

la revista aeccValencia



Prevención, apoyo e investigación frente al cáncer

*protegidos
en este
viaje*



MESA REDONDA
CÁNCER DE PIEL
Hablamos con especialistas
y pacientes

AECC
PREVIENE
Apúntate al reto,
come sano

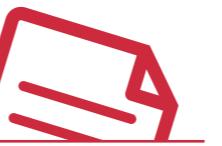
EN PRIMERA
PERSONA
Equipo de
psicooncología



Tomás Trenor
Presidente AECC Valencia

"PROTEGIDOS EN ESTE VIAJE"

Llega el verano y desde AECC Valencia nos hemos propuesto que cada vez más valencianos estén concienciados frente al cáncer de piel. En este número contamos para ello con unos ponentes de excepción: la doctora María Vicente, nuestra especialista responsable de las campañas solares y el doctor Jose Carlos Monteagudo, investigador del INCLIVA en esta patología. También nos han acompañado un paciente y un padre de familia, para exponer todas esas dudas que día a día nos surgen en materia de protección solar. Además, os animamos a conocer un poco más cómo autoexplorarlos y detectar cualquier cambio en la piel. La regla del ABCD os será muy sencilla de recordar. En nuestra sección de noticias os avanzamos también novedades sumamente interesantes como nuestro próximo campamento de verano para niños oncológicos y la Gala Benéfica 'Somos Arte' que se celebrará el próximo 22 de septiembre en el Palau de Les Arts a favor de AECC Valencia. Por último, hacemos repaso a toda nuestra actividad en 2017 en la lucha contra el cáncer. Ha sido un ejercicio de actividad intensa en el que hemos contado con el respaldo de todos vosotros. ¡Gracias y felices vacaciones!



DESTACAMOS / MESA REDONDA_CÁNCER DE PIEL



"Tomamos el sol mal y a deshora"

Los especialistas coinciden: seguimos cometiendo errores a la hora de protegernos frente al sol. No aplicamos bien los protectores, nos exponemos en las horas centrales, no prestamos atención a las zonas de difícil acceso. Una realidad que resulta todavía más preocupante ante el aumento de los casos de cáncer de piel. Hacemos repaso a todos los puntos de vista en este número especial. Contamos con la doctora María Vicente, responsable de la Campaña Solar de AECC, el doctor Jose Carlos Monteagudo, investigador del INCLIVA en esta patología, con Guillermo Sanz, paciente y Hugo Layana, padre de familia.

Aumenta la incidencia

•**¿Está aumentando la incidencia del cáncer de piel? En caso afirmativo, ¿a qué se debe?**

Doctor Monteagudo. Sí, está aumentando en nuestro país. Pero detrás de este aumento hay dos factores. Uno responde a una tendencia mundial: desde hace años se están incrementando el número de casos. Factores ambientales y de exposición solar estarían detrás de esto. El segundo factor importante a tener en cuenta es el diagnóstico precoz. Ahora detectamos mejor y tratamos antes estos tumores.

Doctora Vicente. Efectivamente. Vivimos, además, en una zona, el Mediterráneo, donde hay una incidencia de tumores de piel más elevada. Pero es que seguimos sin ser conscientes todavía de la importancia de protegernos bien del sol. En nuestra zona el índice ultravioleta de muchos días de mayo es igual que el de agosto. Y sin embargo, ahí estamos, poniéndonos al sol en las horas centrales del día porque queremos coger color de cara al 'veranito'.

Guillermo Sanz. Sí, eso es totalmente cierto, yo soy el raro entre mis amigos porque, aunque no sea verano, salgo de casa con el protector solar puesto.



Doctor Monteagudo: "si te has quemado, te has puesto rojo, ya te has equivocado"

Seguimos cometiendo errores

•**¿Nos protegemos bien frente al cáncer de piel?**

Doctora Vicente: Pues no, seguimos cometiendo errores. Yo siempre digo que el sol es bueno en su justa medida. Es decir, lo tomamos mal y a deshora...

Doctor Monteagudo. Es que una piel fototipo 1 (piel blanca, pelo rubio o pelirrojo), no debería exponerse al sol en las horas centrales del día, ni siquiera con protector.

