo con el resto del equipo de voluntariado “Me llevo muy bien con todos mis compañeros. Son muy amables y hacen cosas muy bonitas, especialmente en las actividades que realizan con los niños”.

“La *andaina* es una experiencia para toda la familia”, afirmó María Rañó, otra de las voluntarias. “El deporte es importante en la lucha contra el cáncer y para cualquiera, sobre todo cuando ya tenemos cierta edad. Yo hago mucho ejercicio y animo a todo el mundo a que también practique deporte”. Otra de las voluntarias, Rosa Mejuto, por su parte, añadió que “es un día donde la gente puede reunirse y conocer las iniciativas de la Asociación. Esto

es muy relevante, porque ayuda a extender nuestro mensaje y a que las personas sean conscientes de la importancia de la investigación”. Su compañero, Fernando Hernández, definió el evento como “un acto de concienciación social en el que muchas personas participan para dar visibilidad a las necesidades de los pacientes oncológicos y el trabajo que realiza la Asociación”.

Ana Peinó, vicepresidenta de la Junta Local de Santiago de Compostela, declaró que “la *andaina* representa los tres pilares de la Asociación y queremos que forme parte del corazón de la ciudad. Intentamos que sea un referente, no solo a nivel solidario, sino también para los hábitos de vida saludables”. Del mismo

“LA ANDAINA REPRESENTA LOS TRES PILARES DE LA ASOCIACIÓN Y QUEREMOS QUE FORME PARTE DEL CORAZÓN DE SANTIAGO DE COMPOSTELA”

Ana Peinó

modo, Nerea Arceo, miembro de la Junta Local, destacó el éxito de esta edición e hizo mención especial a la colaboración de los centros de investigación durante *Ciencia para todos*. “Lo que hace tan interesante esta unión es acercar la ciencia al público general. Muchas veces se nos escapan datos relevantes, y así podemos ver de primera mano el trabajo que realizan nuestros científicos”.

Una de las participantes habituales de *En Marcha Contra el Cáncer* en la capital gallega es Carmen Pomar, que reivindicó tanto la importancia del encuentro como la labor de la Asociación. “Todos tenemos en la familia a alguien que ha padecido cáncer. Es algo que te sensibiliza, pero al margen de eso creo que debemos mantener un compromiso social y sumarnos a causas como esta”.

Del mismo modo, Ferrol celebró su edición de *En Marcha Contra el Cáncer* el 9 de noviembre. En este caso, los participantes tuvieron la opción de unirse a la *andaina* o a la carrera en el Cantón de Molíns. Además, los niños también compartie-

EN MARCHA CONTRA EL CÁNCER



Cabana de Bergantiños



Boiro

ron el espíritu deportivo y formaron parte de pruebas específicas para menores de 14, 12 y 10 años y pitufos, que precedieron a las dos actividades principales de la jornada. "Estamos muy emocionadas, porque hemos batido récord con más de 4.500 personas. Ferrol se ha teñido de verde", afirmó Mabel Sanesteban, vicepresidenta de la Junta Local de la Asociación. "Este es un día de visibilización y una gran ayuda para la investigación oncológica".

Yolanda Fernández conoce bien el espíritu de solidaridad que despierta *En Marcha Contra el Cáncer*. Se sumó al voluntariado de la Asociación hace más de cinco años, y

"ESTAMOS MUY EMOCIONADAS PORQUE HEMOS BATIDO RÉCORD, CON MÁS DE 4.500 PERSONAS. FERROL SE HA TEÑIDO DE VERDE"

Mabel Sanesteban

durante ese tiempo ha podido ser testigo de lo que hace tan especial a esta serie de actividades. "Creo que la gente se anima a venir por el ambiente. Aquí tienes la opción de participar tanto en la carrera como en la *andaina*, colaborando según tus posibilidades y de manera desinteresada". También destacó que

"LA GENTE EN CAMBRE QUEDÓ MUY SATISFECHA. LES GUSTA PARTICIPAR, DISFRUTAR DEL TRAYECTO Y LA ARMONÍA QUE HAY. NOS SENTIMOS MUY ARROPADOS"

Amelia Caamaño



Mugardos

"llevar un estilo de vida saludable ayuda en la prevención, aunque solo sea caminando un poco algún día de la semana. Todo suma".

A diferencia de su compañera, esta fue la primera edición en la que María del Carmen Pérez colaboró como voluntaria, y resaltó el gran número de participantes y el buen trato de los compañeros. "Tanto la colaboración como el deporte son positivos para todos", afirmó. Por su parte, Mila y Eugenia, también voluntarias, comentaron que este evento "supone una ayuda y un alivio para muchas personas que han pasado por esta enfermedad, al ver a toda la marea verde que forma parte". Además, "muchos se involucran porque en su familia o entorno han vivido la enfermedad".

Entre los corredores estuvo Arturo, quien repitió la experiencia por segundo año consecutivo. "El deporte es importante tanto para la salud física como mental. Yo lo noto mucho entre semana, después de trabajar. Salir a correr o practicar cualquier actividad ayuda a despegarte". Laura y Dani también participaron, disfrutando del ambiente.



Santiago de Compostela



Arteixo



Porto do Son

“ES UNA JORNADA PARA DISFRUTAR Y HACER UN POCO DE DEPORTE”

Javier Álvarez Barbeito



Cariño



Noia

“La experiencia permite recordar a quienes han sobrevivido y a quienes, lamentablemente, no lo lograron”, añadió Laura.

Tras las competiciones y actividades, llegó el momento de la entrega de trofeos de los patrocinadores en las distintas categorías. El alcalde de Ferrol, José Manuel Rey Varela; la delegada territorial de la Xunta de Galicia en Ferrol, Martina Aneiros Barros, y el almirante del Arsenal de Ferrol, Vicente Rubio Bolívar, formaron parte de las autoridades que repartieron estos galardones junto a Mabel Sanesteban. La jornada finalizó con el concierto altruista de *Malditos Pendejos*.

Más allá de estas dos ciudades, las *andainas* también llegaron a poblaciones más pequeñas, como Cambre. El 7 de septiembre, 300 personas completaron los cinco kilómetros de recorrido de esta edición, que comenzó en la Casa de las Palmeras para seguir por el paseo de la ría del Burgo, dar la vuelta y regresar al punto de partida. “La gente quedó muy satisfecha. Les gusta participar, disfrutar del trayecto y la armonía que se vive. Nos sentimos muy arropados”, declaró Amelia Caamaño, presidenta de la Junta Local, antes de destacar la participación de la gente mayor. “Cada uno va a su ritmo, que es lo que les pedimos. No importa si

llegan más tarde o tienen que parar en el camino a descansar, porque hay bancos en todo el trayecto. Además, este año contamos con la ayuda de *Bici sin edad*, una ONG que ayuda a las personas mayores a continuar el recorrido con un triciclo adaptado”.

El 20 de septiembre, Noia celebró su *andaina* con una participación de 1.200 personas y, al día siguiente, llegó el turno de Irixoa, con su tercera edición. “Es una jornada para disfrutar y hacer deporte, sobre todo para las personas mayores. Hablamos de una zona muy envejecida, y nuestra *andaina* es un modo de atraerlos hacia la vida saludable y la actividad física. Fue un día para compartir”, aseguró Javier Álvarez Barbeito, presidente de la Junta Local de Irixoa y vicetesorero del Consejo Provincial de A Coruña.

Las *andainas* de la Asociación también llenaron las calles de Muíños —21 de junio—, Boiro —22 de junio—, Arteixo —29 de junio—, Fisterra —5 de julio—, Cedeira —20 de julio—, Ares y Cariño —27 de julio—, Cabana de Bergantiños —18 de octubre—, Carballo —19 de octubre— y Porto do Son —2 de noviembre—.



Ferrol

La cuarta edición de *Ciencia para todos* despierta vocaciones

La feria divulgativa celebrada en Santiago de Compostela el 27 de septiembre contó con el apoyo de centros de investigación de la ciudad

Por Xose Aldámiz

Ciencia para todos se ha convertido en una cita ineludible en Santiago de Compostela. La feria divulgativa continuó con la tradición y, un año más, volvió a celebrarse junto a *En Marcha contra el cáncer* en el Paseo Central de la Alameda el 27 de septiembre. Tras acabar la *andaina*, los participantes se acercaron para conocer los experimentos que prepararon los centros de investigación que colaboraron en esta jornada: el Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CiMUS) de la Universidad de Santiago de Compostela, los grupos de Oncología Médica Traslacional (*Oncomet*) y Cardiovascular (*Cardiochus*) del IDIS y el Servicio de Farmacia del área sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza. El evento, con el que se conmemoró el Día Mundial de la Investigación Contra el Cáncer —24 de septiembre—, divulgó la labor de estos grupos de una manera divertida y cercana para los niños,



con la esperanza de despertar en ellos la vocación científica.

Raquel Paredes, investigadora predoctoral del Laboratorio de Senescencia, Cáncer y Envejecimiento del CiMUS, fue una de las científicas que colaboró en la feria. Ella y sus compañeros presentaron sus actividades a los niños y les explicaron su contenido de forma amena.

“LA PARADA CARDIORRESPIRATORIA ES RELATIVAMENTE FRECUENTE, Y EL CONOCIMIENTO DE LA REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR SALVA VIDAS”

Alberto Caamaño



La alcaldesa de Santiago, Goretti Sanmartín, en una de las carpas



Oncomet

“Creemos que es importante conocer las bases que pueden llevar a la prevención del cáncer e ir más allá. No solo ser conscientes de cómo tratarlo, sino de cómo funciona. A partir de ese conocimiento, podemos investigar tratamientos que se trasladen posteriormente a la práctica clínica”, indicó.

Para hacer esos conceptos más accesibles, la investigadora resaltó que tratan de “humanizarlos y contarlos de una forma no tan técnica o científica, sino de manera que la gente pueda entenderlos. Una gran parte de la población puede padecer la enfermedad y procuramos normalizar, acompañar y trasladar estas ideas de forma clara”.

Otro de los miembros del CiMUS que colaboró en el evento fue Alejandro Failde, adjudicatario de una *Ayuda Predoctoral AECC*. “La feria es una gran idea para acercar la ciencia al público joven —y no tan joven—”, afirmó. “Es una buena manera de que vean cómo la inversión que hacen en la Asociación se utiliza para divulgar y acercar nuestras prácticas a la sociedad”.

Los dos investigadores y sus compañeros organizaron talleres en los que, por ejemplo, utilizaron

“LA FERIA ES UNA BUENA MANERA PARA QUE LA GENTE VEA CÓMO LA INVERSIÓN EN LA ASOCIACIÓN SE UTILIZA PARA DIVULGAR Y ACERCAR NUESTRAS PRÁCTICAS A LA SOCIEDAD”

Alejandro Failde



CiMUS



Servicio de Farmacia del CHUS



Cardiochus



"EL CÁNCER SIGUE SIENDO UNA PALABRA TABÚ Y DEBEMOS NORMALIZARLA, PORQUE AFECTA A MUCHAS PERSONAS"
Beatriz Bernárdez

los colores para reconocer la acidez, realizaron una cromatografía para separar pigmentos fotosintéticos en las hojas, emplearon una cámara ultravioleta para mostrar el efecto de la protección solar sobre la piel y emplearon pelotas blancas y naranjas para explicar qué son las mitocondrias.

Ana Rodríguez, investigadora predoctoral de *Oncomet*, aseguró que todos los años "mis compañeras y yo venimos para aportar un poco de conocimiento a los más pequeños y a los mayores sobre el cáncer, lo que hacemos y las terapias existentes". Además, incidió en que "los niños se interesan mucho por estas actividades. Siempre prestan una gran atención, hacen preguntas muy interesantes y resulta muy enriquecedor. Es complicado trasladar lo que vemos en nuestro día a día a la población en general. Estos encuentros nos permiten ver qué preocupa a la gente y cómo transmitir la información de la mejor manera posible".

"PARA A XENTE QUE FAI INVESTIGACIÓN EN GALICIA E EN ESPAÑA, TODOS OS PROGRAMAS DE RECURSOS HUMANOS E PROXECTOS QUE TEN A ASOCIACIÓN SON FUNDAMENTAIS"
Jorge Barbazán

Por su parte, Jorge Barbazán, investigador de *Oncomet* adjudicatario de la *Ayuda Investigador AECC*, resaltó el impacto de la colaboración de la Asociación para hacer avanzar investigaciones como la suya, centrada en los tumores cerebrales. "Para a xente que fai investigación en Galicia e en España, todos os programas de recursos humanos e proxectos que ten a Asociación son fundamentais. Convertéronse nunha ferramenta de financiamento sen a cal non se poderían facer as cousas que se levan a cabo hoxe en día".

Al hablar de la feria, no dudó en destacar su potencial para despertar vocaciones científicas en la juventud. "Neste tipo de eventos se crean roles a seguir, sobre todo nas nenas. Creo que hai que fomentar máis o papel da muller neste tipo de profesións". Para lograr esta motivación de forma divertida, *Oncomet* organizó juegos como utilizar

peces cebra para explicar la metástasis o un taller en el que mostraron las células de la sangre.

