Pentsatzea zailagoa denean:

Gaixotasunaren eta tratamenduen ondorioak arretan eta memorian



24 ordu | 365 egun

900 100 036 | contraelcancer.es

minbiziaren aurka

contra el cáncer

Aurkibidea

1. Minbiziari lotutako narriadura kognitiboa. Zer gertatzen ari zait?

a. Zer dira tratamendu onkologikoei lotutako alterazio kognitiboak?

b. Zer alterazio mota izan ditzakezu?

2. Zer egin dezaket?

a. Zure funtzionamendua hobetzeko gako kognitiboak

b. Zure bizimodua zaintzea, burua zaintzeko

c. Burua indartzeko laguntza profesionala

3. Contacta amb nosaltres



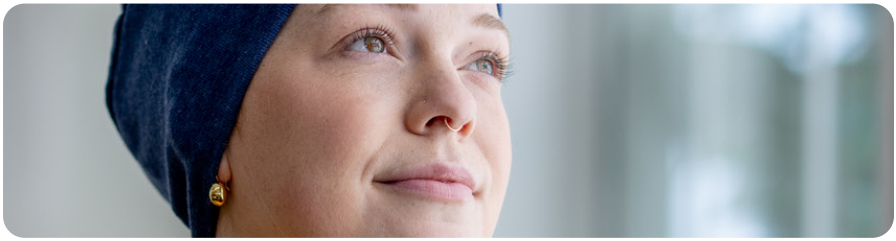
1 Minbiziari lotutako narriadura kognitiboa. Zer gertatzen ari zait?

Tratamendu onkologikoan zehar edo ondoren, **ohikoa da pertsona batzuek aldaketak sumatzea argi pentsatzeko gaitasunean.** Agian konturatu zara kontzentratzea kostatzen zaizula, distraituago sentitzen zarela edo gauzak gogoratzeko zailtasunak dituzula. Era berean, zailagoa gerta dakizuke ideiak antolatzea edo zure emozioak kudeatzea.

Fenomeno horri **«Chemobrain» edo minbiziari lotutako narriadura kognitiboa** esaten zaio. Hori nahasgarria edo frustragarria izan daitekeen arren, kasu askotan iragankorra da, eta denborarekin eta laguntza egokiarekin hobetu ohi da.

Oro har, aldaketa horiek sotilak izaten dira, baina gogaikarriak izan daitezke eta zure egunerokoan eragina izan dezakete. Ez dute eragozten zure ohiko jarduerak egiten jarraitzea, baina baliteke ahalegin handiagoa egitea, eta horrek nekea edo akidura eragin dezake. Askotan besteentzat ikusezinak direnez, baliteke hurbileko pertsonek ez antzematea, eta horrek ulertezin sentiaraz zaitzake. Hori dela eta, pertsona askok ez dituzte sintoma horiek komentatzen beren mediku taldearekin, agerikoagoak bihurtu arte.

Gida honen bidez, gertatzen zaizuna hobeto ulertzen eta sintoma horiek arintzeko tresnak aurkitzen lagundu nahi dizugu. Lehen zatian, bizi duzun fenomenoari eta haren kausei buruzko informazioa aurkituko duzu. Bigarrenean, jarraibide praktikoak eta baliabideak eskainiko dizkizugu, aurre egiten laguntzeko eta zure egunerokoan hobeto sentitzeko.



a. Zer dira tratamendu onkologikoei lotutako alterazio kognitiboak?

Alterazio horiek zertan dautzan azaldu aurretik, garrantzitsua da **«gaitasun kognitiboak»** zer diren ulertzea.

Gaitasun kognitiboak prozesu mentalak dira, barneko zein inguruko informazioa jasotzea, prozesatzea eta erantzutea ahalbidetzen digutenak. Gaitasun horiek lagundu egiten digute, adibidez, hitz egiten, irakurtzen, kontzentratzen, egunerokoan baliagarria den informazioa gogoratzen, hala nola data bereziak, egin beharreko lanak, bisita medikoak, etab.