Hugo Layana. Pues yo no sé qué fototipo soy, no sabía nada sobre el índice ultravioleta...creo que debería haber más concienciación por parte de todos, deberíamos aprender este tipo de cosas, a autoexplorarnos...

•**¿Cuáles son los errores más comunes?**

Doctora Vicente: Uno de los errores más frecuentes es que no utilizamos bien el fotoprotector. Sólo pensamos que es necesario en agosto, lo aplicamos una vez pese a estar horas y horas de exposición, no tenemos especial cuidado con zonas sensibles como orejas, manos, nariz, pliegues... Además, nos exponemos en las horas centrales del día...y sólo tenemos en cuenta si vamos a la playa. En la montaña, haciendo deporte, también nos estamos exponiendo...podría seguir y no parar.

Hugo Layana: Es que lo sabemos y seguimos haciéndolo mal. Mi familia es muy playera, hemos hecho eso de 'ir a pasar el día a la playa'. Y eso que también hemos concienciado mucho a nuestras hijas sobre la importancia del fotoprotector, bajar con gorro, evitar que se quemen.

Guillermo Sanz. Si, eso de pasar el

día entero en la playa es muy común. Recuerdo una vez que en Ibiza que todos mis amigos se quemaron menos yo, que era el único que se ponía crema varias veces...

Doctor Monteagudo: Es que si te has quemado, te has puesto rojo, ya te has equivocado.

Factores de riesgo

•**¿Hay factores de riesgo?**

Doctora Vicente. Lo primero que hay que saber es qué fototipo de piel eres. Hay pieles que reaccionan mejor al sol que otras. También debemos tener en cuenta la radiación ultravioleta. Si es mayor de 6, es mejor no exponerse en las horas centrales. Y este índice está en el periódico o en el móvil, podemos consultarlos todos los días.

Hugo Layana. No sabía eso...



Guillermo Sanz: "Mis amigos ahora están muy concienciados. He conseguido que entiendan la importancia de protegerse".

Guillermo Sanz. Y también las lámparas de rayos uva. Tengo amigos que las siguen usando pese a todo lo que sabemos de ellas.

Doctor Monteagudo. También sabemos que existe un porcentaje de pacientes que tienen predisposición genética a padecerlo.

•**Guillermo, ¿cómo cuidas tu piel? ¿Qué consejos darías para protegernos?**

Guillermo Sanz. Si, eso de pasar el

cación solar. A raíz del diagnóstico me he vuelto todavía más precavido. Al principio era el friki de mis amigos y ahora están muy concienciados. He conseguido que entiendan la importancia de protegerse y no quemarse.

•**Y vosotros Hugo? ¿Cómo os protegéis del sol en casa? ¿Crees que hay aspectos mejorables?**

Pues he de decir que somos más conscientes que en mi infancia. Yo recuerdo pasar todo el verano con el típico quemazón en la nariz. A nuestras hijas les hemos enseñado bien. Pero son adolescentes y muchas veces está la presión del grupo. No les puedo decir que se suban de la playa a las 12.00 si todos sus amigos acaban de bajar...Lo que intentamos es que cuando estén en la playa se protejan bien, se pongan mucho protector y no se quemen...

Aprender a autoexplorarse

•**La población general es conocedora de los síntomas del cáncer de piel?**

Doctor Monteagudo. No, en general, hay mucha confusión. No se sabe distinguir entre un nebuloso o una peca, el aspecto 'normal' de un lunar.



Doctora Vicente. "Lo primero que hay que saber es qué fototipo de piel eres"

Doctora Vicente. Sí, nosotros en las campañas solares de AECC, con las que visitamos poblaciones de la provincia con nuestra unidad móvil, detectamos esto. Que la población general no conoce los síntomas de alarma o no revisa su piel con cierta periodicidad. Hemos de tener en cuenta que un lunar que hoy tiene

DESTACAMOS / MESA REDONDA_CÁNCER DE PIEL

buen aspecto mañana puede cambiar. Hay que consultar siempre al especialista.

Hugo Layana. Si, la verdad es que yo no se cuáles son los síntomas de alarma, hay que aprender a autoexplorarse. Es muy importante.