En la carpa del Servicio de Farmacia del CHUS, Beatriz Bernárdez animó a comprender el funcionamiento de los fármacos con experiencias para niños y adultos. Realizaron concursos con los que explicaron la administración de estos medicamentos y los peligros de mezclarlos. "El cáncer sigue siendo una palabra tabú y debemos normalizarla porque afecta a muchas personas. Hablar de las cosas y entenderlas hace que lo sobrellevemos mejor", indicó la farmacéutica oncológica.

Además de abordar cuestiones relacionadas con el cáncer, durante la jornada también se explicaron técnicas de atención básicas en situaciones de emergencia, como la reanimación cardiopulmonar. Varios miembros de *Cardiochus* enseñaron de manera práctica cómo realizar esta maniobra utilizando un maniquí. "La RCP es algo fundamental. La parada cardiorrespiratoria es relativamente frecuente y el conocimiento de esta técnica básica salva vidas. La gente tiene que saberla, pero es algo que se enseña poco. Debería extenderse mucho más a toda la sociedad", expuso Alberto Caamaño, miembro del grupo.



Acougo, un fin de semana de desconexión para toda la familia

La cuarta edición de este programa de actividades reunió, del 24 al 26 de octubre, a 52 participantes de 16 familias en un fin de semana de diversión y descanso en el Pazo de Mariñán

Por Xose Aldámiz

A finales de octubre, *Acougo* celebró su cuarta edición, reuniendo a 52 personas de 16 familias en un fin de semana diseñado para ofrecer descanso, diversión y apoyo a familias que atraviesan un proceso oncológico. Durante tres días, adultos y niños participaron en talleres y actividades pensadas para fomentar la convivencia, el bienestar y la desconexión. El encuentro tuvo lugar en el Pazo de Mariñán, espacio cedido por la Diputación de A Coruña, los días 24, 25 y 26 de octubre.

La presentación contó con Manuel Aguilar, presidente de la Junta Provincial de la Asociación en A Co-



E. Morandeira, C. Capelán y M. Aguilar

ruña; Emilia Morandeira, presidenta de la Junta Local de Betanzos, y

Cristina Capelán, diputada provincial de Mar y Medio Rural. "*Acougo* es un refugio para que la familia al completo podáis descansar, reiros, conoceros entre vosotros y compartir experiencias para recordar que no estáis solos", afirmó Manuel Aguilar. "Este año estamos especialmente contentos porque, además de familias de la provincia de A Coruña, nos acompañan también de Lugo y Pontevedra. Esto hace que el programa crezca, se enriquezca y que siga cumpliendo su objetivo de acompañar y unir a quienes comparten una historia común". El presidente también dedicó unas palabras de elogio a la labor del equipo profesional que coordinó las actividades de esos tres días: las psicólogas de la Asociación Rosa Trillo, Patricia Baños y Rosalía Fernández.

"O COMPROMISO DA ASOCIACIÓN É UN EXEMPLO DE SOLIDARIEDADE E HUMANIDADE"
Cristina Capelán

Por su parte, Cristina Capelán agradeció la labor de la Asociación y resaltó "o traballo inmenso que realizades cada día acompañando, apoiando e ofrecendo alento ás persoas e familias que atravesan un proceso oncológico. O voso compromiso é un exemplo de solidariedade e humanidade". Además, señaló que "*Acougo* é un tempo de encontro, de compartir experiencias e de poñer en común medos, forzas e sonhos".

Durante el fin de semana, las familias realizaron diferentes actividades y talleres, así como experiencias de cohesión grupal y una excursión al Museo Nacional de Ciencia y Tecnología (Muncyt). El domingo, último día del programa, la cuarta edición de *Acougo* se cerró con una visita guiada al pazo y una actividad de despedida en la que los participantes compartieron sus impresiones sobre estas jornadas de descanso.

"ACOUGO ES UN REFUGIO PARA QUE LA FAMILIA AL COMPLETO PODÁIS DESCANSAR, REÍROS, CONOCEROS ENTRE VOSOTROS Y COMPARTIR EXPERIENCIAS PARA RECORDAR QUE NO ESTÁIS SOLOS" Manuel Aguilar



El papel de la logopedia frente al cáncer

Profesionales de la Asociación se volcaron en el Día Europeo contra el Cáncer Oral y el Día Mundial del Cáncer de Cabeza y Cuello

Por Xose Aldámiz

La Asociación volvió a abordar la importancia de la prevención tanto en el Día Europeo contra el Cáncer Oral —12 de junio— como en el Día Mundial contra el Cáncer de Cabeza y Cuello —27 de julio—. A través de mesas informativas y talleres, se enfatizó la necesidad de la autoexploración de la boca y se explicaron métodos adecuados de prevención y técnicas de reanimación cardiopulmonar en pacientes laringectomizados. Todo ello gracias a la colaboración de las integrantes de nuestro servicio de logopedia.

Durante el Día Europeo contra el Cáncer Oral, nuestros voluntarios instalaron mesas informativas para concienciar sobre los efectos de la enfermedad en la Plaza Roja y al lado de la biblioteca Concepción Arenal de la USC.

Para conmemorar el Día Mundial contra el Cáncer de Cabeza y Cuello, los días 18 y 21 de julio se realizaron talleres en A Coruña y Santiago, respectivamente. En estas

“LAS LESIONES BLANCAS PUEDEN SER UN SÍNTOMA PREVIO A UN CÁNCER. SI APARECEN ÚLCERAS QUE NO SE CURAN EN QUINCE DÍAS, DEBERÍA REVISARLAS UN ESPECIALISTA”

Natalia López



María Ramallo

sesiones se compartieron pautas básicas de reanimación cardiopulmonar para personas a las que les han extirpado la laringe debido a la enfermedad. “Estos pacientes utilizan un orificio en el cuello para respirar —traqueostoma—”, y una de las particularidades de la RCP en estos



Natalia López

casos “es que no se realiza boca a boca, sino boca a estoma”, explica María Ramallo, logopeda de la Asociación. Además, recuerda que “los tumores de cabeza y cuello producen cambios anatómicos que implican un nuevo esquema respiratorio y la necesidad de aprender otro tipo de comunicación. Ahí es donde intervenimos las logopedas de la Asociación”, detalla la especialista.

Uno de los aspectos más importantes frente a cualquier tipo

“UNA DE LAS PARTICULARIDADES DE LA RCP EN ESTOS CASOS ES QUE NO SE REALIZA BOCA A BOCA, SINO BOCA A ESTOMA”
María Ramallo

de cáncer es la prevención y la revisión en caso de mostrar síntomas, como indica la también logopeda de la Asociación Natalia López. “Las lesiones blancas pueden ser un síntoma previo a un cáncer. Si aparecen úlceras que no se curan en quince días, debería revisarlas un especialista y, en caso de que lo considere necesario, hacer una biopsia. Del mismo modo, hay que prestar atención a los dolores y bultos que surjan, sobre todo en la lengua. Además, problemas para masticar o tragar pueden indicar la presencia de una lesión que podría evolucionar en un cáncer oral”. La experta recomienda evitar “el tabaco y el alcohol y mantener una buena higiene oral”.

Las logopedas de la Asociación ayudan a los pacientes valorando cada caso y organizando un plan personalizado con objetivos y los medios para alcanzarlos. “Les ayudamos a desarrollar su movilidad y a buscar técnicas para favorecer la articulación o la deglución para que puedan hablar y comer mejor”, concluye Natalia López.

Nova edición de *EnRede* e das Rutas Saudables da Asociación

O programa lúdico-terapéutico de actividades para pacientes oncolóxicos e as súas familias regresa tras contar con máis de 300 participantes na súa última edición

Por Xose Aldámiz



As dinámicas de *EnRede* favorecen o desenvolvemento emocional, persoal e social

EnRede, o programa gratuito de actividades lúdico-terapéuticas da Asociación, vén de estrear unha nova edición coa que continúa promovendo actividades de exercicio físico, culturais e sociais entre os pacientes oncolóxicos e as súas familias na provincia.

Ao longo do curso 2024-2025, máis de 300 persoas sumáronse ás 21 actividades organizadas no marco do programa, que finalizou o 26 de xuño con encontros de despedida nos que os asistentes participaron en dinámicas que serviron para fortalecer lazos. Estas se-

sións tiveron lugar no parque de Santa Margarida da Coruña, no centro social de Santa Marta de Santiago de Compostela e no centro cívico de Canido, en Ferrol. Coa axuda das profesionais da Asociación, os participantes interviñeron en actividades dirixidas a favorecer o seu desenvolvemento persoal, emocional e

social. "Trátase dun momento de celebración por todo o camiño percorrido este ano de forma conxunta", sinalou Lourdes Silvosos, coordinadora provincial de Atención ao Paciente e Usuario da Asociación. "Buscamos que fose unha xornada de encontro na que queríamos que todos compartisen o impacto que supón para eles formar parte destas actividades".

Tras o descanso durante o verán, as inscricións volveron abrirse en setembro e, en outubro, *EnRede* púxose en marcha de novo cun éxito de participación que segue a

O CATÁLOGO DE ENREDE INCLÚE XIMNASIA, NATACIÓN, FRONTENIS, MARCHA NÓRDICA ADAPTADA, PILATES, AQUAGYM, EXPRESIÓN CORPORAL, TEATRO, CLUB DE LECTURA, PASEOS CULTURAIS E HORTOS URBANOS

estela de anos anteriores.

A Coruña, Santiago de Compostela e Ferrol acollen as propostas de exercicio físico, culturais e de contacto coa natureza que definen este programa. O catálogo de actividades dispoñibles está conformado por ximnasia, natación, frontenis, marcha nórdica adaptada, pilates, *aquagym* e expresión corporal, ademais de talleres de teatro, club de lectura, paseos culturais e iniciativas de contacto coa na-

A CORUÑA, SANTIAGO DE COMPOSTELA E FERROL ACOLLEN AS ACTIVIDADES QUE COMPOÑEN ENREDE





A Coruña

AS RUTAS SAUDABLES SON RECORRIDOS DE BAIXA DIFICULTADE AO AIRE LIBRE NAS QUE OS VOLUNTARIOS GUÍAN AOS CAMIÑANTES AO LONGO DE CINCO QUILOMETROS DE PARAXES NATURAIS

tureza, como os hortos urbanos de Ferrol e Santiago de Compostela.

De forma paralela ao programa *EnRede* a Asociación retomou, ademais, as súas Rutas Saudables, que se realizan cada quince días e que tamén son gratuítas. Trátase de percorridos de baixa dificultade ao aire libre nos que os voluntarios guían e acompañan aos camiñantes ao longo de cinco quilómetros a través de paraxes naturais da Coruña, Santiago e Ferrol. As Rutas Saudables forman parte do *Plan 2 Millóns*, un proxecto impulsado polo Clúster do Deporte Galego. A iniciativa busca animar a dous millóns de galegos a incrementar a súa actividade física para facer fronte ao sedentarismo e incentivar hábitos de vida saudable.

"O OBXECTIVO É ADAPTAR AS ACTIVIDADES ÁS NECESIDADES DE CADA PERSOA DA FORMA MÁIS AXEITADA POSIBLE"

Lourdes Silvoso

Cada unha das solicitudes para formar parte de *EnRede* é valorada de maneira individual por profesionais da Asociación para adecuar as dinámicas en función das per-



Ferrol



Santiago de Compostela

soas que participan nelas. Búscase "adaptar as actividades ás necesidades de cada persoa da forma máis axeitada posible", indica Lourdes Silvoso. Desta maneira créase un espazo seguro que permite que os pacientes e os seus familiares se centren no seu benestar e no seu crecemento emocional e social. As experiencias compartidas a raíz dos obradoiros ou o exercicio físico afianzan lazos e fomen-

tan o nacemento de novas amizades que evitan o illamento causado pola enfermidade.

Para unirse a *EnRede*, os interesados poden inscribirse nas sedes da Asociación na Coruña, Ferrol e Santiago, no teléfono gratuito 900 100 036 ou a través das direccións de correo electrónico acoruna@contraelcancer.es, ferrol@contraelcancer.es e santiago.compostela@contraelcancer.es.

Manuel Aguilar

“La Asociación ha crecido mucho por la demanda de servicios y la solidaridad de las personas”



“Nos corresponde dar respuesta a la confianza de la sociedad con el mejor gobierno posible a nivel nacional, provincial y local”

A escasos días de decir adiós a 2025, hablamos con el presidente de la Asociación Española Contra el Cáncer en la Provincia de A Coruña, Manuel Aguilar López (Oviedo, 1957). En esta entrevista hace balance de la situación de la entidad, repasa las iniciativas puestas en marcha, reflexiona acerca de la atención a los pacientes oncológicos y sus familias y la situación de la investigación en cáncer y presenta algunos de los proyectos que marcarán el futuro de la Asociación. **Por Daniel Viña**

¿Cuál es su diagnóstico sobre la situación de la Asociación en la provincia?

La Asociación ha crecido mucho en los últimos años, y esto se debe a dos factores clave. En primer lugar, la demanda de servicios: existe la necesidad de apoyo a los enfermos oncológicos, al igual que requerimos más apoyo a la investigación y mayor prevención frente al cáncer. La segunda razón para ese crecimiento está en la solidaridad de las personas, que acompaña coherentemente a los desafíos que plantea el cáncer en la provincia, en España y en el mundo.

¿En qué se ha traducido ese crecimiento?

