

ASOCIACIÓN PITIUSA DE AYUDA A AFECTADOS DE CÁNCER



MEMORIA DE ACTIVIDADES Y ECONÓMICA 2018

1. DESCRIPCIÓN DE LA ENTIDAD

1.1. Reseña histórica de la entidad:

La **Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer (APAAC)** es una organización sin ánimo de lucro de reciente creación, fundada el 7 de octubre de 2015. Surge de la necesidad de la **población Pitiusa** de recibir apoyo profesional en cuestiones psicosociales en oncología.

APAAC está inscrita en el registro de asociaciones de las Islas Baleares con número 311000009320 y en el Registro Unificado de los Servicios Sociales de Baleares con número 1024.

1.2. Misión y objetivo

APAAC tiene como misión **complementar la atención sanitaria pública en el área oncológica de Ibiza y Formentera**, ofreciendo a los pacientes afectados de cáncer y sus familiares atención psicooncológica, atención social, talleres ocupacionales y voluntariado de acompañamiento de forma gratuita, **en todas las etapas del proceso de enfermedad**: diagnóstico, tratamientos, postratamiento, cuidados paliativos, duelo y supervivencia.

Su **objetivo es garantizar la atención integral** del afectado oncológico y sus familiares, **y mejorar su calidad de vida y expectativas de tratamiento**.

1.3 Visión

APAAC pretende ser un referente para los afectados de cáncer y sus familiares en los temas relacionados con cáncer. Desarrollar servicios y proyectos que beneficien a las familias afectadas por esta enfermedad, para mejorar su adaptación al proceso oncológico, efectos secundarios, secuelas y poder mejorar así su calidad de vida. Cuidar y mantener la asociación sin ánimo de lucro formada por profesionales cualificados, voluntarios formados, colaboradores motivados y personas afectadas por el cáncer.

1.4 Valores

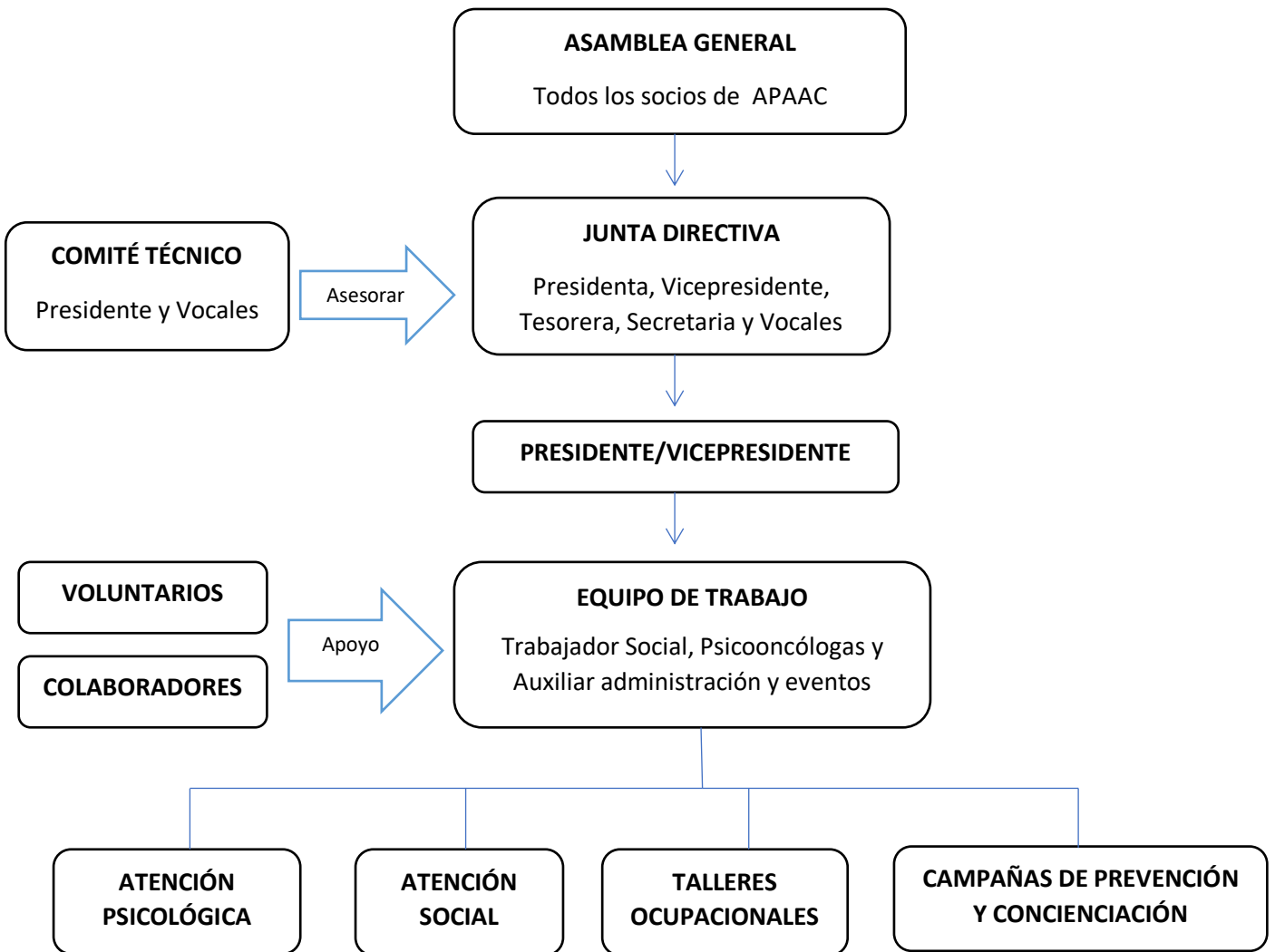
- **Compromiso y Ayuda:** Implicación con la persona afectada por el cáncer y su familia, ayudándole a cubrir las necesidades psicosociales que puedan surgir como consecuencia de la enfermedad.
- **Accesibilidad y Transparencia:** Los servicios de la asociación son de fácil acceso para todos los pacientes oncológicos y sus familias. Así mismo, la gestión de