Hugo Layana:
“hemos concienciado mucho a nuestras hijas sobre la importancia del fotoprotector”

Entonces doctores, ¿cuáles son los síntomas de alarma que nos han de llevar a acudir al especialista?

Doctora Vicente. Es la conocida regla del 'ABCD'. A, de asimetría. B de bordes irregulares. C de coloración, es decir, que no es homogénea, el lunar tiene varios colores. D de diámetro, a partir de 6 mm ya son sospechosos. Y por último, E de evolución. En poco tiempo multiplica su tamaño. Veo muy importante enseñar a la población a mirarse la piel. Ya desde niños. Frente al espejo y por partes.

Guillermo, ¿cómo fue tu diagnóstico? ¿cómo lo vivió tu entorno?

Pues fui yo quién me lo detecté. Fue trabajando. Me fui a atar los cordones y me pareció extraña una mancha negra en la piel. A la semana siguiente también trabajando me agaché de



nuevo y ya me asusté. La mancha era el doble de su tamaño. Llamé a mi madre, supe que algo no iba bien. Pedí cita con mi dermatóloga de forma urgente y ella ya me confirmó lo que sospechaba, que era un cáncer de piel. Ahora estoy informado y concienciado. Mis amigos se han concienciado también. Poco a poco me voy recuperando y poniendo fuerte. Así que, ahí estamos, plantando cara.

Investigación: avances a grandes pasos

¿Qué sabemos ahora sobre el cáncer de piel que antes no sabíamos?

Doctor Monteagudo. Sabemos muchas cosas. Conocemos mejor los mecanismos del tumor. La investigación y tratamiento del cáncer de piel se encuentra en un momento álgido, sobre todo, porque hace una década teníamos pocas opciones terapéuticas para los tumores agresivos. En este sentido hemos avanzado muchísimo. Pero esto no quiere decir que olvidemos lo más importante: la

prevención. Esta es la piedra angular para reducir la incidencia del cáncer de piel.

•Hacia dónde se dirigen las investigaciones? Ahora mismo su dpto. de Investigación en INCLIVA está ahondando en el factores pronósticos para el melanoma. ¿Podría explicarnos las principales líneas de investigación?

Doctor Monteagudo. Sí, una de las barreras en algunos tipos de melanomas es saber cómo se van a comportar. El índice de supervivencia del melanoma es muy alto, pero aún ignoramos por qué determinados pacientes desarrollan metástasis y otros no. En el pronóstico de la evolución del paciente, en la práctica clínica diaria, todavía utilizamos las mismas técnicas que hace treinta años, como el espesor del tumor o la ulceración. Nuestro objetivo es desarrollar una firma biológica eficiente y sencilla que prediga la evolución positiva o negativa de los pacientes antes de que desarrollen metástasis.

Tipos de cáncer de piel

- Carcinoma de células basales. Este tipo de cáncer de piel es el más común y frecuente (80% de los casos). Muy relacionados con la exposición al sol. Crecen de forma lenta, y es poco común que se propague a otras partes del cuerpo, pero es necesario tratarlos a tiempo.
- Carcinoma de células escamosas. El

segundo más frecuente también relacionado con el sol. Es más probable que invada otras partes del cuerpo, pero no todos se comportan igual.

- Melanoma. Muy relacionado con la exposición solar. El melanoma es mucho menos común que el cáncer de piel de células basales o de células escamosas, pero es mucho

más peligroso. Ya que, a pesar de ser curable en sus etapas iniciales, tiene muchas más probabilidades de propagarse a otras partes del cuerpo si no se detecta precozmente.

- Otros tipos menos frecuentes (representan menos del 1% del total): carcinoma de células de Merkel, sarcoma de Kaposi o linfoma cutáneo.

AECC EN PRIMERA PERSONA / EQUIPO DE PSICOONCOLOGÍA



Psicooncólogos AECC: un apoyo con quien andar el camino

El equipo de Psicooncología de AECC Valencia está conformado por ocho profesionales que atienden las necesidades de los pacientes y sus familiares tanto en la sede de la Asociación como en los diferentes hospitales de la provincia. Ofrecen una mano amiga con la que andar mejor el camino de un proceso oncológico.