Contar con los recursos suficientes nos ha permitido incrementar el número de profesionales que prestan servicios en la Asociación; captar, formar y organizar un voluntariado presente en todos los rincones de la provincia y organizar actividades de prevención que llegan a decenas de miles de personas y que evitan casos de cáncer en el futuro.

“Tenemos que estar atentos a las nuevas demandas de las personas enfermas y sus familias”

En consecuencia, la confluencia de la necesidad con la solidaridad ha dado lugar a un desarrollo muy importante. Y, como todo crecimiento, plantea retos.

¿Cuáles son?

Tenemos que estar atentos a las nuevas demandas de las personas enfermas y sus familias. Un ejemplo es la orientación jurídico-laboral, muy importante cuando la economía de una familia sufre un quebranto debido a que la enfermedad impide trabajar al paciente oncológico. En ocasiones también se pueden dar situaciones laborales abusivas —aunque no son la norma, porque la mayor parte de los empresarios conocen las necesidades de los enfermos—, por lo que tenemos que estar cerca cuando se producen para poder ayudar. Entre los desafíos también se encuentra extender servicios como el de fisioterapia —que tiene una demanda muy importante—, seguir con una agenda que ayude a los que tie-

nen la responsabilidad de la gestión pública de la sanidad a tomar decisiones adecuadas escuchando a los pacientes y, por supuesto, incrementar los recursos que empleamos en investigación oncológica. Aunque desde la Asociación destinemos 40 millones de euros a este fin, si tuviésemos 200 podríamos emplearlos igual de bien para contribuir a que esos avances lleguen antes a las personas con cáncer. A pesar de que la investigación siempre mira a los pacientes del futuro, también es muy importante poder ayudarles hoy.

En los últimos años la Asociación ha conseguido un gran crecimiento en cuanto a presencia en territorio, profesionales, ayudas a proyectos de investigación e instalaciones. ¿Cómo lo han conseguido?

Con trabajo y con la fuerza que da nuestra misión. Cualquier organización, lucrativa o no, requiere gobierno, criterio, cuidado y normas. La Asociación es una organización muy estructurada porque tiene una responsabilidad frente a la sociedad. La ciudadanía es muy generosa con la entidad y, en contrapartida, a los que estamos ocupando órganos de gobierno de forma temporal y voluntaria nos corresponde dar respuesta completa a esa confianza de la sociedad con el mejor gobierno posible a nivel central, provincial y local. Eso implica gobernarla con responsabilidad mediante la búsqueda de un crecimiento sostenible, generación de dinámicas de motivación, formación —tanto de personal profesional como de voluntarios— y transparencia, dando cuenta de en qué se utiliza cada recurso. Como consecuencia de ese trabajo de años se consiguen equipos cohesionados, personas motivadas y que conocen la forma correcta de hacer las cosas. También son muy importantes los procesos

de apoyo a las Juntas Locales —que llegan a 45 municipios de la provincia— para motivar a las personas que se dejan la piel cada día organizando eventos y actividades dirigidos a conseguir recursos con los que apoyar la investigación y sostener los servicios gratuitos de la Asociación. Movilizamos a decenas de miles de personas en *andainas* y eventos gastronómicos, culturales o de prevención. Todo eso requiere también soporte técnico y profesional.

¿Cuáles son sus prioridades con respecto a los pacientes y familiares?

La Asociación tiene varias áreas estratégicas. La primera es la prevención para evitar el desarrollo de tumores en el futuro, por lo que nunca llegaremos a saber quiénes son los beneficiarios. Cuando animamos a la gente a participar en los cribados, explicamos los peligros del sol o incidimos en la importancia de cuidar la salud con la alimentación o evitando el consumo de tabaco, la evidencia científica dice que habrá menos cánceres. Nunca conoceremos a los destinatarios de esas acciones, pero sabemos que estaremos evitando dolor y sufrimiento, a la vez que sumaremos años de vida a muchas personas. La segunda es la investigación. En este ámbito tampoco vamos a conocer a los beneficiarios, aquellos que se van a curar o cuya enfermedad se cronificará, pero sabemos que ayudamos a personas con nombre y apellidos, familia, amigos y proyectos vitales. Cuando

"Nunca conoceremos a los destinatarios de nuestras acciones de prevención e investigación, pero sabemos que estaremos evitando dolor y sufrimiento"

"Los pacientes son el núcleo emocional de lo que hacemos y la razón de que desempeñemos nuestra labor aquí y ahora"

alguien dona un euro en nuestras huchas, asiste a una cena o compra unas rifas está ayudando a acelerar que la investigación llegue a los pacientes. Por último, están las personas a las que sí podemos conocer y tratar: aquellas que conviven actualmente con la enfermedad y que necesitan nuestros servicios.

¿Qué vínculo tiene la Asociación con estos últimos?

Ellos son, en muchas ocasiones, el núcleo emocional de lo que hacemos y la razón de que desempeñemos nuestra labor aquí y ahora. Nos motivan todavía más para que los profesionales, los voluntarios, los socios y los donantes hagan un esfuerzo extra, porque los vemos todos los días en nuestras sedes, nos llaman para saber cómo les podemos ayudar y nos animan a ampliar nuestros servicios con otros nuevos que, aunque actualmente no podamos ofrecer, lo haremos en el futuro. Un ejemplo son las ayudas de material ortoprotésico: hace ocho años apenas contábamos con inventario, pero hoy prestamos más de 40 camas articuladas, colchones antiescaras, sillas de ruedas o andadores, entre otros elementos. También hemos incorporado a la Asociación todo tipo de ayudas técnicas porque detectamos que existía esa necesidad.

¿La sociedad está implicada en la lucha contra el cáncer y en la labor que desarrolla la Asociación?

Sí, y esto supone un plus de responsabilidad para quienes ocupamos cargos de gobierno. Nos sentimos privilegiados por la respuesta social hacia nuestra misión. Siem-

"Cuando fumas no te perjudicas solamente a ti, sino también a las personas de tu entorno. El fumador pasivo sufre los efectos nocivos del tabaco igual que el activo"

pre recibimos una acogida maravillosa por parte de la ciudadanía cuando salimos a la calle, y esto se debe a que nuestras voluntarias y voluntarios se acercan siempre con una sonrisa y una explicación convincente sobre lo que hacemos y en qué se emplean los recursos. Por otro lado, las administraciones públicas de todos los niveles —autonómico, provincial y local— nos reciben con los brazos abiertos cuando acudimos a ellas para plantearles necesidades. En ocasiones nos ayudan más y en otras menos, porque también tienen limitaciones, pero nunca nos ha faltado una escucha activa por su parte. También hay que destacar el importante papel de los medios de comunicación, que ayudan a los pacientes y contribuyen a crear conciencia en la sociedad. Son aliados excepcionales que se vuelcan con nosotros cuando les pedimos algo. Por otro lado están las empresas, que tienen sus puertas abiertas para nosotros. Incluso cuando este campo concreto de responsabilidad social corporativa no está entre sus prioridades, siempre podemos acudir a ellas para trasladar nuestras necesidades. A veces se obtienen resultados en el momento y, a veces, en el futuro.

En el ámbito de la prevención, la Asociación está muy implicada en la creación de Espacios Sin Humo y tiene como meta conseguir la primera generación libre de tabaco en 2030. ¿Se está avanzando?

Las industrias tabaqueras desarrollan estrategias inteligentes

y agresivas para seguir captando a jóvenes para su negocio, personas que tienen muchos años por delante para comprar sus productos. Nosotros somos extraordinariamente beligerantes frente a esto. El tabaco mata. El tabaco hace daño. El tabaco provoca sufrimiento a medio y a largo plazo. Nuestro objetivo en este ámbito es procurar que los jóvenes dejen de fumar y que en 2030 —que está muy cerca— tengamos la primera generación libre de tabaco. La estrategia de los Espacios Sin Humo lanza un mensaje poderoso: cuando fumas no te perjudicas solamente a ti, sino también a las personas de tu entorno. Está demostrado que el fumador pasivo sufre los efectos nocivos del tabaco igual que el activo. En este ámbito hemos encontrado en la Universidad de A Coruña un aliado entusiasta que cuenta con personal especializado y que ha abierto Espacios Sin Humo perfectamente señalizados en Ferrol y A Coruña. Esto es muy importante, porque invita a la comunidad universitaria a reflexionar sobre los peligros del consumo de estas sustancias.

¿Y los cribados? Los programas de detección precoz se están ampliando, pero todavía hay un número importante de personas que no acuden a ellos.

La detección precoz salva vidas. En las últimas semanas, los cuatro presidentes provinciales de la Asociación en Galicia nos hemos reunido con el conselleiro de Sanidad para abordar, entre otras cuestiones, la situación de los cribados en la

"No tiene sentido que haya tantas personas que no acuden a los cribados, porque salvan vidas, evitan sufrimiento y ahorran costes al sistema"

comunidad. Uno de los datos más importantes que nos trasladó es que el porcentaje de tumores que se detectan en fase inicial es muy elevado. Esto significa que hemos descubierto muchos cánceres en etapas tempranas, con un pronóstico excelente y muchas posibilidades de curación. Por lo tanto, una vez más, hacemos un llamamiento para que la población participe. En el caso del cribado de cáncer de mama las cifras son muy altas —las mujeres son más disciplinadas en el cuidado de su salud—, pero en otros, como en el de colon, el porcentaje de participación se sitúa alrededor del 60%. No tiene sentido que haya tantas personas que no realicen la prueba porque, insisto, vamos a salvar vidas, a evitar sufrimiento y a ahorrar costes al sistema. En el lado positivo hay que destacar que en Galicia se han implantado —con carácter experimental— los cribados de próstata y pulmón, de acuerdo con la evidencia científica disponible y siguiendo las mejores recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Es un orgullo poder decir que nuestra comunidad autónoma va más deprisa que la mayoría en este ámbito.

"Pensar en investigación es pensar en futuro, no solo en términos de resultados científicos, sino también económicos, de talento y de progreso"

Desde el año pasado la Asociación también se ha implicado en la creación de Clubs de Salud en entornos rurales. ¿Cómo surgió esta iniciativa?

Nació porque queremos avanzar en equidad e igualdad de oportunidades. La Asociación tiene sedes en las grandes ciudades, con profesionales y una oferta de servicios y actividades amplia en la

que participan muchas personas —atendemos a más de 2.500 pacientes cada año—. Sin embargo, no llegamos con la misma intensidad a zonas rurales, porque nuestras Juntas Locales organizan muchas actividades de prevención, de concienciación y de captación de fondos, pero no prestan servicios. Por lo tanto, nos planteamos cómo podíamos ayudar a las personas enfermas de estas zonas para cubrir sus necesidades. Los Clubs de Salud surgieron para conocer mejor el problema y analizar qué soluciones funcionan. Están activos durante nueve meses al año en ciertos municipios, donde desarrollan una serie de talleres con periodicidad semanal que contemplan tres aspectos clave para las personas con cáncer.

¿Cuáles?

Tienen una parte física, en la que enseñan a realizar ejercicio de forma saludable con talleres muy divertidos y amenos que se adecúan a la situación de cada paciente. También trabajan la nutrición con talleres sobre alimentación para personas con cáncer. Se aborda, asimismo, la parte social, porque a veces la enfermedad provoca que se reduzcan las relaciones con otras personas o que el paciente no se encuentre a gusto. Los Clubs de Salud favorecen la socialización con otros que comparten el mismo problema. Y, por último, trabajan con la parte psicológica para fomentar el autocuidado y los aspectos emocionales. Con la iniciativa hemos comprobado que existe demanda de este tipo de servicios en zonas rurales. Además, la acogida por parte de los recursos comunitarios en los que nos apoyamos ha sido excepcional.

"Los Clubs de Salud repercuten de manera clara en la salud de los pacientes"

En los centros de salud, los profesionales médicos y de enfermería se convirtieron en prescriptores de estas actividades, y los ayuntamientos se sumaron con entusiasmo al proyecto, que repercute de manera clara en la salud de los pacientes.

Acaban de adjudicar las Ayudas a la Investigación 2025 de la Asociación, con un importe de más 1,3 millones de euros. ¿Cómo ha sido la evolución en los últimos años?



El cambio ha sido muy favorable en nuestra provincia. Hace ocho años apenas había proyectos de investigación financiados por la Fundación Científica de la Asociación. Ahora sí los hay. Contamos con investigadores de primer nivel. Lo han demostrado al conseguir estas Ayudas, que tienen un nivel de exigencia muy alto porque se trata de una convocatoria nacional en régimen de concurrencia competitiva. Esto significa que cada modalidad de Ayuda se valora por un panel de expertos independientes, y para conseguirla hay que demostrar que el proyecto es mejor y resulta más útil que los demás. Enhorabuena a los equipos de investigación que las han conseguido, y también a los investigadores predoctorales que quieren desarrollar su talento trabajando sobre cáncer y han encontrado en la Asociación el aliado que necesitaban para financiarse mientras realizan su tesis doctoral.

"Las Juntas Locales son un tesoro de nuestra sociedad, no solo de la Asociación"

¿Cómo podríamos mejorar en investigación?

Echo de menos una mayor aportación de recursos, tanto del sector público como del privado. Quizá estén fallando los mecanismos de incentivo al mecenazgo, y puede que falte visión a largo plazo, porque la investigación siempre tiene una dimensión que no casa con la inmediatez. Hacemos un llamamiento en positivo a todos aquellos que pueden decidir sobre el uso de recursos, tanto públicos como privados, porque la investigación siempre compensa a la sociedad. Pensar en investigación es pensar en futuro, no solo en términos de resultados científicos, sino también económicos, de talento y de progreso.