Minbiziaren testuinguruan, **zailtasun kognitiboez** ari gara prozesu horietan aldaketak gertatzen direnean, kimioterapia, hormonoterapia edo terapia gidatuak bezalako tratamenduekin lotuta. Fenomeno horri «Chemobrain» edo lanbro mental ere esaten zaio.

Baina zergatik gertatzen da?

Tratamendu onkologikoak gero eta espezifikoagoak eta eraginkorragoak badira ere, garunaren funtzionamenduari eragin diezaiokete. Neuronek modu motelagoan funtziona dezaten eragin dezakete, konexio berrien eraketa lausotu dezakete edo lehendik daudenak kaltetu ditzakete.

Gainera, badira beste faktore batzuk errendimendu kognitiboari kalte egin diezaioketenak, hala nola beste gaixotasun batzuk izatea (diabetesa, patologia kardiobaskularrak), antsietate edo tristura handia sentitzea, bizimodu ez oso osasungarria izatea (elikadura desegokia, jarduera fisiko gutxi) edo neke kronikoa izatea, oso ohikoa tratamendu onkologikoan.

Neke fisiko eta emozionalaren ondorioz, ahalegin handiagoa behar da pentsatzeko, erreakzionatzeko, arreta jartzeko edo gauzak gogoratzeko. Geldotasun mentalaren sentsazio hori nahasgarria edo frustragarria izan daiteke.

Garrantzitsua da adieraztea aldaketa kognitibo horiek ez dakartela kalte zerebral itzulezinik, ezta prozesu neurodegeneratibo bat ere. Kasu gehienetan, alterazio itzulgarriak dira, eta denbora eta laguntza egokiarekin berreskura daitezke.

b. Zer alterazio mota izan ditzakezu?

Pentsatzeko modua aldatu dela sentitzeak, nahiz eta kalte zuzenik edo lesio fisikorik ez izan, **ez du esan nahi zailtasuna benetakoa ez denik.** Jarraian, zure eguneroko bizitzan hauteman ditzakezun alterazio kognitibo ohikoenei buruz hitz egingo dizugu:

Arreta

Zentzumenak une bakoitzean informazio espezifiko batera bideratzeko gaitasuna da. Kontzentrazioak berekin dakar ikuspegi horri modu iraunkorrean eusteko gai izatea.

Trebetasun horrekin lotutako minbizia duten pazienteen zailtasun ohikoenak honako hauek dira:

- Film baten hariari jarraitzea edo irakurketan kontzentratzea
- Hainbat pertsonarekin hitz egiten jarraitzea eta parte hartzea
- Denbora gehiago behar izatea ulertzeko eta erantzuteko
- Eguneroko objektuak, hala nola giltzak, non utzi ditugun ahaztea

Gogoratu behar dugu, halaber, **estrespean gaudenean, gure gorputza alerta egoeran sartzen dela,** eta gure arreta, hauteman gabe, **mehatxu posibleak bilatzera bideratzen dela,** benetakoak edo irudimenezkoak izan. Mehatxuak bilatzeari hain adi gaudenez, burua ezin da eguneroko zereginetan ondo kontzentratu. Albiste ona da arreta, hemen aipatzen diren beste gaitasun batzuk bezala, **edozein adinetan entrenatu daitekeela.**

Memoria

Informazioa eskuratzeko, biltegiratzeko eta berreskuratzeko gaitasuna da, behar dugunean. Gogoratzen dugun informazio guztiak ez du berdin funtzionatzen, horregatik memoria mota desberdinak daude.

- **Epe laburreko memoria:** une batez bakarrik beharrezkoa izango den informazioa gordetzeko aukera ematen du. Memoria honetan, zentzumenen bidez berehala hautematen duguna ere gordetzen da: ikusten, usaintzen, entzuten duguna, eta horrela hurrenez hurren.
- **Epe luzerako memoria,** non denbora luzez gogoratu behar duguna gordetzen dugun: bizipen pertsonalak, erabiltzen ditugun hitzak, munduaz dakiguna eta egiten ikasi ditugun gauzak.
- **Lan memoria,** unean bertan informazioa mantentzea eta manipulatzea errazten diguna, lan konplexuak egiteko, hala nola irakurtzeko, hitz egiteko, arrazoitzeko edo ikasteko, «arbel mentala» balitz bezala.