"El cáncer cambió mi vida. Doy las gracias por cada día. Me ha ayudado a establecer prioridades". Estas palabras de Olivia Newton-John, conocida actriz diagnosticada de cáncer de mama en 1992, podrían ser las de muchos enfermos. Superación, conocimiento personal, cambio en la escala de valores, son sólo algunos de los efectos positivos de un buen control emocional en un proceso oncológico. "Muchas veces, al final del camino, el paciente se encuentra con un crecimiento personal muy importante. Ha aprendido, por ejemplo, a priorizar lo importante, valorarse más, a relacionarse mejor o a comunicarse mejor", explica Pilar Moreno. Y, en este cambio, el psicooncólogo es una figura clave. "Acompañamos al paciente y familiar en todo el proceso y le ayudamos a buscar y promover recursos que mejoren su adaptación a todos los cambios que van a llegar", asegura Javier García. "Somos un apoyo para afrontar ese sufrimiento, ese malestar emocional", añade María Jerez.

Miedo, negación
La primera reacción a la palabra cáncer es el miedo y la negación. "Son mecanismos de defensa", apunta Tina Barahona, "lo que hay que entender es

que es normal lo que están viviendo, es una parte del proceso. No hay sentimientos buenos y malos, y muchas veces lo importante es que el paciente entienda que es perfectamente normal sentir lo que siente", añade. El proceso, además, también genera incertidumbre. "Los adultos anticipamos mucho el futuro, por eso vivimos con ansiedad el qué pasará, es un proceso adaptativo", explica Jesús Samper.

"Los niños tienen más mecanismos de defensa que los adultos. Viven el presente. Lo que les preocupa es su día a día, que todo, dentro de lo posible, sea normal. Esto les hace tener mejores estrategias de control cognitivo", asegura Barahona. En este sentido, para Cristina Flor, hay que aprender de ello. "El paciente debe superar esa incertidumbre, preocuparse lo necesario por el qué pasará. A veces el malestar, la preocupación, no es acorde a la realidad", destaca.

Supervivientes, las 'agujetas del cáncer'
El apoyo del psicooncólogo es importante en todas las fases, también una vez se ha superado el tumor. "Una fase a la que a veces no se le da toda la importancia que merece", advierte Pilar Moreno. Y es que muchas veces la vuelta a la normalidad es complicada, no sólo

es necesaria una rehabilitación física, sino también emocional. "Son las agujetas del cáncer", asegura Javier García. La familia en este proceso también es importante. "Cuando se recuperan se dan cuenta que tienen limitaciones para afrontar el día a día, quieren abarcarlo todo. Nosotros les ayudamos a entender esta nueva situación y les damos herramientas para afrontarla", desgrana Adela Escrich. "Trabajamos también mucho con las familias porque la adaptación es algo de todos", explica Pilar Moreno.

Informando y desterrando mitos

"Muchas veces nuestra labor es informar mucho al paciente y desterrar mitos, quitarles culpabilidad", asegura Montiel Chelet. Para Chelet, "hay estilos de afrontamiento diferentes pero la culpabilidad siempre suele estar presente. Nos preguntan, por ejemplo, si su estilo de vida, el estrés, la comida...puede haber afectado", destaca. "Esa angustia puede ser del propio enfermo o del familiar. Lo importante es saber detectar la necesidad de nuestro apoyo", concluye Pilar.

Quién es quién

•Pilar Moreno, responsable de Programas y Servicios. Psicóloga en sede AECC y en el Hospital Clínico de Valencia.

•María Jerez, Psicóloga AECC en Hospital de Alzira y Manises.

•Adela Escrich, Psicóloga AECC en Hospital de Sagunto, Clínico y sede AECC, además de participar en grupos de pacientes Mucho por Vivir.

•Javier García, responsable de Promoción de la Salud.

•Agustina Barahona, psicóloga AECC en Área de Oncología Pediátrica y Oncología Adultos de Hospital La Fe, además de en sede AECC.

•Montiel Chelet, psicóloga AECC en Hospital de Xàtiva y sede AECC.

•Jesús Samper, Psicólogo Sede AECC y Terapias Grupales.