"Los voluntarios son un aliado imprescindible en el trabajo que desarrollamos contra el cáncer, y su labor nos llena de optimismo, fuerza y ganas de continuar"

¿Cómo valora la labor que desempeña el voluntariado de la Asociación?

El voluntariado ha crecido en número, pero también lo ha hecho en compromiso. Contamos con voluntarias y voluntarios maravillosos que conforman una de las tres patas imprescindibles y coordinadas de la Asociación al servicio de nuestra misión, junto con los socios y los profesionales. Son un aliado imprescindible en el trabajo que desarrollamos contra el cáncer, y su labor nos llena de optimismo, fuerza y ganas de continuar. Todos llevan a cabo un trabajo magnífico. Unos están en el territorio ayudándonos a poner en marcha eventos, divulgando sobre prevención, escuchando a sus vecinos y movilizándolos para conseguir recursos. Otros acompañan en los hospitales o realizan labores de ayuda en domicilio. Y otros, con sus conocimientos, promueven vocaciones científicas entre la población escolar. Hay muchas personas que se preguntan si podrían ser voluntarios. La respuesta es que cualquiera puede serlo. Quien esté interesado solo tiene que acercarse a nuestra Asociación para encontrar la mejor forma de ayudar en función de su edad, conocimientos e intereses. Quienes se hagan voluntarios descubrirán que se recibe mucho más de lo que se da.

En las últimas semanas está visitando las diferentes Juntas Locales. ¿Cuál es el objetivo de estos encuentros?

A lo largo de los próximos meses las visitaré todas para escuchar y aprender de sus voluntarias y volun-



"Muchas gracias a todos los profesionales, los voluntarios, los socios y los colaboradores por su labor y apoyo"

tarios. Quiero conocer sus iniciativas e ideas y contagiarme de su fuerza. No creo que haya muchos modelos de distribución capilar en el territorio como el que tiene la Asociación. El cáncer llega hasta el último rincón, y nuestros voluntarios y voluntarias también. Están ahí para ayudar, para escuchar, para derivar, para orientar, para conseguir recursos para la investigación y la prestación de nuestros servicios gratuitos. Las Juntas Locales son un tesoro de nuestra sociedad, no solo de la Asociación.

¿Cuál es su visión con respecto a la humanización de la atención a los pacientes oncológicos?

La humanización es un término muy amplio que engloba muchos conceptos y formas de intervenir. Un enfermo de cáncer y su entorno tienen como principal objetivo la curación, y para ello contamos con un sistema sanitario que funciona con magníficos profesionales. Sin embargo, no queremos que ningún paciente tenga la sensación

"La humanización puede ser el próximo salto de calidad en la atención a los pacientes"

de estar metido en una maquinaria de procesos deshumanizados. La dimensión personal y emocional es muy importante. Por esa razón, en nuestros programas los pacientes participan en los procesos que les afectan, se les escucha. Eso es humanizar. Nos encontramos con que tanto el sistema sanitario como sus profesionales están abiertos a mejorar y a incorporar a pacientes a los órganos de consulta y de participación. Más allá de la sanidad, la voz del paciente debe tenerse en cuenta en el ámbito laboral —asociaciones empresariales y sindicatos— y escucharse también por parte de las aseguradoras, que a veces penalizan a las personas que han sufrido un cáncer. En este sentido, habría que ampliar la ley de olvido oncológico. Todos deberíamos ser conscientes del lado humano de la enfermedad. La humanización puede ser el próximo salto de calidad en la atención a los pacientes.

¿Cuáles son los próximos proyectos de la Asociación?

Tenemos un reto muy importante. Hace pocos años renovamos nuestras sedes en A Coruña, Santiago y Ferrol y abrimos una nueva en Ribeira. Todas son estupendas, pero ya se nos han quedado pequeñas, por lo que necesitamos nuevas infraestructuras. En A Coruña ya estamos trabajando en un proyecto muy interesante para poder atender adecuadamente a los pacientes. En el caso de Santiago, al margen de nuestros servicios y actividades habituales, la llegada del Centro de Protonterapia de Galicia puede generar nuevas necesidades en materia de atención residencial. Los retos tienen una entidad importante, pero para afrontarlos contamos con un equipo profesional y de voluntariado fantástico y muy motivado. Muchas gracias a todos ellos, a los socios y a los colaboradores por su labor y apoyo.



Parte de los integrantes del Consejo Provincial de la Asociación

Una mirada a los logros de la Asociación

Los miembros del Consejo Provincial ponen en valor la evolución de la entidad en los últimos años y el crecimiento cuantitativo y cualitativo alcanzado

Por Víctor Porto

La Asociación en la provincia de A Coruña ha experimentado un gran crecimiento tras la llegada, en 2018, del Consejo Provincial presidido por Manuel Aguilar. Desde entonces, el número de servicios gratuitos, voluntarios, socios, profesionales, Juntas Locales, empresas que apoyan la misión de la Asociación y proyectos de investigación financiados en el territorio se ha incrementado de forma notable. Además de su presidente, el Consejo Provincial está integrado por otros diez miembros que han trabajado en estos años para mejorar la atención que reciben los pacientes oncológicos y sus familias y potenciar la investigación oncológica. Son Carlos Lamora Suárez —vicepresidente—, Emilia Morandeira Fariña —secretaria—, María Dolores Estrada Gromaz —tesorera—, Fran-

cisco Javier Álvarez Barbeito —vice-tesorero— y, como vocales, Beatriz Benito Bañuelos, Andrés Cuns Rial, Isabel Estevan Serrano, María Rosario García Campelo, Ana María Peinó García y María Isabel Sanesteban Pita. Hemos hablado con todos ellos para hacer balance de la labor desarrollada por la Asociación y de las iniciativas en las que han estado más implicados.

Para Carlos Lamora, "todo lo que hemos conseguido en los últimos años ha sido gracias a quienes nos precedieron. Las anteriores presidentas y miembros de las juntas directivas consiguieron infiltrarse perfectamente en el territorio. Sin su trabajo, el nuestro habría sido imposible". Sobre esa base, "tratamos de darle a la Asociación un sentido más profesional, ahondar en

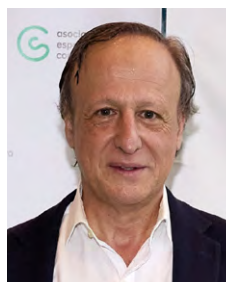
la transparencia y la rendición de cuentas a la sociedad y acercarla más a las personas".

Una de las áreas en la que más ha trabajado el vicepresidente provincial es la mejora de la financiación de la investigación oncológica. En este sentido, "hace ocho años las cifras que destinaba la Fundación Científica a este fin eran mucho menores y la filosofía era distinta". Desde A Coruña se insistió en que "no podían financiarse únicamente grandes proyectos, porque eso fomenta la desigualdad. Se necesitaban Ayudas intermedias de una cantidad menor, pero que incentivaran la investigación". Con esa estrategia, "en nuestra provincia el crecimiento ha sido importante y, sobre todo, estamos consiguiendo mantenerlo. Este año superamos los 1,3 millones de euros y tenemos una cantidad muy relevante de proyectos financiados". Mediante estas inversiones se busca "paliar la enfermedad, generar riqueza en la sociedad y conseguir que el talento se quede en su tierra con unas condiciones dignas". Y todo ello "basado en la excelencia".

Otro de los compromisos de la Asociación es fomentar hábitos de vida saludables entre niños y adolescentes "informándoles sobre prevención, ejercicio físico, riesgos del consumo de tabaco, alimentación o sexualidad. Lo hemos hecho con actos presenciales, pero también con presencia en los canales que utilizan los jóvenes, como TikTok. Esta debe seguir siendo una prioridad", asegura.

Emilia Morandeira lleva cuatro décadas formando parte de la Asociación Española Contra el Cáncer. Preside la Junta Local de Betanzos desde hace treinta años, y acumula diez como miembro del Consejo Provincial. Desde su punto de vista, la evolución de la entidad "ha sido extraordinaria. Antes hacíamos lo que podíamos en cada lugar, pero actualmente el nivel de gestión

"EL CRECIMIENTO DE LAS AYUDAS A LA INVESTIGACIÓN HA SIDO IMPORTANTE, ESTE AÑO SUPERAMOS LOS 1,3 MILLONES DE EUROS" Carlos Lamora



Carlos Lamora

y de organización es mucho mayor. El crecimiento ha sido muy grande, tanto en volumen de actividad como en profesionales. Se trata de algo completamente diferente a lo que teníamos hace unos años”.

Como presidenta de una Junta Local, resalta el trabajo que desarrollan sus voluntarios y voluntarias, que “están en contacto directo con las personas. Estrechamos lazos de amistad con los vecinos, por lo que, cuando surge algún caso relacionado con el cáncer, lo vivimos de cerca. Siempre tratamos de ayudar”. Las Juntas Locales, asegura, “tienen un papel muy relevante. Sin el trabajo que realizan cada día, la Asociación no podría mantener todo lo que hace”. Además, “en los pueblos nos conocemos todos, por lo que la gente sabe que perteneces a la Asociación y, si necesitan ayuda, se acercan a ti. Nosotros nos implicamos para tratar de solucionar su problema, y esto es algo que valoran mucho”.

Por su parte, Dolores Estrada, en sus años como tesorera, se ha centrado en mejorar la transparencia, el control y los procesos, pero también en dar una visión humana como paciente. “Incluir la mirada de una persona que ha vivido la enfermedad aporta una perspectiva valiosa para complementar la visión técnica y organizativa”, indica. La prioridad “es seguir manteniendo al paciente en el centro y asegurarnos de que los procesos y recursos están permanentemente alineados con sus necesidades de forma coherente con el Plan Estratégico 2025-2028 de la Asociación”.

Para el Consejo “resulta vital una gestión transparente y rigurosa que garantice que nuestros recursos permiten seguir ofreciendo todos nuestros programas gratuitos a los pacientes”. Por eso “se han sistematizado y mejorado procesos relacionados con la recogida de efectivo, contratación de proveedores o se-

“SIEMPRE NOS IMPLICAMOS PARA SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS DE NUESTROS VECINOS”
Emilia Morandeira

guimiento de recursos económicos”, lo que “ha permitido aligerar la carga burocrática para que los profesionales puedan dedicar más tiempo a las personas”. Además, “se han unificado los estándares de gestión de tesorería en toda la provincia, con lo que hemos avanzado en equidad”.

Dolores Estrada también destaca el gran incremento del número de socios en la provincia —más de 22.000 actualmente—. “Tenemos una responsabilidad hacia ellos y hacia todos los donantes, empresas y colaboradores que respaldan la misión y los compromisos de la Asociación. Ellos nos apoyan porque saben que se está haciendo una buena gestión”.

Sobre esta materia también incide Javier Álvarez, que insiste en la necesidad “de crecer, especialmente en el ámbito empresarial. Contamos con compañías que nos respaldan, pero debemos redoblar esfuerzos para conseguir un mayor apoyo. No solamente en el sentido económico, sino también en otras áreas que hasta ahora no hemos abordado con la suficiente intensidad”. Un ejemplo es la puesta en marcha del programa de asesoramiento jurídico-laboral



Emilia Morandeira

de la Asociación, “con un protocolo para la reinserción en sus empresas de personas que han tenido cáncer. Queremos dar apoyo para que ese proceso se desarrolle de la mejor manera”.

Javier Álvarez también es presidente de la Asociación en Irixoa, y destaca “la magnífica labor de las Juntas Locales, distribuidas por todo el territorio. Su proximidad y su conocimiento de las personas que viven en el entorno permiten que las prestaciones y ayudas que ofrecemos se ajusten mucho mejor a las necesidades de los pacientes y de sus familias”. Junto al presidente provincial, el vicesorero de la Asociación está visitando nuestras 45 Juntas Locales, unos encuentros en los que “percibimos, todavía mejor, su enorme importancia”. Por esa razón defiende que “debemos esforzarnos para establecer Juntas Locales en aquellos municipios que todavía no cuentan con una. Así incrementaríamos nuestra capilaridad y avanzaríamos hacia una mayor equidad”. En esta materia también destaca el papel de los medios de comunicación, porque “sin la difusión, el apoyo y el cariño que nos brindan sería imposible llegar al público para que conozca nuestras actividades”. Además, Javier Álvarez agradece especialmente el compromiso demostrado por el Ayuntamiento de A Coruña, la Diputación de A Coruña, la UDC y el área sanitaria de A Coruña y Cee.

Beatriz Benito es voluntaria de la Asociación desde hace años. Ha acompañado a pacientes, ha colaborado en las campañas de recaudación de fondos y ha sido testigo “de la gran evolución que se ha pro-

“LA PRIORIDAD ES MANTENER AL PACIENTE EN EL CENTRO Y QUE LOS PROCESOS Y RECURSOS ESTÉN ALINEADOS CON SUS NECESIDADES”
Dolores Estrada



Dolores Estrada

"DEBEMOS REDOBLAR ESFUERZOS PARA CONSEGUIR UN MAYOR APOYO POR PARTE DE LAS EMPRESAS"

Javier Álvarez



Javier Álvarez

ducido a nivel estructural. Es maravilloso ver el desarrollo conseguido, el crecimiento en voluntarios y socios y el incremento de la inversión en investigación. Siento un inmenso orgullo", asegura. El contacto de los voluntarios con los pacientes y familiares "es muy estrecho, por lo que percibimos sus necesidades y las trasladamos a los servicios adecuados. Al margen del acompañamiento, nos volvemos un canal informativo sobre todo lo que ofrece la Asociación. La cobertura es enorme y gratuita gracias a la contribución de los socios".