recursos y actuaciones son fácilmente accesibles y transparentes para todos, socios, colaboradores y voluntarios.

- **Tolerancia:** Aceptación y respeto de las diferencias entre las personas que forman parte de la asociación, respetando sus creencias, ideologías y religiones.
- **Independencia:** Nuestras actuaciones son acordes y coherentes con nuestra misión y valores, para defender los intereses de los afectados por el cáncer, con respecto a cualquier instancia pública o privada, gobierno, partido político o empresa, respetando todas las ideologías, creencias y religiones.

1.3 Organigrama de la entidad:

- Junta Directiva: compuesta por un presidente, un vicepresidente, un secretario, un tesorero y dos vocales. Su objetivo y misión es establecer las líneas de desarrollo, proyectos y servicios prestados por parte de la entidad, además de cumplir con su labor de representación institucional.
- Comité Técnico: compuesto por un grupo de médicos y profesionales sanitarios especialistas en las diferentes áreas médicas que afectan al tratamiento del cáncer. Su objetivo y misión es detectar necesidades y proponer soluciones a determinadas cuestiones y dificultades tanto a nivel general como particular.
- Trabajadores y Profesionales: Compuesto por un Trabajador Social, dos Psicooncólogas y una Administrativa. Su misión es llevar a cabo y desarrollar los proyectos y programas establecidos por la entidad y son los encargados de la atención directa a los pacientes y familiares afectados.
- Voluntarios. Compuesto por un grupo de 50 voluntarios cuya misión es servir de soporte y ayuda al desempeño de las actividades propuestas por la entidad, siendo coordinados por los profesionales titulados.



ASAMBLEA GENERAL

Todos los socios de APAAC

FUNCIONES:

Aprobar la gestión de la JD, examinar y aprobar las cuentas anuales, nombramiento de miembros de la JD, modificación de estatutos, integración en federaciones.