•Cristina Flor, Hospital La Fe, Mucho por Vivir, sede AECC y taller de Atención Plena.

AECC PREVIENE

Campaña #por7razones COMO SANO

NO ENGORDAMOS LOS DATOS

- 1,5 millones de valencianos sufren sobrepeso y más de medio millón, obesidad
- Los valencianos entre 35 y 54 años ya representan el 41'6 % de los casos de sobrepeso en la Comunitat
- Cerca del 7% de los menores valencianos de 5 a 14 años lo padece

por 7 razones como sano

EN PLENA FORMA

¿Sabías que hasta 8 tipos de tumores están relacionados con la obesidad y el sobrepeso? Por eso en AECC Valencia hemos lanzado una campaña en la que te retamos a que no lo pienses más y te pongas en forma. Cuida tu alimentación y haz ejercicio moderado. Entra en nuestra web www.por7razones.com y encuentra tus razones para comer sano.

REDES SALUDABLES

A lo largo de 7 semanas, 7 influencers de todas las áreas (humor, moda, estilo, maternidad...), se han retado a través de la red social Instagram @por7razones entre ellos y a otros usuarios, a desarrollar recetas sabrosas y saludables, demostrando que se puede comer mejor y más sano de una forma divertida y sabrosa. Hemos recogido más de 1.000 platos saludables. ¡Muchas gracias por sumaros!

NIETOS Y ABUELOS EN LA MESA

Por7 Razones Como Sano ha sido una campaña multigeneracional en la que también se ha informado a los más de 7.000 colaboradores provinciales de las Juntas Locales sobre la importancia de comer sano. Hemos incidido especialmente en el papel de los abuelos. Son ellos, quienes muchas veces cocinan para sus nietos y les transmiten el valor de la comida tradicional basada en la dieta Mediterránea.

NO TE ENGAÑES

Limita el consumo de carnes rojas y comida procesada. No engañes a tu estómago. Consume pescado fresco y carnes magras, fruta, verdura y legumbres. Recuerda que no es bueno saltarse comidas o intentar dietas milagro un mes antes del verano. Lo mejor: tener un peso saludable fruto de una buena alimentación.

** La Campaña Por 7 Razones Como Sano ha contado con la colaboración del Colegio de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana.

AECC TE CUIDA

El sol vuelve a salir cada día, tu piel no. Protégete del melanoma

Durante los 20 primeros años de tu vida, el daño que pueda ejercer el sol en el órgano más grande de

tu cuerpo, la piel, es irreversible. Conoce como autoexplorarte y reconocer los signos del melanoma

ma en ella, se consciente de tu tipo de piel y aprende a protegerla del cáncer.

→ EL ABCD DEL MELANOMA



A
Asimetría: una mitad es diferente de la otra



B
Borde: Los bordes son indefinidos o irregulares

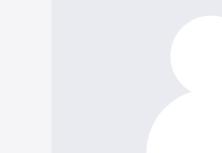


C
Color: El color cambia de una zona a otra, con diferentes tonos de negro y marrón



D
Diámetro: Suele ser más grande de 6mm, pero también más pequeño al diagnosticarse

→ ¿SABES CUÁL ES TU FOTOTIPO DE PIEL?



Fototipo 1
Pelo rojizo o rubio
Piel pálida
Protección: 50



Fototipo 2
Pelo castaño
Piel blanca
Protección: 50



Fototipo 3
Pelo oscuro
Piel marrón
Protección: 30



Fototipo 4
Pelo negro
Piel negra
Protección: 30

→ PIEL PRECAVIDA VALE POR CERO QUEMADURAS

Según los datos aportados por la Academia Española de Dermatología y Venereología, en España se detectan cada año 4.000 nuevos casos de

melanoma. Aprende a tomar las precauciones necesarias para evitar un mal mayor.



Seguimos sumando en la lucha contra el cáncer

El pasado año la entidad llevó a cabo más de 81.000 atenciones en sus tres áreas de trabajo: el apoyo a pacientes y familiares, la concienciación social frente a la enfermedad y el fomento de la investigación.