Trebetasun horrekin lotutako zailtasunak askotarikoak dira. Hona hemen adibide batzuk:

- Data garrantzitsuak edo hitzorduak ahaztea
- Hitzak erraz ez aurkitzea («mihi-mokoan dut»)
- Leku ezagunetan galtzea
- Zereginak etetea, egiten ari zena ahaztu delako

Funtzio exekutiboak

Arazo berriak edo zailak konpontzeko **plangintza egitea, antolatzea, erabakiak hartzea eta gure baliabideak ondo erabiltzea** ahalbidetzen duten trebetasunak dira. Aldaketetara egokitzea, helburuak lortzea eta hainbat egoeratan modu independentean jardutea errazten digute.

Emozioen kudeaketarekin ere lotzen dira, hau da, emozioak behar bezala eta eraginkortasunez ezagutzeko, ulertzeko, erregulatzeko eta adierazteko erabiltzen ditugun trebetasunen eta estrategien multzoarekin, bai eguneroko egoeretan, bai karga emozional handiko uneetan.

Minbizia duten pazienteek aipatzen dituzten funtzio exekutiboekin lotutako arazoetako batzuk honako hauek izan daitezke:

- Eguneroko zereginak antolatzeko zailtasuna, hala nola erosketak egitea, hitzordu medikoak programatzea edo kudeaketa konplexuagoak egitea
- Arazoak erabakiak hartzerakoan edo ustekabeko egoerei erantzuterakoan
- Emozioak erregulatzeko gaitasunaren aldaketak. Zailtasunak erregulazio emozionalean

Kasu gehienetan, zailtasun horiek pixkanaka hobetzen doaz tratamenduak bideratzean. Hala ere, kasu batzuetan, memoria eta kontzentrazio arazoek denbora gehiago irauten dute.

Laguntza profesionala izatea funtsezkoa da ondorio horietatik sortzen diren emozioak maneiatzeko. Gainera, ona da zailtasun horiek konpentsatzen lagunduko dizuten estrategia praktikoak ezagutzea eta abian jartzea, laguntza profesionalarekin batera. Biak edukitzea oso desberdina izan daiteke egokitzapen-prozesuan.

2 Zer egin dezaket?

Lehenik eta behin, gogorarazi nahi dizugu ez zaudela bakarrik. Tratamendu onkologikoetatik igaro diren pertsona askok «lanbro mental» hori izaten dute. Aldaketa horiek frustragarriak izan arren, lagungarria izan daiteke gogoraraztea ez dutela akats pertsonalik adierazten eta ez direla iraunkorrak. Honako hauek kontuan izan:

- Zure garuna ahalik eta hobekien ari da egiten suspertzeko.
- Oso lan garrantzitsua egiten ari zara orain hemen egoteagatik.
- Geldoa dirudien arren, aurrerapena gertatzen da. Txiri-txiri. Egunez egun.

Ez neurtu zeure burua gaixotasunaren aurretik egin zenezakeenagatik. Errukiz eta pazientziaz jokatu, eta ziur egon **zure egunerokotasunean hobeto sentitzeko oraindik esploratu eta landu beharreko itxaropen eta aukerak daudela.**



a. Zure funtzionamendua hobetzeko gako kognitiboak

Tratamenduekin lotutako sintomen hobekuntzaren zati handi bat etxean lor daiteke, zure egunerokotasunean. Horregatik, garrantzitsua da zer eta nola egin jakitea, zure eguneroko bizitzan errutina, tresna eta estrategia berriak txertatu ahal izateko.

Zure arretaren aliatuak

Ingurumen-distrakzioak murriztea

Inguru lasaia sortu, alferrikako zaratarik eta ikusmen estimulu gehiegirik gabea; belarri tapoiak erabili zarata gogaikarri saihestezinak daudenean, edo mugikorraren eta sare sozialen jakinarazpenak isilarazi kontzentrazioa eskatzen duten zereginetan.