JUNTA DIRECTIVA

Presidenta y Vicepresidente

Representan a apaac ante la sociedad, establecen contactos con entidades colaboradoras públicas y privadas, dirigen Asamblea General y adoptan cualquier medida urgente para asegurar el buen funcionamiento de la asociación.

Tesorera

Recauda y custodia los fondos de la asociación y da cumplimiento de las órdenes de pago que expida la Presidenta o Vicepresidente

Secretaria

Mantiene informada a la Junta Directiva del estado administrativo y gestiona los libros, certificados y registros de APAAC

Vocales

Funciones propias de la JD y tareas que les sean delegadas

Socios fundadores o elegidos en Asamblea Extraordinaria

FUNCIONES:

1. Dirigir las actividades sociales y llevar la gestión económica y administrativa de la Asociación, acordando realizar los oportunos actos y contratos
2. Ejecutar los acuerdos de la Asamblea General
3. Formular y someter a la aprobación de la Asamblea General los Balances y las Cuentas Anuales
4. Resolver sobre la admisión de nuevos socios
5. Nombrar delegados para alguna determinada actividad de la Asociación
6. Cualquier otra facultad que no sea de la exclusiva competencia de la Asamblea General de Socios.

2. JUSTIFICACIÓN

En España se diagnostican 150.000 casos nuevos cada año y es la causa del 25% de los fallecimientos en nuestro país. Los datos epidemiológicos revelan que desde 1990 al año 2020 el envejecimiento poblacional en los países desarrollados se acompañará de un incremento de los casos de cáncer, de forma que en el conjunto de hombres de 65 años o más el número total de casos aumentará en un 49% y en mujeres en un 34,1%. A pesar de los datos positivos y esperanzadores que ofrecen los tratamientos actuales, el cáncer sigue siendo la enfermedad más temida en nuestro medio social.

A estas cuestiones anteriormente nombradas, en Ibiza y Formentera se padece la dificultad añadida de la insularidad, ausencia de tratamiento o pruebas de diagnóstico en las propias islas y la necesidad de trasladarse de los pacientes y sus familiares para recibir atención sanitaria oncológica en determinados casos.

La necesidad de tener una visión integral del tratamiento en el paciente con cáncer es uno de los conceptos que despierta mayor consenso cuando se plantea la organización asistencial óptima para las necesidades terapéuticas de esta patología. Asimismo, esta visión integradora a menudo no acaba de concretarse en la práctica asistencial pública cotidiana.

El paciente con cáncer ha presentado a lo largo de los años una necesidad de atención psicosocial de sí mismo y de su familia que son consecuencia del impacto que en su persona y en su entorno causa esta enfermedad. Para afrontar esta situación, a menudo los recursos personales y familiares que cualquier ciudadano tiene a su alcance en su entorno social no son suficientes y requieren una atención especializada.

A pesar de que se da un incremento en la incidencia y prevalencia del cáncer en nuestra sociedad, con patrones muy diferentes respecto a su distribución por edad, sexo, profesión o hábitos, y que se trabaja para llevar a término un proceso de planificación que ayude a promover medidas preventivas y asistenciales, quedan aún muchos retos que conseguir.

El sistema sanitario y de protección social vigente en nuestro país permite hacerse cargo de los gastos que supone la cobertura sanitaria-asistencial. Sin embargo, puede producirse una serie de consecuencias alrededor de esta que generen sufrimiento y coloquen a la persona enferma y su familia en una situación de vulnerabilidad psíquica, social y económica.

3. SERVICIOS Y PROGRAMAS APAAC

Los programas y servicios que se llevan a cabo desde la asociación son los siguientes:

3.1 Programa Atención Psicosocial Hospitalario.

Atención Social. Atendiendo a los siguientes aspectos:

- Orientación y asesoramiento al paciente y la familia.
- Orientación laboral, económica y en temas administrativos/burocráticos.
- Atención a la presencia y organización familiar.
- Dudas, conflictos, situaciones de crisis y mediación.
- Recursos sanitarios.
- Préstamo de material protésico y medidas técnicas para la adecuación del domicilio.
- Recursos sociales y de la comunidad.
- Dificultades en el ingreso o el alta hospitalaria.
- Atención a otros miembros vulnerables dentro del núcleo familiar.
- Situaciones propias de la inmigración.
- Trabajo con la comunidad.