Apoyar y acompañar

En total se han organizado 31.705 acciones de voluntariado para asistir a cientos de pacientes oncológicos, entre visitas a hospitales, horas de animación y juegos, excursiones o asistencias en domicilio. A estas actividades se suman también las más de 9.010 sesiones de servicios asistenciales en las áreas de asesoramiento médico, psicooncología, y atención social. En el último año 2.600 personas se han beneficiado de las

sesiones, que han crecido un 13'3% respecto al año anterior debido a la amplia demanda social.

Con todo, AECC Valencia ha reforzado un año más su compromiso social y su posición como recurso externo en el tratamiento del cáncer, gracias a su labor a la hora de dar respuesta a las necesidades emocionales de los pacientes oncológicos y su entorno más cercano.



PREVENIR Y CONCIENCIAR
sobre el cáncer

23.074
niños y adultos informados
sobre prevención

94
tumores de mama detectados en
la Unidad de detección precoz
del cáncer de mama

2.776
sesiones de deshabituación
tabáquica



APOYAR Y ACOMPAÑAR
a pacientes y familiares

9.010
intervenciones de apoyo
profesional psicológico y social

31.705
asistencias de voluntariado

1.352
horas de juego y animación a
niños en hospitales



PROMOVER LA INVESTIGACIÓN
para avanzar frente al cáncer

907.199€
para dar soporte a la investigación
contra el cáncer de los que:

→ 100.000€
en proyectos de jóvenes
investigadores

→ 264.254€
en investigación frente al
cáncer de colon



AECC Valencia apuesta por el talento joven

Convocamos de nuevo ayudas públicas para la realización de una Tesis Doctoral destinadas a personal en formación en investigación oncológica.

AECC Valencia ha lanzado una nueva convocatoria pública de ayudas destinadas a per-

sonal en formación en investigación oncológica para la realización de una Tesis Doctoral para solicitantes que desarrollen su actividad en la provincia de Valencia. En total, la entidad tiene previsto conceder 5 becas con una ayuda total de 300.000 euros. Cada beca contará con una financiación anual de 20.000€ y tendrá una duración de tres años. Esta ayuda podrá ampliarse 12 meses con el acuerdo del centro de investigación y la Asociación. El objetivo es promover y facilitar la formación de estos investigadores a través de ayudas para la realización de tesis doctorales sobre oncología en cen-

tos de investigación con acreditada trayectoria científica. La financiación de estas becas se realizará a través de la recaudación lograda en el circuito de carreras y marchas Runcán-
cer de 2018, una de las citas deportivas 100% solidarias más grandes de Europa, con más de 70 pruebas por toda la provincia.

Todas las solicitudes serán someti-
das a una evaluación científico – téc-
nica externa por la Agencia Nacional de Evaluación y Prospectiva (ANEPE)
y más tarde, el Comité Técnico de AECC Valencia analizará y seleccio-
nará las propuestas de investigación.



Apoyamos la investigación en cáncer de colon

Desde la entidad se financia la investigación de uno de los tumores con más impacto en la población. Cada año se detectan 41.441 nuevos casos cada año. Afectará a 1 de cada 20 hombres y a 1 de cada 30 mujeres antes de cumplir los 74 años.

AECC Valencia ha apoyado con una donación económica su-
perior a los 260.000 euros, el
proyecto de investigación del doctor
Andrés Moya de la Fundación para
el Fomento de la Investigación Sani-

taria y Biomédica de la Comunidad
Valenciana (FISABIO). Este proyecto
de investigación tiene como obje-
tivo analizar una condición hereditaria,
el síndrome Lynch y su relación con
la microbiota del estómago, ya que

podría estar relacionada con un alto
riesgo de desarrollar cáncer colorrec-
tal. El de colon es el tumor maligno
de mayor incidencia en España, con
41.441 nuevos casos cada año.



AECC CONECTA



Más información:
valencia@aecc.es
963 391 400

Este verano, viaja en el tiempo con AECC Valencia

A ECC Valencia os invita a vivir un año más su emocionante campamento de verano que este año tiene por lema "Viaje en el Tiempo". El campamento, que se celebrará del 27 de agosto al 2 de septiembre, está destinado a niños oncológicos y sus hermanos con edades comprendidas entre los 5 y los 17 años.