En su caso, también está muy implicada en todas las actividades relacionadas con el ejercicio físico, fundamental para la prevención del cáncer —además de otras muchas enfermedades—. "Es importante concienciar a toda la sociedad sobre su relevancia y ser conscientes de que no es necesario ser un triatleta para notar los beneficios, basta con moverse. En este sentido, las *andainas* que organiza la Asociación son una forma maravillosa de hacer ejercicio: cualquiera puede participar, son muy divertidas y resulta maravilloso ver a personas de todas las edades caminando juntas".

Otro de los integrantes del Consejo Provincial es Andrés Cuns, que destaca el trabajo realizado en los últimos años "para aumentar la capacidad económica de la Asociación

apoyo a pacientes y familias e impulso de la investigación. Las acciones de colaboración con empresas y sectores profesionales han sido una pieza fundamental para ampliar recursos y sostener el crecimiento territorial y de servicios", afirma. Por eso "hemos desarrollado iniciativas específicas en diferentes sectores para implicar a nuevos aliados y generar modelos estables de colaboración. Entre ellas están acciones en polígonos industriales de A Coruña y Santiago, acuerdos con farmacias y el Colegio de Farmacéuticos provincial e incremento de la presencia de la Asociación en entornos laborales.

Además, "se han presentado numerosas propuestas dirigidas a mejorar la captación de recursos y la presencia social de la Asociación", indica Andrés Cuns. Entre los hitos más relevantes se encuentra "el impulso de la campaña nacional *Todos Contra el Cáncer*, declarada Acontecimiento de Excepcional Interés Público". Su desarrollo se llevó a cabo "con un modelo de colaboración entre administraciones, entidades científicas, medios de comunicación y el sector empresarial, con el propósito de sumar esfuerzos para reducir desigualdades y avanzar en prevención e investigación". La campaña "consiguió una gran movilización social, amplia visibilidad y una captación significativa de recursos destinados a proyectos con impacto

con el objetivo de reforzar tres líneas prioritarias del Plan Estratégico: prevención,

directo en las personas con cáncer".

Para Isabel Estevan y Mabel Sanesteban —presidenta y vicepresidenta, respectivamente, de la Asociación en Ferrol—, las Juntas Locales conforman "la base fundamental de la entidad, a la que llevamos a la calle con nuestro trabajo de campo. Son el eje para conseguir la conexión con el paciente y con las diferentes instituciones", asegura Isabel Estevan. Ese vínculo cercano, indica Mabel Sanesteban, "nace de la visibilización que realizamos continuamente para que los pacientes y sus familiares se aproximen a la Asociación y trasladarles que todos nuestros servicios son gratuitos. Esto les aporta tranquilidad, porque en un momento crítico de su vida no tienen que pensar en cosas como pagar a un psicólogo o en comprarse una peluca".

La Junta ferrolana destaca por el número y originalidad de sus iniciativas. "Nos sumamos a todo", afirma la presidenta local. "Con *Ultreia* completamos el Camino Inglés a Santiago, lo que supuso un gran reto", pero también organizan "paseos culturales, desfiles de moda, cenas, ciclos de cine o exposiciones fotográficas como *Resilientes*, además de su carrera y *andaina En Marcha Contra el Cáncer*, que es la más multitudinaria de la provincia". Mabel Sanesteban destaca que "desde el principio intentamos hacer propuestas novedosas que gusten al público y satisfagan a los pacientes. Queremos

"EL CONTACTO DE LOS VOLUNTARIOS CON LOS PACIENTES ES MUY ESTRECHO"

Beatriz Benito



Beatriz Benito



Andrés Cuns

"LA COLABORACIÓN CON EMPRESAS Y PROFESIONALES HA SIDO FUNDAMENTAL PARA AMPLIAR RECURSOS Y SOSTENER EL CRECIMIENTO TERRITORIAL Y DE SERVICIOS"

Andrés Cuns

“LAS JUNTAS LOCALES SON LA BASE FUNDAMENTAL DE LA ASOCIACIÓN”

Isabel Estevan



Isabel Estevan

crear actividades distendidas en las que se encuentren a gusto”.

Ambas inciden en la importancia del compromiso institucional como apoyo a la labor de la Asociación. La relación con el Ayuntamiento de Ferrol siempre ha sido muy fluida, y en los últimos años se ha potenciado el vínculo con la UDC, el área sanitaria, la Autoridad Portuaria, la Armada, el Casino Ferrolano, Afundación y los distintos medios de comunicación, además de muchas empresas. “Todos se vuelcan con nosotros”, señala Isabel Estevan.

Desde la Junta Local de Santiago, representada en el Consejo Provincial por Ana Peinó, también subrayan el compromiso de diferentes aliados institucionales, como el Ayuntamiento, el CHUS o la Universidad de Santiago de Compostela. La relación con esta última es muy profunda por el vínculo que establecen las Ayudas a la Investigación de la Asociación, de la que son adjudicatarios numerosos científicos de la USC. “La nuestra es una ciudad universitaria y contamos con centros de investigación de primera línea, por lo que quere-



Ana Peinó

“QUEREMOS POTENCIAR EL AVANCE CIENTÍFICO SIN OLVIDAR LA PREVENCIÓN Y EL ACOMPAÑAMIENTO”

Ana Peinó

mos potenciar el avance científico para mejorar la calidad de vida de los pacientes y aumentar la

“QUEREMOS CREAR ACTIVIDADES EN LAS QUE EL PÚBLICO Y LOS PACIENTES SE ENCUENTREN A GUSTO”

Mabel Sanesteban



Mabel Sanesteban

supervivencia, pero siempre sin olvidar nuestros otros dos pilares: la prevención y el acompañamiento”. Una de las iniciativas puestas en marcha en la capital gallega es la feria *Ciencia para todos*, con la intención de “dar visibilidad a los equipos de investigación y que la ciudadanía ponga cara a los beneficiarios del dinero que aportan solidariamente. Queremos que conozcan a quienes investigan frente al cáncer y poner en valor la calidad de su trabajo”.

Ana Peinó también recalca la importancia que tuvo “el traslado de nuestra sede a su ubicación actual —a solo 200 metros del hospital—, que ha supuesto un punto de inflexión cuantitativo y cualitativo, además de darnos más visibilidad”. También valora “el gran crecimiento en el número de profesionales, con dos nuevas psicólogas, una trabajadora social y, próximamente, una coordinadora de voluntariado específica. Queremos seguir desarrollándonos para poder llegar a más personas”.

Por último, Rosario García Campelo, jefa del Servicio de Oncología Médica del área sanitaria de A Coruña y Cee, hace hincapié en la importancia de la humanización en la atención a las personas con cáncer. “Se ha trabajado mucho para establecer y fortalecer alianzas con los centros sanitarios, lo que ha per-

mitido que programas como los de acompañamiento, voluntariado y ejercicio físico estén integrados en la práctica clínica y hospitalaria”. Según explica, “la atención de calidad y excelencia al paciente oncológico va mucho más allá de ofrecer el mejor esquema terapéutico, el tratamiento más innovador o el mejor ensayo clínico. La atención tiene que ser integral y, en ese sentido, se han establecido muchas líneas de colaboración a través de la Asociación”.

Una de las claves, asegura la doctora Campelo, “se encuentra en el voluntariado y en la movilización social para implicar a todo el mundo en la ola de solidaridad con los pacientes y sus familiares”. Otro de los logros fundamentales “consiste en la adaptación de la estrategia al territorio, teniendo en cuenta la dispersión geográfica de la población y las dificultades para acceder a determinados servicios, como la atención psicológica”.

En el ámbito de la in-



Rosario García Campelo

“LA ASOCIACIÓN ATIENDE LAS NECESIDADES DE LOS PACIENTES CON UNA PERSPECTIVA GLOBAL E INTEGRAL”

Rosario García Campelo

vestigación, señala que la Asociación “es el mejor soporte que tiene el país para la financiación de este tipo de proyectos”, y también de iniciativas como “la Cátedra AECC-UDC *Ejercicio Contra el Cáncer*, un programa excelente que ejemplifica cómo la colaboración público-privada resulta clave para la atención de las personas con cáncer”, asegura.



Representantes de la Asociación y la UDC en el Espacio Sin Humo del Campus de Oza

La Universidad de A Coruña suma nuevos Espacios Sin Humo

El Rectorado de la UDC y los campus de Bastiagueiro, Riazor y Oza se sumaron a las zonas libres de tabaco, vapeo y otras formas de consumo

Por Xose Aldámiz

Los Espacios Sin Humo —una iniciativa de la Asociación que busca crear entornos libres de tabaco, vapeo y otras formas de consumo— continúan expandiéndose por el entorno universitario coruñés. El pasado 20 de octubre, la iniciativa incorporó al Rectorado de la Maestría y los campus de Bastiagueiro, Riazor y Oza de la Universidad de A Coruña. Este avance se produce

apenas cuatro meses después de que el Campus de Ferrol unificara en uno solo los siete Espacios Sin Humo que mantenía. De esta manera, la provincia alcanza un total de 74 Espacios Sin Humo y sigue avanzando en la deshabituación tabáquica de los jóvenes universitarios, con la esperanza de lograr la primera generación libre de tabaco en 2030.

El acto contó con la participación del presidente de la Junta Provincial de la Asociación, Manuel Aguilar; la vicerrectora del Campus de Ferrol y de Responsabilidad Social, Ana Ares, y el director del programa UDC Saudable, Sergio Santos. Los tres presentaron los carteles y pegatinas que identifican estos espacios como libres de humo e incidieron en la relevancia de la iniciativa.

“CON ESTA AMPLIACIÓN DE LOS ESPACIOS SIN HUMO REFORZAMOS UNA ALIANZA QUE VA MÁS ALLÁ DE UN PROYECTO PUNTUAL. ES UNA DECLARACIÓN DE INTENCIONES”
Manuel Aguilar

“Con esta ampliación de los Espacios Sin Humo reforzamos una alianza que va más allá de un proyecto puntual. Es una declaración de intenciones. Un compromiso con la salud de la comunidad universitaria y el futuro de nuestra juventud”, declaró Manuel Aguilar. Esta colaboración, destacó, “adquiere un valor especial en un momento en el que el Parlamento de Galicia está tramitando un proyecto de ley para la protección de la salud de los menores y la prevención de conductas adictivas”. Con los Espacios Sin Humo “nos estamos adelantando en la protección a los jóvenes, sensibilizando a la población y facilitando el cumplimiento de la ley en el futuro”.

Ana Ares agradeció a la Asociación su colaboración y el trabajo de los profesionales y voluntarios “para facer da Universidade da Coruña un entorno máis saudable”. Por su parte, Sergio Santos hizo un repaso de las iniciativas realizadas por la Universidad en la lucha contra el tabaco y la promoción de hábitos de vida saludables, entre ellas la normativa de los campus sin humo. “La idea es que, en febrero del próximo año, también se extienda a los campus de A Zapateira y Elviña”, afirmó.

“GRAZAS Á ASOCIACIÓN POLA COLABORACIÓN PARA FACER UNHA UNIVERSIDADE DA CORUÑA MÁIS SAUDABLE”
Ana Ares

La iniciativa formó parte, además, de *Outubro Saudable*, el programa anual de promoción de la salud de la Universidad de A Coruña. Durante ese mes, profesionales y voluntarios de la Asociación colaboraron en mesas informativas y se organizaron charlas gratuitas sobre tabaco y prevención del cáncer.



Sergio Santos del Riego

“Los Espacios Sin Humo son una de las iniciativas más importantes para UDC Saudable”

“El proyecto establece caminos para dejar de fumar y para que los no fumadores no tengan que respirar humo de segunda mano”

Sergio Santos del Riego (Valdefuentes del Páramo, León, 1962) dirige desde hace once años la UDC Saudable, unidad de la Universidad de A Coruña (UDC) cuya misión es organizar y coordinar actuaciones de vida saludable y bienestar en la comunidad universitaria con proyección a la sociedad circundante. Estudió Medicina en la Universidad de Salamanca, trabajó como especialista en Medicina Física y Rehabilitación en el Hospital La Paz de Madrid y, en el año 2000, se incorporó como catedrático de escuela universitaria a la facultad coruñesa de Ciencias de la Salud, en la que ha ejercido como secretario académico, vicedecano y decano. Además, presidió la Conferencia Nacional de Decanos/as de Terapia Ocupacional, liderando el inicio de la etapa histórica española correspondiente al grado. Por Daniel Viña

¿Cómo se configuró la UDC Saudable?