Atención Psicooncológica. Atendiendo a los siguientes aspectos tanto en intervenciones individuales, familiares o grupales.

- Aliviar y ayudar a resolver los trastornos psicológicos y/o las alteraciones cognitivas, conductuales y/o emocionales de los enfermos de cáncer y/o sus familiares, que pueden surgir a lo largo de todo el proceso de tratamiento y recuperación de la enfermedad oncológica, así como en la fase terminal de la misma y en el afrontamiento del duelo en los familiares.
- Facilitar la adaptación a la enfermedad y favoreciendo que la persona pueda alcanzar el nivel óptimo de calidad de vida que las circunstancias permitan.
- Mantener el desempeño funcional adecuado a sus capacidades reales actuales e identificar y expresar las emociones negativas (temor, tristeza, rabia).
- Trabajar la aceptación, potenciar la comunicación familiar, el manejo y control de la ansiedad.

- Mantener y potenciar estrategias de afrontamiento adecuadas.
- Mejorar/mantener el estado anímico.
- Aumentar/mantener las actividades diarias gratificantes
- Trabajar la autoestima.
- Mantener las relaciones interpersonales (red social) o potenciar nuevas.
- Trabajar la conciencia de enfermedad y adherencia al tratamiento.
- Facilitar el afrontamiento de los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos.
- Aumentar la percepción de control, aliviar síntomas físicos.
- Facilitar pruebas diagnósticas o invasivas.
- Resolver trastornos o problemas de comunicación en la pareja, alteraciones sexuales, alteraciones en la imagen corporal.
- Ofrecer apoyo a los familiares tanto en todo el proceso de enfermedad, así como en el duelo.

3.2 Programa de Voluntariado de Paliativo en Domicilios, dirigido a dar acompañamiento y apoyo a pacientes y familiares.

3.3 Programa de Voluntariado Hospitalario dirigido a dar acompañamiento y apoyo a pacientes y familiares.

3.4 Programa Terapia Acuática: dirigido a pacientes afectados de linfedema u otra patología que precise de rehabilitación y/o tratamiento en el medio acuático.

3.5 Programa Talleres ocupacionales para pacientes oncológicos y familiares, destinados a crear un espacio integrador en el cual los pacientes y familiares puedan desarrollar actividades lúdicas que les permitan relacionarse con personas que se encuentran en el mismo proceso.

3.6 Programa Campañas de Prevención Oncológicas, destinadas a la población en general para informar y concienciar a las personas sobre hábitos de vida saludable y de prevención para las diferentes tipologías de cáncer que más incidencia tienen.

Todos los servicios que se ofrecen, desde APAAC, se realizan de forma totalmente gratuita, ya que lo importante es que el paciente oncológico pueda paliar sus necesidades relacionadas con la enfermedad de forma satisfactoria.

4. CUANTIFICACIÓN DE USUARIOS 2018

PROGRAMA ATENCIÓN PSICOSOCIAL

Total usuarios atendidos: 244

De los cuales:

ATENCIÓN PSICOONCOLÓGICA HOSPITALARIA

Este servicio realiza sus intervenciones en la consulta, en el hospital de día, en la planta durante un ingreso hospitalario, en el domicilio y telefónicamente, según se requiera en cada caso.