Multiataza saihestea

Burutu ataza bat aldi berean, arreta guztiz horretara bideratuz, programatutako etenaldiekin. Amaitu ataza bat hurrengoa hasi aurretik. Tenporizadore moduko tresnak erabili arreta zehaztutako aldietan mugatzeko, eta lan eta atseden aldiak tartekatzeko aukera ematen du.

Errutina argiak eta sendoak ezarri

Antolatu zure egunerokoa ordutegi erregularrekin, esnatzeko, jateko, atseden hartzeko eta lo egiteko. Planifikatu eguna denbora bloketan, atsedenaldietarako tarteak utziz. Estrategia horiei esker, eguneroko egitura antzekoa mantentzen da, eta ziurgabetasun mentala murrizten da.

Zure memoriaren aliatuak

Agendak, koadernoak eta egunerokoak

Hitzorduak, egiteke dauden atazak, ideiak edo oroigarri garrantzitsuak idazteko aukera ematen dute. Espazio mentala askatzen eta eguna argiago antolatzen laguntzen dute.

Egutegi fisikoak (edo digitalak)

Egunean, astean edo hilean zehar planifikatuta daukaguna azkar bistaratzeko balio dute. Planifikazioa errazten dute eta informazio asko gogoratu beharraren estresa murrizten dute, hala nola hitzordu medikoak edo data garrantzitsuak.

Mugikorretarako aplikazioak

Aplikazio digital asko daude denbora kudeatzen laguntzeko diseinatuta, oroigarriak ezartzeko, atazen zerrendak sortzeko, eta garrantzitsuena; eskuragarri daude, eta erraz erabiltzen dira telefonoan edo tabletan.

Ohar itsasgarriak edo arbelak

Leku estrategikoetan (mahaigainean, atean edo hozkailuan) oroigarriak agerian uzteko aukera ematen dute, eta horrek ahaztu nahi ez duguna presente mantentzen laguntzen du.

Tresna horien erabilera erregularrak, antolaketa hobetzeaz gain, gainkarga mentala murrizten du eta orainaldiko kontzentrazioa errazten du.

Zure funtzio exekutiboen aliatuak

Atazak lehenestea (erabakiak hartzea eta planifikatzea)

Erabili zerrendak lehentasun mailaren edo beharrezko energiaren arabera banatuta (koloreak edo sinboloak erabil daitezke). Zailtasun uneetan, lehentasunezko ataza bakar batekin hasten du eguna, eta gainkarga

Ataza konplexuen zatiketa

Banatu atazak urrats txiki eta erabilgarrietan, adierazi zer urrats egin behar diren ozen, edo idatzi gida gisa, ataza luzeak eta zailak direnean.

Arreta hobetzeko estrategiak ere ezarri: planifikatzen eta argiago jokatzen laguntzen dute.



Zure kudeaketa emozionalen aliatuak

Hainbat baliabide daude, eta oso lagungarriak izan daitezke zure emozioak egunerokotasunean hobeto maneiatzeko. Aliatu horiek aukera ematen dute nola sentitzen garen zehazteko, gure erreakzioak erregulatzeko eta egoera zailei lasaiago eta argiago aurre egiteko. Bereziki erabilgarriak dira jota edo estresatuta sentitzen zarenean edo modu kontzienteagoan erantzun nahi duzunean:

Mindfulness (arreta osoa)

Praktika hori «pilotu automatiko» egoera batetik ateratzeko gaitasuna da, eguneroko esperientzien berrikuntzekiko sentikor izateko. Hori guztia hemen eta orain artatzeko gaitasunaren entrenamendutik abiatuta. Mindfulness praktikatzeak onura asko ditu erregulazio emozionalaz gain, hala nola arreta hobetzen eta gure gorputzarekin konektatuago egoten laguntzea. Elkarteak taldeko jarduerak antolatzen ditu mindfulness praktika eguneroko bizitzan txertatzeko. Diziplina honi eta egiten ditugun jarduerei buruzko informazio gehiago nahi baduzu, deitu **900 100 036** **doako telefonora edo jarri harremanetan gure webgunearen bidez.**