Este campamento pretende crear un espacio de ocio y tiempo libre educativo para todos en un entorno natural y privilegiado, donde poder realizar diferentes actividades y juegos al aire libre, compartir experiencias y amistades, relacionarse con otros niños y, sobre todo, pasar unos días divertidos de vacaciones, siempre bajo control médico adecuado.

Valencia danza / Gala Benéfica "Somos Arte" a favor de AECC Valencia

A ECC Valencia será la entidad beneficiaria de la próxima gala benéfica Valencia Danza 'Somos Arte' impulsada por la Asociación de Danza ADAM y la Fundación Hortensia Herrero. La Gala tendrá lugar el próximo 22 de septiembre en el Palau de les Arts Reina Sofía de Valencia. Será una actuación especial con la participación de bailarines principales, solistas y cuerpo de baile de compañías de prestigio como Royal Ballet, English National Ballet o Theatre Ballet Moscow, entre otras. Las entradas pueden adquirirse ya en taquilla, en la web www.lesarts.com o en el teléfono 902 202 383. Existe 'fila cero' para contribuir aunque no se pueda asistir.



Apoyando sonrisas

D esde AECC Valencia seguimos colaborando con aquellas entidades que en los hospitales logran una sonrisa cuando más se necesita. Es el caso de la ONG PaYaSOSpital, a quien AECC Valencia ha donado 5.000 euros para apoyar sus programas de visitas a niños y niñas oncológicos realizados en diversos hospitales de la provincia.

AECC SE MUEVE



Cuestación



Albaida



V Festival Contra el Cáncer



Volta A Peu



Alborache



L'Alcúdia



Menjar Saludable

AECC SE MUEVE



Aldaia

Cuestación



Mechón solidario



Cuestación

Alzira

AECC SE MUEVE



Cullera

Madrid 2018



Estivella



Font de la
Figuera

Marcha contra el cáncer

Cuestación

Benifaió



Marcha contra el cáncer



Cuestación

Guadassuar



Cena benéfica



Beniparrell



Cuestación



Carlet

Jornada puertas abiertas La Devesa



Volta a peu



L'Ènova



AECC SE MUEVE

L'Olleria



Festival benèfic



Sopar solidari

AECC SE MUEVE

Nàquera



Cena temática Bollywood



La Torre

Llombai



Marcha Solidaria

Olocau



Cuestación



Cuestación



Marcha de la Dona



Taula càncer



Taula càncer

Petrés



Curso Benéfico Karate



Mislata



Feria gastronómica



Ribarroja del Turia

Cuestación

AECC SE MUEVE

Riola



Buñolada



AECC SE MUEVE

Tous



Cena benéfica



Cuestación



Master Class de Zumba



Rocafort



Reunión presidencial de mesas Valencia.
Cuestación 2018



Taula Mapfre

València



Salem



Carrera solidaria

Sedaví



Charla AECC



Unidad Móvil de la piel

Villamarxant



Silla



Torrent

Cuestación

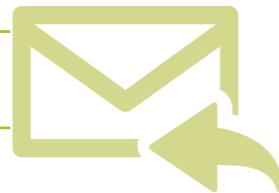


Xirivella

Si quieres aparecer en esta sección
escribenos a: boletinvalencia@aecc.es
adjuntando tus fotos e indicando de forma
visible:

- El nombre de la Junta
- La actividad a la que se refieren las fotos

AECC RESPONDE



En verano paso muchas horas seguidas en la playa con mis hijos, ¿es perjudicial?

El sol es bueno, pero en su justa medida. Es decir, hay que tomarlo de forma prudente. Bastan 30 minutos bajo el sol en los meses de verano para quemarse la piel. Por eso es importante aplicar protector solar de forma repetida, no ponerse al sol en las horas centrales del día y proteger especialmente a los niños. Recomendaría que limitaras las horas de exposición al sol de tu familia a las horas de menor impacto: primera hora de la mañana y última de la tarde.

Responde:
Maria Vicente,
médico AECC



¿Cada cuánto tiempo deberían hacerme revisiones en la piel?