Para explicarlo, hay que entender el marco histórico. En 2007 se creó la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS), de la que forman parte 16 países y 318 universidades, y un año después la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS), en la que participan 62 instituciones, el Ministerio de Sanidad y la Conferencia de Rectores de Universidades Españolas. La UDC se sumó a am-

bas, en 2018 y 2014 respectivamente, lo que otorgó la oportunidad de trabajar de forma transversal y colaborativa intercambiando buenas prácticas con muchas universidades. En un primer momento surgió como un proyecto que se transformó paulatinamente en una marca, hasta institucionalizarse este año en los estatutos de la UDC.

¿Cuál es su objetivo?

La promoción de la salud no es un asunto exclusivo de los profesio-

nales de la sanidad, sino también de la ciudadanía, motivo por el cual se fomenta el cuidado en la salud comunitaria e individual, considerando los determinantes sociales. Habitualmente, la promoción de la salud se tiende a vincular especialmente con el ejercicio y la actividad física, aunque la UDC Saudable integra y contextualiza la vida saludable y el bienestar en otros ámbitos y en términos de sostenibilidad medioambiental, social y económica. La persona vive en una comunidad y en un entorno, por lo que es necesario abordar el bienestar físico, psicológico y social, así como hábitat y circunstancias. En este marco, se elaboró el plan estratégico *Vida saludable y bienestar, un compromiso con la comunidad 2025-2030* de la UDC, donde se establecieron seis ejes de acción.

¿Cuáles son?

El primero es el bienestar biopsicosocial, con una pretensión holística. Se realizan intervenciones en salud mental —a través del servicio de atención psicológica *Afrontemos*—, y también en educación afectiva y sexualidad, adicciones químicas y comportamentales y campañas de donación de sangre y de médula ósea, entre otras. El segundo eje, relacionado con la alimentación saludable y sostenible, cuenta con iniciativas para mejorar la oferta tanto en las cafeterías como en las máquinas de venta automática, un ciclo de doce conferencias por curso en diferentes facultades y escuelas, exposiciones, microvideos, mesas informativas y boletines. Además, se ha conformado la Escuela de Alimentación UDC Saudable abierta a la comunidad universitaria y a la sociedad, y en la que se imparten cuatro cursos al año con un éxito importante de participación. El tercer eje, de mujeres y salud, pivota en torno a la campaña *Seis meses, seis cau-*

sas en temáticas relacionadas con la higiene femenina, menstruación, menopausia y otras acciones de visibilización con entidades externas de determinadas condiciones de salud, como endometriosis o fibromialgia.

¿En qué consisten los tres ejes restantes?

El cuarto se centra en rutinas, ocupaciones y gestión del tiempo, eje innovador y pionero que pretende promover la salud y el bienestar apoyando la participación de las personas en ocupaciones significativas. Se procura analizar los patrones de vida diaria de integrantes de la comunidad —por ejemplo, para equilibrar la rutina con ocio—, así como la accesibilidad y necesidades derivadas de los entornos universitarios. También la transición ocupacional en profesorado y personal de administración, la desconexión digital y la adecuada gestión del tiempo como determinante de salud, iniciando por los doctorandos y doctorantdas e investigadores. El quinto eje es de visibilización, porque para concienciar a la ciudadanía resulta básico y fundamental comunicar. En este sentido, aprovechamos las redes sociales de UDC Saudable, la intranet —dirigida a profesorado y personal de administración—, los boletines informativos y programas de radio comunitaria —radio CUAC y radio Filispim—, entre otros. El último eje, de gobernanza, implica convenios con más de 42 entidades externas, además de con la RIUPS y la REUPS; con *One Health*, que triangula salud humana, animal y medioambiental; con la Asociación Española de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos (AESPPU); con la Real Academia de Medicina de Galicia; con el ciclo *Voz de pacientes* o con los ayuntamientos de A Coruña y de Ferrol.

¿Qué aspectos están pendientes de articular?

Conviene continuar potenciando la investigación en promoción de salud desde la unidad *Integra Saúde*, entre otros grupos de la UDC, especialmente en temáticas de tabaco y dispositivos de vapeo, correspondientes al tercer nivel del plan estratégico universitario nacional contra el tabaco (REUPS). Desde hace once años se pretende conformar la red gallega de universidades promotoras de salud, que se concretaría como quinta comunidad autónoma en estas lides. Incluso se ha intentado instaurar sin éxito la primera euronregión de universidades promotoras de salud con las universidades públicas gallegas y del norte de Portugal. Desde el punto de vista mediático, actualizar la página web de UDC Saudable y potenciar la figura del voluntariado digital. Asimismo, fortalecer el reconocimiento del profesorado con funciones de apoyo en facultades y escuelas. Además, la elaboración de un *curriculum vitae* social permitiría oficializar el compromiso social de los egresados y egresadas. Por último, la firma institucional de la Declaración de Luxemburgo, de concretarse, creo que ayudaría a convertir la UDC en una universidad pionera en este marco.

"La promoción de la salud no es un asunto exclusivo de profesionales de la sanidad, sino también de la ciudadanía"

¿Qué líneas de colaboración mantienen con la Asociación Española Contra el Cáncer?

La Asociación ha estado cooperando con la UDC Saudable desde el primer momento, con mesas informativas, conferencias y campañas de detección precoz. También ha participado en los *Octubres Saludables*, una iniciativa que ya tiene once años de trayectoria en la que se organizan decenas de activida-

des y que lidera, en cada edición, una facultad o escuela diferente. En estos momentos, uno de los proyectos más importantes en la UDC es la actualización de los Campus Sin Humo, aunque ya se contaba con una norma desde 2004. Este reajuste hace hincapié en que no se fume en interiores, vestíbulos de entradas y salidas y aceras o espacios circundantes, además de recomendar enfáticamente que no se fume en el resto del campus. De igual manera para los dispositivos de vapeo. Se inició con una experiencia piloto en el Campus de Ferrol y, hace unas semanas, se expandió al Campus de A Coruña —Rectorado, Oza, Riazor y Bastiagueiro—. No se trata de una acción punitiva, sino de ayudar a establecer caminos para que, quien lo desee, pueda dejar de fumar y para que los no fumadores no tengan que respirar humo de segunda mano.

¿Cómo está siendo la acogida de los Espacios Sin Humo en los campus?

Una mayoría de la comunidad universitaria, en torno al 80 %, está de acuerdo con la iniciativa. Es de agradecer la ayuda de la Asociación para animar a abandonar este hábito tan pernicioso con sus campañas, conferencias, mesas informativas e intervenciones terapéuticas.

¿Se incrementarán los Espacios Sin Humo?

Durante el mes de febrero de 2026 se continuará la señalización con vinilos y pósteres en Elviña y A Zapateira, los grandes espacios universitarios del Campus de A Coruña.

¿Cómo valora la relación de la UDC Saudable con la Asociación?

Excelente y colaborativa, especialmente con Lourdes, Iria, Rosa y Rosalía, personas empáticas y próximas con respuestas específicas para las necesidades planteadas. Gratitud.



Club de Salud de Boimorto

Los Clubs de Salud llegan a Coristanco y Boimorto

El programa de intervención sociocomunitaria para entornos rurales de la provincia se inició en los dos municipios a finales del mes de septiembre

Por Xose Aldámiz

El año pasado la Asociación inició un programa de intervención sociocomunitaria para acercar sus servicios gratuitos a las zonas rurales de Galicia. Se trata de los Clubs de Salud, una iniciativa destinada a fomentar el bienestar físico, social y emocional de los pacientes y familiares de los entornos rurales de la provincia. Su éxito hizo que se consolidasen en As Pontes de García Rodríguez, Cedeira, Cee, Curtis-Teixeiro, Melide, Rianxo y Vimianzo. Además de estas siete localidades, también se organizaron Clubs de Salud satélites en Coristanco y Boimorto, que empezaron su actividad el 25 y 30 de septiembre, respectivamente.

En estos clubs satélites se realizan talleres quincenales en los que se abordan temas variados como ali-

mentación saludable, ejercicio físico, higiene del sueño, gestión y autocuidado emocional o abordaje de miedos. Además, también se llevan a cabo actividades culturales y de ocio en grupo. “Los clubs satélites se realizan en localidades con una

“NUESTROS VOLUNTARIOS ACUDEN A LOS TALLERES PARA APOYAR A LOS MONITORES Y PARA QUE LOS PARTICIPANTES ENTIENDAN QUE TIENEN UNA RED DE AYUDA MUY CERCANA Y PERSONAS QUE SE PREOCUPAN POR ELLOS”

Rocío García de la Barga

menor población a la que también queremos llegar”, indica Lourdes Silvano, coordinadora provincial de Atención al Paciente y Usuario de la Asociación. “La acogida ha sido muy buena, tanto en Boimorto como en Coristanco. Nos han derivado participantes desde los Servicios Sociales del Ayuntamiento y desde los centros de salud, y también se han sumado muchos gracias a nuestros voluntarios en las Juntas Locales”. Los grupos que participan en el proyecto “son muy heterogéneos, formados tanto por pacientes como por familiares”, añade. “Esto nos ayuda a conocer las necesidades que hay en las poblaciones para poder responder de la forma más cercana y eficaz”.

Rocío García de la Barga, responsable de Coordinación Territorial en la Junta Provincial, subraya la buena acogida entre pacientes, centros de salud y ayuntamientos. “Han colaborado mucho para garantizar que todas las personas que puedan necesitarlo accedan a las actividades. Las opiniones que estamos recibiendo por parte de los participantes indican que la experiencia está siendo muy positiva, y destacan que la experiencia está siendo muy enriquecedora y que están adquiriendo consejos útiles sobre salud, emociones y la importancia de mantener unas relaciones sociales sanas”.

Además de promover la salud en tres vertientes —física, social y emocional—, el proyecto “persigue un objetivo secundario que se centra en la equidad. Defendemos que cualquier persona en cualquier lugar debe tener acceso a servicios y recursos”. Rocío García de la Barga también resalta la labor del voluntariado de las Juntas Locales para impulsar los clubs. “No es lo mismo ver un cartel en una pared que alguien que conoces y en quien confías te explique la actividad y



Club de Salud de Coristanco

“LOS PARTICIPANTES SE ENCUENTRAN A GUSTO, HABLAN UNOS CON OTROS Y ESO LES ESTÁ AYUDANDO MUCHO EMOCIONALMENTE”

Maricarmen Facal

sus beneficios. Nuestros voluntarios acuden a los talleres todos los días para apoyar a los monitores y también para que los participantes entiendan que cuentan con una red de ayuda muy cercana y personas que se preocupan por ellos”.

La presidenta de la Junta Local de Coristanco, Maricarmen Fa-

“LA ACOGIDA HA SIDO MUY BUENA Y LOS GRUPOS MUY HETEROGÉNEOS, FORMADOS TANTO POR PACIENTES COMO POR FAMILIARES”

Lourdes Silvosó

cal, asegura que todos están muy contentos con los resultados. “Los participantes se encuentran a gusto, hablan unos con otros y eso les está ayudando mucho emocionalmente”. Ante el impacto positivo del proyecto, la voluntaria comparte que le gustaría que el club siguiese adelante. “Creo que los pacientes necesitan un espacio donde poder relajarse, desconectar de sus problemas y aprender hábitos de vida saludables”.

Faite socio

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



Por teléfono:
900 900 930



Vía web:
asociacioncontraelcancer.es



Presencialmente
nas nosas redes



@contraelcancer.acoruna

@ContraCancerAC



**asociación
española
contra o cancro**

Como protexerse do sol e non queimarse no intento

A campaña de verán da Asociación chegou a 35 municipios da provincia con consellos e actividades para previr o cancro de pel

Por Xose Aldámiz

Como cada verán, a Asociación despregou entre xuño e setembro a súa campaña de protección solar. A través da súa participación en numerosas actividades por toda a provincia, o voluntariado informou dos métodos para evitar os efectos nocivos dos raios ultravioleta e promoveu o exercicio físico ao aire libre de maneira segura. “Nuestra campaña de prevención solar tuvo presencia en espacios muy diferentes de 35 municipios. El objetivo es llegar a todos, especialmente a los niños”, declaró Rocío García de la Barga, responsable de Coordinación Territorial da Asociación na provincia.

Na Coruña, as mesas informativas estiveron presentes o 12 e 13 de xullo no IV Trofeo Cidade da Coruña, unha competición organizada pola Federación Galega de Voleibol. Ademais, os voluntarios seguiron favorecendo a prevención durante a práctica deportiva

“NUESTRA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN SOLAR TUVO PRESENCIA EN ESPACIOS MUY DIFERENTES DE 35 MUNICIPIOS”

Rocío García de la Barga

acompañando pola cidade o programa *Coruña en Forma*. Entre os días 14, 16 e 18 de xullo estiveron na praza Elíptica, no miradoiro do Matadoiro e na praia de Riazor; e entre o 20, 22 e 25 de agosto repetiron estes dous últimos puntos e sumaron o parque de Vioño.

Na área de Santiago de Compostela, os voluntarios da Asociación colaboraron coa Asociación Recreativa e Cultural Os Tilos, en Teo —8 de xullo e 5 de agosto— e o campamento do Sar —22 de xullo e 19 de agosto— para ofrecer xogos e sesións de concienciación a decenas de nenos e nenas de entre 3 e 15 anos.

Por outro lado, en Ferrol, o 5 de setembro instalouse un punto informativo como parte da Festa Infantil, no marco da programación das festas da cidade. A difusión da canción do verán —peza musical da Asociación con consellos esenciais para a protección solar— na megafonía de praias de Ferrol e Valdoviño supuxo unha acción destacada que complementou a colocación de carteis xunto aos dispensadores de crema solar instalados polo Concello.