Arnasketa, erlaxazio eta meditazio teknikak

Arnasketa abdominala edo meditazio gidatuak bezalako teknikek lasaiago sentitzen laguntzen dute. Praktika horiek burua lasaitzen eta erantzun emozionala hobetzen laguntzen dute.



b. Zure bizimodua zaintzea, burua zaintzeko

Aldaketa kognitiboak maneiatzeko estrategia espezifikoez gain, garunaren osasunean zuzenean txertatzen diren bizi ohiturei arreta jartzea ere proposatzen dizugu gida honetan. Jarraian, gomendio praktiko batzuk eskaintzen dizkizugu, hobeto sentitzen, argitasun mentala irabazten eta ongizate orokorra indartzen lagun diezaguketenak.

Ondo lo egitea: Ez bakarrik atseden hartzea

Ondo lo egitea ez da garrantzitsua bakarrik energia izateko. Lo gauden bitartean, gure gorputza ingurunetik deskonektatzen da, **eguneko ahaleginetik errekuperatzen da eta hurrengo egunerako prestatzen da.**

Lo gauden bitartean, gure gorputz osoa lasaitu egiten da, garunak egunean zehar bizitakoa antolatu eta prozesatzen du, ehunak osatzen dira eta neuronen arteko konexioak indartzen dira, gorputzak ehunak birsortzen ditu eta horien oreka ezartzen du. Gorputzak eta buruak gauez **«mantenu»** zerbitzua egingo balute bezala da.

Ondo lo egiten ez dugunean, gau bat besterik ez bada ere, motelago, suminkorrago eta distraituago sentitzen gara. Gainera, tratamenduan bazaude, efektu horiek areagotu egin daitezke. Horregatik da hain garrantzitsua **loa zaintzeko ahalegina** egitea eta ahalik eta indarberritzailea izatea lortzea.

Loaren higiene-jarraibideak

1. **Eduki ordutegi erregularrak:** oheratu eta jaiki egunero ordu berean, baita astegunetan ere. Horrek zure gorputzari lo egiteko ordua noiz den jakiten laguntzen dio.

2. **Lotu ohea atsedenarekin:** telebista ikustea, jatea edo lan egitea saihesten du. Horrela, zure garunak atsedenarekin lotuko du.

3 **Zaindu atseden-ingurunea:** saiatu espazioa iluna, isila, aireztatua eta distrakziorik gabea izan dadin. Ahal bada, ez egin lo leku berri edo arrotzetan.

4 **Saihestu estimulatzaileak arratsaldean:** kafearen, tearen, kafeinadun freskagarrien eta alkoholaren kontsumoa murriztu arratsalde erditik aurrera. Edari horiek aktibatu egin zaitzakete edo gauean esnarazi

5 **Afari arin eta goiztiarra:** itxaron gutxienez ordubete afaldu ondoren oheratu aurretik, urdaila beteta dagoela lo egiteak loa zaildu baitezake.

6 **Egin jarduera fisikoa egunean zehar:** jarduera arina izan arren, lo hartzen laguntzen du. Saihestu ariketa egitea lotara joan aurretik, erlaxatu beharrean aktibatu zaitzakeelako.

7 **Siesta laburrak:** siesta egiten baduzu, laburra izan dadila (20-30 minutu), eta ez dadila egunaren amaieran izan, loak hartzea zaildu baitezake zure ohiko ordutegian.

8 **Kontsultatu zure medikuarekin medikazioa hartzen baduzu:** tratamendu batzuek eragina izan dezakete loan. Ez egin aldaketarik zure medikazioan zure espezialistaren edo profesional espezializatu baten gainbegiratzerik gabe.