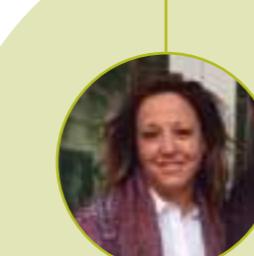
Lo ideal es que, una vez al año, un dermatólogo eche un vistazo a toda la piel o que acudas al especialista siempre que notes un cambio en una mancha o lunar: asimetría, bordes irregulares, cambios en la coloración o aumento de tamaño.

Responde:
Maria Vicente,
médico AECC

Responde:
Maria Vicente,
médico AECC

¿Hay que usar protector solar también en invierno?

En la zona Mediterránea la radiación solar es también intensa en épocas no veraniegas. Por eso recomienda la utilización diaria de una crema con protección de al menos índice 15 en los meses de invierno.



Estoy con tratamiento de quimioterapia. ¿Puedo bañarme en el mar o piscinas públicas?

Los baños no están, en general, contraindicados y la práctica moderada de ejercicio puede ayudarte a sentirte mejor. Consulta a tu especialista si tienes cualquier duda al respecto.

Responde:
Ana Ferrer, médico AECC



AECC AGENDA



	FECHA	ACTIVIDAD/EVENTO	LUGAR
Junio/ Julio	lunes cada 15 días lunes martes martes martes miércoles viernes cada 15 días	Taller de atención plena Taller "Cuidando al cuidador" Taller de Relajación - Grupo 4 Grupo MXV NIA Dance Grupo Duelo - Padres e hijos Danza del vientre	Campanar Campanar Campanar Hospital Lluís Alcanys Xativa Campanar sede Campanar
Julio	02/07/18 06/07/18 11/07/18 12/07/18 13/07/18 13/07/18 14/07/18 15/07/18 16/07/18 17/07/18 20/07/18 25/07/18 25/07/18 27/07/18 28/07/18 31/07/18	Campaña Solar- U.M. Campaña Solar- U.M. Campaña Solar- U.M. Campaña Solar- U.M. Charla Próstata Campaña Solar- U.M. RunCáncer Cena Benéfica Campaña Solar- U.M. Campaña Solar- U.M. Campaña Solar- U.M. Campaña Solar- U.M. RunCáncer Campaña Solar- U.M. RunCáncer Campaña Solar- U.M.	Alborache Oliva Villar del Arzobispo Naquera AIMPLAS Playa Gandia Chelva Almussafes Teresa de Cofrentes Playa Xeraco Perelló Serra Sagunt Nules Caudete de las Fuentes Port Saplaya (Alboraya)
Agosto	01/08/18 02/08/18	Campaña Solar- U.M. Campaña Solar- U.M.	Palmeretes Sollana
Septiembre	02/09/18 06/09/18 09/09/18 11/09/18 11/09/18 12/09/18 14/09/18 16/09/18 18/09/18 19/09/18 20/09/18 20/09/18 22/09/18 22/09/18 23/09/18 23/09/18 23/09/18 27/09/18 27/09/18 28/09/18 30/09/18	RunCáncer Campaña Solar- U.M. RunCáncer Campaña Solar- U.M. RunCáncer Campaña Solar- U.M. Campaña Solar- U.M. Campaña Solar- U.M. RunCáncer Charla Influencia dieta Campaña Solar- U.M. Charla Influencia dieta Campaña Solar- U.M. Gala Valencia Danza (Fundación Hortensia Herrero) RunCáncer RunCáncer RunCáncer RunCáncer Campaña Solar- U.M. Charla Sol y Prevención Campaña Solar- U.M. RunCáncer	L' Alcúdia Chirivella Bétera Chelva Llutxent Paterna Sedaví Benigànim Fundacion CEAM (Paterna) Cullera Yatova Silla Palacio Artes Valencia Torrent Cheste Sedaví Turis Moixent L'Énova Mareny de Barraquetes Xàtiva

*Las fechas pueden estar sujetas a modificación





**“Nuestra mayor gloria no está en
no caer nunca, sino en levantarnos
cada vez que caemos”**
Confucio.



CUÉNTANOS...

Mándanos tu correo electrónico y recibirás nuestra revista **aeccValencia** desde la web.
Queremos conocerte mejor. Cuéntanos lo que quieras
valencia@aecc.es