Ferrol



Camariñas



Vimianzo



Fene



Cee

O VOLUNTARIADO INFORMOU DOS MÉTODOS PARA EVITAR OS EFECTOS NOCIVOS DOS RAIOS ULTRAVIOLETA E PROMOVEU O EXERCICIO FÍSICO AO AIRE LIBRE DE MANEIRA SEGURA

A implicación do resto das Xuntas Locais tamén foi notable. Nas diferentes localidades houbo mesas informativas, actividades de formación e facilitáronse recursos para que os monitores dos campamentos ofreceran recomendacións, como ocorreu no campamento de verán do Círculo Mercantil e Industrial Unidade de Ferne, ao que asistiron uns 30 nenos.

Tamén houbo espazo para iniciativas orixinais. Ademais da creación de postais de cada municipio con consellos de prevención e fotografías realizadas polas Xuntas Locais, divulgouse un *podcast* con información e recomendacións sobre a protección solar, que contou coa axuda da Federación Provincial de ANPAS e as escolas de tempo li-

bre. A isto sumouse a renovación dos adhesivos dos parques de calistenia da Coruña, Ferrol e Santiago, que conteñen un código QR que enlaza coa web da campaña.

Iria Villar, técnica de Prevención e Información da Asociación, subliña a importancia da protección solar durante estas épocas, especialmente co uso de cremas. "Recomendamos que sexa protección 50 para que dure máis tempo. Debe utilizarse unha cantidade suficiente para cubrir toda a superficie corporal sen esquecer partes como as orellas ou o coiro cabeludo". Tamén incide na relevancia de manterse hidratados bebendo auga con frecuencia e de evitar a exposición solar durante as horas centrais do día —entre as 11.00 e as 17.00—.

"A CREMA SOLAR DEBE UTILIZARSE CUNHA CANTIDADE SUFICIENTE PARA CUBRIR TODA A SUPERFICIE CORPORAL SEN ESQUECER PARTES COMO AS ORELLAS OU O COIRO CABELUDO" Iria Villar



Teo



Coristanco



Cedeira



Cambre



A Pobra do Caramiñal



A Coruña



Paderne



Ares



O Milladoiro (Ames)

Visita a las Juntas Locales de la provincia

Manuel Aguilar ha iniciado una ronda de encuentros con los equipos de las distintas Juntas Locales de la Asociación

Por Pilar Pérez

El presidente de la Asociación en la Provincia de A Coruña, Manuel Aguilar, inició en octubre una gira de reuniones con el objetivo de encontrarse con los representantes de cada una de las Juntas Locales activas en el territorio. Estos encuentros

buscan mantener un contacto directo con los equipos de la Asociación en los diferentes municipios, recoger sus propuestas, compartir proyectos de futuro y reconocer la labor desarrollada por su voluntariado.

“Las Juntas Locales y sus voluntarios conforman el corazón y el

motor de nuestra entidad”, asegura Manuel Aguilar. “Son ellos quienes, con dedicación infinita, materializan nuestro propósito en todos los rincones de la provincia, y resulta muy gratificante ver la ilusión que desbordan en todo lo que hacen. La Asociación cuenta con personas increíbles que destinan su tiempo a ayudar a los demás con un compromiso y una energía contagiosos”. Escuchar cómo “hablan de sus proyectos y ver la ilusión que ponen en cada acción que realizan es una fuente de inspiración para continuar desarrollando nuestro gran cometido: mejorar la vida de las personas con cáncer y sus familias”.

Durante estas sesiones, los voluntarios trasladaron cuestiones



Ordes



Ribeira

“CONOCER DE PRIMERA MANO LA SITUACIÓN EN CADA UNO DE LOS MUNICIPIOS ES FUNDAMENTAL”

Manuel Aguilar

“LAS JUNTAS LOCALES Y SUS VOLUNTARIOS SON EL CORAZÓN Y EL MOTOR DE NUESTRA ENTIDAD” Manuel Aguilar



Cambre



Boiro



Pontedeume



As Pontes de García Rodríguez

que preocupan a los pacientes oncológicos y a su entorno, como el retraso en los resultados de biopsias, la falta de citación de pacientes para pruebas diagnósticas o la necesidad de activar ayudas de emergencia social dirigidas a personas en situación de vulnerabilidad económica. “Conocer de primera mano la situación en cada uno de los municipios es fundamental, porque nos aporta la información que necesitamos para ser eficaces y seguir liderando el esfuerzo de la sociedad contra el cáncer”, recalca Manuel Aguilar. “Visitar las Juntas Locales es la mejor forma de conectar nuestra labor con la realidad humana de la enfermedad en todo el territo-

rio y de trasladarles nuestro agradecimiento”.

La visita de los representantes provinciales incluyó su participación en algunas de las actividades que se organizan en los municipios, como la charla sobre *Genética para prevenir el cáncer y el Proyecto Genoma Galicia* que impartió el doctor Ángel Carracedo en Ordes. También pudieron conocer *in situ* el funcionamiento de los Clubs de Salud y su efecto positivo en zonas alejadas de centros urbanos, como en el caso de Vimianzo o As Pontes de García Rodríguez. Además, la experiencia les permitió apreciar la gran diversidad de la Asociación en cada localidad. No hay una Junta igual a otra. Enfocan las cosas

de manera diferente y tienen distintas preocupaciones, pero existe algo común: la motivación de que sus vecinos tengan acceso a los servicios de la Asociación y la satisfacción de ayudar.

Los encuentros comenzaron el 15 de octubre en Ordes, y continuaron el 21 de ese mismo mes en Camariñas y Vimianzo. Ya en el mes de noviembre visitaron Ares, Mugardos y Pontedeume —día 4—; Cedeira y As Pontes de García Rodríguez —11—, y A Pobra do Caramiñal, Boiro y Ribeira —25—. El 2 de diciembre, las Juntas Locales de Arteixo y Cambre acogieron las últimas reuniones del año, que se retomarán en enero y continuarán hasta marzo.



Mugardos



A Pobra do Caramiñal



Arteixo



Camariñas

“VISITAR LAS JUNTAS LOCALES ES LA MEJOR FORMA DE CONECTAR NUESTRA LABOR CON LA REALIDAD HUMANA DE LA ENFERMEDAD EN TODO EL TERRITORIO” Manuel Aguilar



Cedeira



Ares

Las Juntas Locales desbordan solidaridad

Han organizado numerosas actividades de divulgación y eventos solidarios para mantener los servicios gratuitos de la Asociación e impulsar la investigación

Por **Pilar Pérez**

Tras un primer semestre cargado de proyectos, las Juntas Locales de la Asociación volvieron a demostrar una fuerza inagotable entre julio y diciembre con la organización de un sinfín de actividades para hacer de 2025 un gran año en la lucha contra el cáncer. Los voluntarios y voluntarias dieron vida a numerosos eventos con los que lograron concienciar sobre prevención y recaudar fondos para

sostener los servicios gratuitos de la Asociación para pacientes y familias, además de seguir impulsando la investigación oncológica.



Cuestación en Coristanco



Concierto solidario en Ares



Almuerzo solidario en Pontedeume



Charla de la Cátedra AECC-UDC Ejercicio contra el Cáncer en Curtis-Teixeiro



Cena solidaria en Arteixo



Gala solidaria en As Pontes de García Rodríguez



Cedeira canta contra el cáncer



Charla de Ángel Carracedo en Ordes

Los almuerzos y cenas solidarias de las Juntas Locales sirvieron como punto de encuentro entre vecinos de diferentes municipios que se unieron para apoyar la misión solidaria de la Asociación. La primera fue en Porto do Son, que consiguió un gran éxito de asistencia en su cena anual, donde se congregaron más de 300 personas el 5 de julio. Unas semanas más tarde, el 29 de agosto, fue el turno de la cena de la Junta Local de Boiro. Después del verano, los almuerzos se retomaron en Cee el 4 de octubre, seguidos de los de Bergondo, Curtis-Teixeiro y Muxía —día 5—, Vianzo —12—, Miño y Ordes —19— y Coristanco —26—. Ya en noviembre se celebró la cena de Arteixo —8— y el almuerzo de Pontedeume —29—. La presidenta de la Junta Local arteixana, Estibaliz López, destaca la implicación de la ciudadanía con la Asociación: "cada vez las personas nos apoyan más", asegura. Además,

“ENTRE TODOS, CON MUCHA ILUSIÓN Y CARIÑO, TRATAMOS DE APORTAR NUESTRO GRANITO DE ARENA EN LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER”

Estibaliz López

“los seis miembros de la junta directiva contamos con muchos colaboradores. Tenemos un equipazo. Entre todos, con mucha ilusión y cariño, tratamos de aportar nuestro granito de arena en la lucha contra el cáncer”. Los encuentros que cerraron el

año fueron el almuerzo de Fisterra —6 de diciembre— y la cena de Navidad de Ferrol —13—, que incluyó un desfile de moda protagonizado por pacientes y organizado por Nuria Espasandín.

Otro de los eventos habituales fueron las cuestaciones. A lo largo de los últimos meses, el equipo de voluntariado recorrió las calles de localidades de la provincia, hucha en mano, para recaudar fondos que permiten que la Asociación mantenga su intensa actividad. Los municipios donde se celebraron en esta ocasión fueron Ribeira —5 de julio— Boiro —8

de julio—, Miño —2 de agosto—, A Pobra do Caramiñal —10 de agosto—, Coristanco —21 de septiembre— y Betanzos —1 de noviembre—.

Más allá de estas actividades, las Juntas Locales organizaron otros eventos propios que animaron a sus habitantes y los unieron bajo una causa común. Cedeira celebró la séptima edición de su cadena humana el 24 de agosto con decenas de personas que entrelazaron sus manos para demostrar su compromiso frente al cáncer. Por su parte, la Junta Local de Ares organizó un concierto solidario el 30 de agosto con la participación



Almuerzo solidario en Miño



Charla de la Cátedra AECC-UDC Ejercicio contra el Cáncer en Ribeira



Almuerzo solidario en Muxía



Almuerzo solidario en Fisterra



Festival solidario en Cee



Cuestación en Betanzos



Taller de decoración navideña en Ferrol

de *Trovadores de Ares* y *Estrelecer de Fene*.

La música también fue protagonista el 11 de octubre, con el concierto *Ce-*



Presentación del calendario solidario en Mugardos

deira canta contra el cáncer, y el 18 de ese mismo mes, con la primera gala solidaria de la Junta Local de As Pontes de García Rodríguez, que contó con la actuación del grupo *Rockservatorio* —banda integrada por alumnos y profesores de su conservatorio— y los *sketches* de *O Catre Teatro*. Este tipo de eventos “permiten mantener muchas acti-

“LAS GALAS SOLIDARIAS PERMITEN MANTENER MUCHAS ACTIVIDADES Y SERVICIOS GRATUITOS DE LA ASOCIACIÓN”

Loli Prieto

vidades y servicios gratuitos de la Asociación. Además, es una buena manera para que la gente nos vea y nos conozca”, asegura Loli Prieto, presidenta de la Junta Local de As Pontes. Del mismo modo, el 22 de noviembre Cee repitió su gala por quinto año, con grupos de artistas como *Arte e Movemento*, el coro *Chan das Lamas* o *Terra de Senna*. Maruxa Areas, presidenta de la Junta Local, indica que los vecinos “se vuelcan para ayudar a la Asociación, y eso nos anima”. Además, “no podemos avanzar sin investigación. Gracias a ella muchos tipos de cáncer ya pueden ser curables”. En la Junta Local de Mugardos, por otra parte, presentaron su calendario solidario protagonizado por pacientes el 29 de noviembre. La presidenta, Herminia Varela, subraya que “los pacientes participan una

y otra vez. Siempre colaboran con el afán de recaudar fondos. Brindan una gran ayuda”.

La Asociación también mantuvo su compromiso con la divulgación a través de talleres y charlas, como las que abordaron en diferentes municipios los beneficios del ejercicio físico en el marco de la *Cátedra AECC-UDC Ejercicio contra el Cáncer*. Las charlas y talleres gratuitos se llevaron a cabo en Ribeira —16 y 23 de septiembre—, Mugardos —13 y 20 de octubre—, Betanzos —16 y 23— y Curtis-Teixeiro —21 y 28—.

Además, el cuidado y la prevención frente al cáncer fueron los temas principales de un taller celebrado en Tordoia el 22 de septiembre, organizado por la Junta de Ordes. Del mismo modo, Elena Brozos, oncóloga del CHUS, habló sobre nutrición saludable el día 27 de ese mes en Mugardos.

El 15 de octubre, Ángel Carracedo, director de la Fundación Pública Gallega de Medicina Xenómica y adjudicatario de una Ayuda de la Asociación, acudió a Ordes para hablar de la genética y la prevención del cáncer, así como del proyecto Genoma Galicia. “Nos explicó cómo funciona la analítica para detectar si existe riesgo de cáncer hereditario y de

“LOS VECINOS SE VUELCAN PARA AYUDAR A LA ASOCIACIÓN, Y ESO NOS ANIMA”

Maruxa Areas

“LOS PACIENTES PARTICIPAN UNA Y OTRA VEZ EN EL CALENDARIO DE MUGARDOS”

Herminia Varela

“ÁNGEL CARRACEDO EXPLICÓ CÓMO SE HA DESARROLLADO LA INVESTIGACIÓN ONCOLÓGICA”

Carmen Iglesias

cómo se ha desarrollado la investigación oncológica”, detalla Carmen Iglesias, presidenta de esta Junta Local. El mismo día, Iria Villar, técnica de prevención de la Asociación, impartió una charla sobre prevención en Carral, y el 22 de octubre Ferrol acogió una sesión centrada en el testamento vital.