9 **Sortu errutina lasaigarri bat lo egin aurretik:** irakurtzeak, bainu epel bat hartzeak edo arnasketa-ariketak egiteak lagun zaitzakete. Saihestu garuna aktibatzen dizuten gauzak, hala nola telebista ikustea edo

10 **Saihestu pantailak oheratu aurretik:** telefono mugikorren, tableten eta beste gailu elektroniko batzuen argi urdinak zure garuna aktibatu eta loa alda dezake. Saiatu deskonektatzen ordubete lehenago.

Garuneko osasuna hobetzeko jarduera fisikoa

Zientziak frogatu du ariketa fisikoak zuzenean hobetzen duela garunaren osasuna eta aldartea. Ariketa fisikoa egiten denean, gorputzak hormonak eta kontzentrazioa errazten duten, estresa murrizten duten eta hobeto sentitzen laguntzen duten beste substantzia batzuk askatzen ditu.

Egun zailetan ere, paseotxo bat, ibilaldi bat, luzaketa leun batzuk edo zure beharretara eta zure aukeretara egokitutako edozein jarduera fisikok markatu dezake aldea.

Bazenekien...?

Ariketa fisikoak:

Ongizate sentsazioa errazten duten endorfinak askatzen ditu

Kontzentrazioa hobetzen du eta **pentsamendu negatiboak murrizten ditu**

Estresa eta antsietatea murrizten ditu eta **gogo-aldartea hobetzen du**

Gogora ezazu: ariketa fisikoa etengabe egiteak zure osasun fisiko, mental eta emozionalerako frogatutako onurak dituen arren, ez du dagokion laguntza profesionala ordezten. Beraz, zure gogo-aldartea astez aste baxu edo irregularra dela sentitzen baduzu eta zure eguneroko jardunean ez dagoela sentitzen baduzu, komeni da psikoonkologiako profesional bati galdetzea.

Ondo jatea, hobeto pentsatzeko: Elikadura osasungarria

Elikadura osasungarria ere funtsezkoa da ongizate kognitiborako. Dieta orekatua egiteak, Mediterraneoko dietak adibidez, energia eta buru argitasun handiagoz eta aldarte hobearekin sentitzen lagun diezazuke.

Elikadura txarrak, berriz, nekea, ondoez orokorra edo moteltze mentala eragin ditzake.

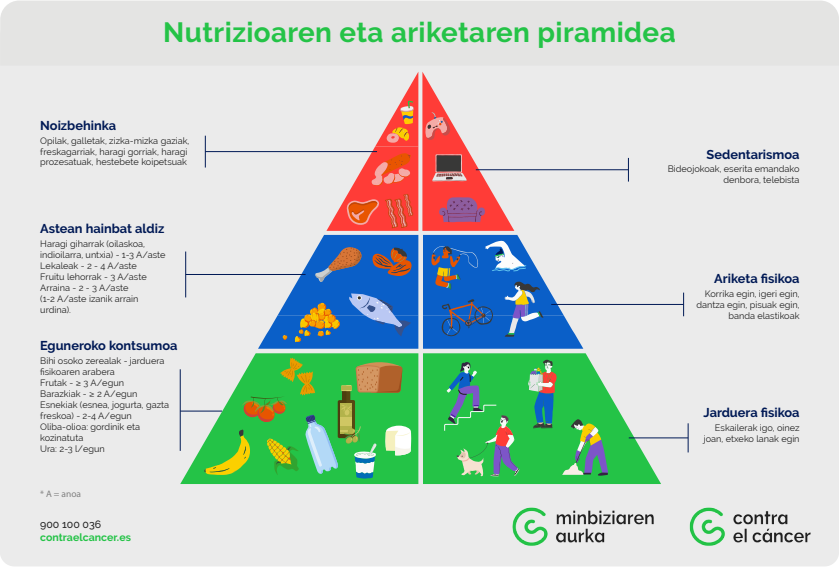
Zer da gomendagarria sartzea?