En noviembre se realizaron talleres los días 25, 26 y 27. El primero se llevó a cabo en Santiago de Compostela y giró en torno al manejo de la ansiedad y la relajación; el segundo tuvo lugar en Ribeira, donde se abordó el manejo de la incertidumbre, y el último se centró en la decoración floral navideña en Ferrol. La ciudad departamental también fue escenario de una charla gratuita sobre el cáncer de colon el 15 de diciembre, a cargo de Rosalía Fernández, psicóloga de la Asociación. Al día siguiente, Santiago organizó un taller gratuito titulado *Es Navidad y faltas tú*, con consejos y técnicas para afrontar las fiestas tras la pérdida de un ser querido.



Miembros de la Asociación y del hospital

El acompañamiento del voluntariado llega a la Unidad de Cuidados Paliativos en Ferrol

Javier Veiga, Fátima Fraga y Lourdes Lage conformaron el primer grupo de voluntarios que acudió a ofrecer su apoyo emocional a pacientes y familiares

Por Xose Aldámiz

La Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital Naval de Ferrol dio la bienvenida a los voluntarios de la Asociación que, desde finales de octubre, comenzaron su labor de acompañamiento en el área gracias a un protocolo de actuación acordado con el centro sanitario. Este avance ha permitido que pacientes oncológicos ingresados y familiares reciban apoyo emocional, favoreciendo la humanización del espacio.

"La sensación ha sido muy buena tanto para los pacientes como para los voluntarios, que acuden



Fátima Fraga, Lourdes Lage y Javier Veiga

"ESTAS VISITAS OFRECEN UN MOMENTO DE DISTRACCIÓN PARA LOS PACIENTES EN EL QUE PUEDEN DESCONECTAR DE SU DÍA A DÍA DENTRO DE CUIDADOS PALIATIVOS"

Adela Bastón

a una unidad bastante delicada. Al principio fueron con cautela y ciertos temores, pero la experiencia resultó muy positiva", revela Adela Bastón, coordinadora de Voluntariado en Ferrol. Además, añade que, a su juicio, estas visitas "ofrecen a los pacientes un momento de distracción en el que pueden desco-

nectar de su rutina diaria dentro de Cuidados Paliativos".

Ricardo Calza, responsable de Voluntariado de la Asociación en la provincia, asegura que estos programas de humanización hospitalaria son necesarios "porque existe un vacío que los profesionales sanitarios no siempre pueden cubrir, principalmente por carga de trabajo". Para los pacientes, señala, "significa contar con personas que atienden las necesidades humanas que van asociadas a la enfermedad, que van desde preocupaciones y miedos hasta la solución de problemas prácticos".

Lourdes Lage, integrante del primer grupo de voluntarios que realizó estos acompañamientos, destaca los agradecimientos de los familiares a los que ayudaron. "Comentaron que les parecía maravilloso que estuviésemos allí, aunque solo fuese para charlar un rato. En realidad, la mayor parte de las veces, a quien realmente vas a acompañar es al familiar, que necesita desahogarse".

Del mismo modo, Javier Veiga, otro de los voluntarios, habló del papel de los facultativos de esta área del hospital. "Todos son encantadores dentro de Cuidados Paliativos. Creo que están hechos de una pasta especial, igual que los del Servicio de Oncología. Aquí siempre me he encontrado a los mejores profesionales. Muchas personas no son conscientes de la suerte que tenemos con nuestro sistema sanitario".

La tercera voluntaria presente, Fátima Fraga, puso en valor lo gratificante de los encuentros vividos allí. "Si los familiares necesitan salir, podemos quedarnos para acompañar al paciente. Hablamos con ellos y también pudimos explicarles los servicios gratuitos de la Asociación. La experiencia es fantástica", concluye.

"LOS PROGRAMAS DE HUMANIZACIÓN HOSPITALARIA SON NECESARIOS PORQUE EXISTE UN VACÍO QUE LOS PROFESIONALES SANITARIOS NO SIEMPRE PUEDEN CUBRIR"

Ricardo Calza



Cecilia Prieto y Carmen Calderón

La solidaridad de Carmen Calderón y Cecilia Prieto

Las dos voluntarias se retiran tras una trayectoria de más de cuatro décadas de acompañamiento en hospitales como parte de la Asociación

Por Víctor Porto

Tanto Carmen Calderón (81) como Cecilia Prieto (76) han dedicado una gran parte de su vida a la Asociación. Desde hace más de cuatro décadas, han acompañado a pacientes como voluntarias mientras fraguaban amistades, como la que mantienen entre ellas. Ahora, las dos se retiran tras haber sido testigos de la evolución positiva de los tratamientos contra la enfermedad y de cómo el número de compañeros con chalecos verdes ha aumentado con el paso del tiempo.

Aunque es originaria de San Sebastián, Carmen ha echado raíces

con su familia en A Coruña desde que se trasladó a la ciudad en 1963. Se hizo voluntaria motivada por su suegra, María Jesús Marchesi, presidenta de la Asociación en A Coruña en aquella época. "Veía que hacía una labor muy buena y que necesitaba a personas que le echasen una mano".

"LA MAYORÍA DE LOS PACIENTES PROVENÍAN DE ALDEAS Y MUCHOS FAMILIARES NO PODÍAN IR A VERLOS DEBIDO A LA DISTANCIA"

Carmen Calderón

"A LO LARGO DE LOS AÑOS, VI QUE ES MUY GRATIFICANTE SER VOLUNTARIA. TE APORTA BENEFICIOS PERSONALES Y ES MUY BUENA OPCIÓN PARA LA SALUD MENTAL"

Cecilia Prieto

La mayoría de pacientes provenían de aldeas. En muchas ocasiones, permanecían solos durante el mes y medio que duraba su ingreso. "Muchos familiares no podían ir a verlos debido a la distancia. Ahí es cuando resultaba más necesario que los voluntarios les hiciésemos compañía".

Aquellos años "fueron fenomenales", recuerda. "Contábamos con la ayuda de estudiantes universitarios. Iban por las tardes, jugaban a las cartas con los pacientes y cantaban. Le daban mucha vida al hospital", recalca.

Carmen Calderón también fue una de las primeras en formar parte del programa *Carrito Don Amable* en la ciudad. "Un grupo de personas viajamos a Ourense para ver cómo funcionaba. Nos gustó muchísimo. Nos pareció una idea estupenda, no solo para los enfermos, sino para quienes se encuentran en las salas de espera. De esta manera, no se iba solo por las habitaciones, si-

"ESTOY MUY ACOSTUMBRADA A SER VOLUNTARIA"

Carmen Calderón

no también por diferentes dependencias del hospital".

"Estoy muy acostumbrada a ser voluntaria", afirma Carmen. También recuerda a compañeras que han estado durante mucho tiempo junto a ella, aunque la mayoría ya se han retirado. "La pandemia de Covid-19 nos jubiló a muchas. Tuve la mala suerte de

contagiarme al principio, en marzo de 2020". Las secuelas físicas de esta enfermedad le obligaron a abandonar sus visitas a los pacientes en hospitales, pero eso no le impidió seguir participando en eventos como cuestaciones o mesas informativas para impulsar la investigación, en las que continúa colaborando cuando la Asociación lo necesita.

Cecilia Prieto nació en Oviedo, pero en 1985 se trasladó a A Coruña junto a su familia. "Ya hace 40 años. Cuando llegué a esta mara-

"LOS ENFERMOS NECESITAN UNA PALABRA DE ALIENTO, UN CARÍÑO, TENDERLES LA MANO Y QUE NO SE SIENTAN SOLOS"

Cecilia Prieto



"EL CARRITO DON AMABLE FUE UNA IDEA ESTUPENDA NO SOLO PARA LOS ENFERMOS, SINO PARA LOS QUE SE ENCUENTRAN EN LAS SALAS DE ESPERA"

Carmen Calderón

villosa ciudad, me encontré muy vacía. A los pocos meses de residir aquí, pensé que tenía que hacer algo. Me sobraba tiempo porque mi hija iba al colegio y mi marido viajaba de un sitio a otro. Un día, la mujer de un conocido me comentó que hacía voluntariado en el Centro Oncológico de Galicia. Sin dudarlo, quise acompañarla. Fue un día que no olvidaré".

"Cuando eres joven desconoces lo que hay detrás de un hospital. Los enfermos necesitan una palabra de aliento, un cariño, tenderles la mano y que no se sientan solos. A mí me bastaba con sacarles

"SIEMPRE ESTARÉ CUANDO LA ASOCIACIÓN ME NECESITE"

Cecilia Prieto

una sonrisa", indica. "A lo largo de los años, vi que ser voluntaria resulta muy gratificante. Te aporta beneficios personales y es muy buena opción para la salud mental, porque reduce el estrés y la ansiedad".

Recuerda que, en sus inicios, los voluntarios reci-



Carmen Calderón

bían formación por parte de los propios médicos del centro, una labor que ahora desempeña la Asociación. Al incidir en su relación con compañeras y médicos durante aquellos años, no duda en señalar que "éramos como una familia. Nos veíamos mucho, también fuera del hospital".

A pesar de las situaciones difíciles que enfrentó en el hospital, también forjó amistades duraderas. "Cuando entras en la habitación y te encuentras con el paciente, no puedes hablar solo de enfermedades. Les preguntabas de dónde eran y se les iluminaba la cara al contártelo. Así se olvidaban un poco de su enfermedad".

Cecilia Prieto también colaboró con el Carrito *Don Amable*. "Con café, infusiones y zumos recorríamos las plantas de quimioterapia, radioterapia y consultas externas. Esto nos permitió estar cerca de pacientes y familiares".

Tras estos años de presencia constante en el Centro Oncológico de Galicia, Cecilia se retira para dedicar tiempo a sus nietos. Sin embargo, sigue colaborando puntualmente. "Son muchos años, pero siempre estaré cuando la Asociación me necesite".

Cecilia Prieto

Entidades e empresas solidarias fronte ao cancro

Nos últimos meses, organizaron numerosos eventos e doaron fondos para apoiar o labor da Asociación na provincia

Por Xose Aldámiz

Neste segundo semestre de 2025, moitas entidades e empresas contribuíron a que a Asociación continúe potenciando a investigación oncolóxica e prestando servizos gratuitos a pacientes e familiares. Neste sentido, o Consello Provincial agradece especialmente o labor de Foro Hernández pola súa imprescindible colaboración no impulso da iniciativa *Todos contra*

o cancro, que se desenvolve a nivel nacional.

Por outra banda, a cuarta edición de *Val do Dubra contra o Cancro* volveu mesturar actividade física, espectáculos de humor e baile e gastronomía para apoiar o traballo da Asociación. Na Coruña e a súa área de influencia tamén se celebraron eventos deportivos como o *XXI Circuito da Carreira da Muller "Central Lechera Asturiana"*, a carreira 5K Le-

yma, a *Carreira pola Costa da Morte*, o décimo torneo de pádel *Non estamos soas* ou a iniciativa *Cada paso conta* do Grupo Quirón. Ademais, o Club de Leones A Coruña-Teresa Herrera organizou o acto benéfico *Cuarentena* e, Viajes Dorneda, un xantar solidario. Por último, en Ferrol apoiaron a loita contra o cancro coa cea de verán de La Penela.

Ademais, múltiples entidades fixeron achegas ás Xuntas Locais a través de eventos, doazóns e colaboracións: 3D3 Pádel, a Asociación Cultural Adro de Vilaño, Atmos Fera 360, os concellos de Camariñas, Mesía e Vilarmador, Barbanza Golf, Carla&Company Assets, Casa Grande de Xanceda, Cedeira S.D., Corme C.F., Ricardo José Domínguez Gago, Mimarte, Multisports Galicia e S.D.C. Galicia de Mugardos.

Moitas grazas a todos polo seu compromiso e solidariedade.



Cea solidaria en La Penela, en Ferrol



Carreira da Muller na Coruña



Entrega do donativo de Val do Dubra contra o Cancro



Entrega do donativo do torneo de pádel Non estamos soas

Fronte o cancro, estamos ao teu carón

Teléfono gratuito

900 100 036

24 horas

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA O CANCRO

Servizos gratuítos que ofrecemos a persoas con cancro e familiares:



Atención social

Información e orientación sobre prestacións e recursos sociais. Abordaxe das dificultades derivadas pola enfermidade.



Atención psicolóxica

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



Logopedia

Axuda especializada cando o teu cancro poida supoñer dificultades para mastigar, tragar e/ou pronunciar, así como a perda ou deterioro da voz, do olfacto ou do gusto.



Acompañamento

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



Actividades

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



Fisioterapia

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

asociacioncontraelcancer.es



@ContraelCancer.ACoruna



@ContraCancerAC



**asociación
española
contra o cancro**



Frente al cáncer, nadamos en la misma dirección.
Unidos, somos más fuertes.

GADIS