- **Barazkiak eta frutak:** garunarentzat funtsezkoak diren bitaminetan eta mineraletan aberatsak.
- **Omega-3 gantz-azido ugariko elikagaiak:** arrain urdina (izokina edo berdela, adibidez), fruitu lehorrak (intxaurrak, adibidez) eta haziak, lagungarriak dira gutxiago jateko eta hobeto lo egiteko.
- **Triptofanoa duten elikagaiak,** haragietan, arrainetan, arrautzetan, esnekietan eta lekaleetan dagoen funtsezko aminoazido bat. Melatonina ekoizten laguntzen dute, loa erregulatzeko funtsezko hormona.
- **Ur ugari:** deshidratazioak errendimendu mentalari eragiten dio. Egunean zehar edan.

Zer saihestu behar da?

- **Nutrizio-balio gutxiko elikagaiak:** frijituak, ultraprozesatuak.
- **Azukre finduak eta gantz hidrogenatuak, hala nola** opil industrialak.
- **Alkohola**

Gure nutrizionista taldearekin kontsultatu dezakezu orientazio espezifikoa behar baduzu, zure tratamenduaren, sintomen edo gustuen arabera.



Zure harremanak zaintzeak adimena ere zaintzen dizu: Gizarte-harremanak sustatzea

Harreman sozialak ere funtsezko zutabea dira osasun kognitiboan eta emozionalean. Ondo sentiarazten zaituzten pertsonekin harremanetan jartzea, garunari aktibo egoten eta aldarte ezin hobea izaten laguntzen baitio.

Badakigu ez zarela egunero sozializatzeko indarrarekin sentituko, eta hori ondo dago. Entzun zure gorputza eta animoa: isiltasunerako uneak eta partekatzeko uneak daude. Biak dira beharrezkoak eta baliozkoak.

Zer egin dezakezu bizitza sozial egokia izateko?

- **Intereseko jarduerak edo jarduerak dituzten taldeetan parte hartzea.** Gai berriak izan daitezke, trebetasun edo ezagutza desberdinak edo dagoeneko ezagunak ikasteko aukera emango dizutenak. Era berean, pertsona berriekin osatutako taldeak edo zure lagunak edo betiko harremanak izan daitezke.
- **Aldizkako topaketak antolatzea,** nahiz eta bideo-dei bidez edo telefono bidez laburrak izan, irteteko ondo ez bazaude.

c. Burua indartzeko laguntza profesionala

Zuk zeure kabuz egin dezakezunaz gain, profesional espezializatuen eta haien tresnen aholkularitza izateak alde handia eragin dezake gaitasun kognitiboen berreskurapenean.

Neurozientziak frogatu du garunak egokitzeko eta konexio berriak sortzeko gaitasuna duela, baita minbizia bezalako esperientzia zailen ondoren ere. Horregatik, asaldura kognitiboak dituzten pertsonen **estimulazio kognitiboa** (gida honetan aipatutakoak bezala) oso eraginkorra izan daiteke kaltetutako funtzio kognitiboak berreskuratzeko, narriadura geldiarazteko edo zure egunerokoan inpaktua murrizteko, kontzentrazioa, memoria eta antolaketa hobetzeko estrategiak ikasteko eta maila emozionalean eta sozialean lagunduta sentitzeko.

Minbiziaren Aurkako Espainiako Elkarteak gure zerbitzu-zorroa eskaintzen dizu banakako edo taldeko arreta psikologikoan, estimulazio kognitiboko programetan, nutrizionistekin, terapeutekin eta ariketa fisikoko profesionalekin aholkularitza emateko.



3 Jarri gurekin harremanetan

Profesional batekin hitz egiten lagun diezazukeela uste baduzu, hemen gaituzu. **Minbiziaren Aurkako Espainiako Elkarteak doako arreta eskaintzen dizu hainbat arlotan, prozesu horretan laguntzeko.**

- **Doako telefono-zenbakia:** 900 100 036 (24 orduz, urteko egun guztietan)
- **Webgunea:** www.contraelcancer.es edo Lagunduko dizugu...
- **Aurrez aurre:** Joan zaitez zure probintziako edo bizilekuko egoitzara



24 ordu | 365 egun

900 100 036 | contraelcancer.es

minbiziaren aurka

contra el cáncer