Usuarios atendidos: 164

Intervenciones: 546

De estos usuarios corresponden al programa de Oncología 111 con un total de 333 sesiones distribuidas de la siguiente manera:

Pacientes: 108

Familiares: 3

Sesiones de Pacientes:

- En consulta: 293
- En domicilio: 1
- En Hospital de Día: 19
- En ingreso hospitalario: 19

Sesiones de Familiares: 6

- En consulta: 6

De estos usuarios corresponden al programa de la Unidad de Cuidados Paliativos 53 con un total de 207 sesiones distribuidas de la siguiente manera:

Pacientes: 27

Familiares: 29

Sesiones de Pacientes: 131

- En consulta: 83
- En domicilio: 23

- En Hospital de Día: 1
- En ingreso hospitalario: 24

Sesiones de Familiares: 76

- En consulta: 30
- Familiares en duelo: 46

ATENCIÓN SOCIAL HOSPITALARIA

Este servicio realiza sus intervenciones en la consulta, en el hospital de día, en la planta durante un ingreso hospitalario, en el domicilio y telefónicamente, según se requiera en cada caso.

Usuarios atendidos: 132

Intervenciones: 401

De estos usuarios corresponden al programa de Oncología 56 con un total de 176 intervenciones

De estos usuarios corresponden al programa de la Unidad de Cuidados Paliativos 82 con un total de 225 intervenciones.

PROGRAMA VOLUNTARIADO DE PALIATIVO EN DOMICILIO

Total usuarios atendidos: 2

PROGRAMA VOLUNTARIADO HOSPITALARIO

El programa consta de 5 voluntarios coordinados por el Trabajador Social y la Psicooncóloga de Apaac, los cuales desarrollan su labor en el Hospital de Día, acudiendo un día a la semana en el horario de 10 a 12 de la mañana, quedando cubiertos todos los días de lunes a viernes.

Total usuarios atendidos: 150 (estimación)

PROGRAMA DE TERAPIA ACUÁTICA

Total usuarios atendidos: 18 pacientes.

PROGRAMA DE TALLERES OCUPACIONALES

- Usuarios Taller Yoga: 14
- Usuarios Taller Trapillo: 10
- Usuarios Talleres de Cuidado de la Piel y Maquillaje: 25

PROGRAMA CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN

- **Día Mundial contra el Cáncer y campaña día mundial contra el cáncer infantil (febrero 2018).**

Los 4 y 15 de febrero se celebran a nivel internacional, el **Día Mundial Contra el Cáncer** y el **Día Internacional del Cáncer Infantil**, respectivamente. Con motivo de estas dos fechas señaladas la Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer (APAAC) llevó a cabo una campaña de información para la prevención del cáncer en febrero, dirigida a toda la población pitiusa.

Los cambios en nuestra forma de vida hacen que cada vez más personas de todo el mundo estén expuestas a los factores de riesgo del cáncer, como el tabaco, las dietas poco saludables y el sedentarismo. El primer paso efectivo para la prevención de esta enfermedad es educar e informar a las personas y a las comunidades sobre la relación entre el estilo de vida y el riesgo de cáncer.

La Agencia Internacional para la Investigación en Cáncer de la OMS, establece 12 formas de prevenir el cáncer en Europa; y para ello ha reelaborado el Código Europeo Contra el Cáncer. Nosotros queremos acercar al mayor número de personas estas medidas que ayudan a reducir las probabilidades de padecer el cáncer.

Para llevar a cabo esta difusión, el día 4 de febrero se instalaron mesas informativas en los centros de salud y hospitales de Ibiza, se diseñó un cartel y un díptico informativo que se distribuyó a todos los centros sanitarios y hospitalarios de la isla y a todas las farmacias para que fueran expuestos durante todo el mes y se hizo difusión del código a través de las redes sociales.

Todas estas actividades fueron difundidas por los medios de comunicación tanto escritos, televisivos y de radio locales.

Estimación población receptora: 500 personas.

- **Día de la Prevención del Cáncer del Colon (marzo 2018)**

El 31 de marzo se celebra el Día Mundial de Cáncer de Colon, con motivo de esta fecha APAAC llevó a cabo una campaña de difusión a la población general de Ibiza, instalando

mesas informativas en el Hospital Can Mises, distribuyendo el material gráfico informativo por los centros de salud y las farmacias de la isla.

Se diseñó un cartel y un díptico informativo que se distribuyó a todos los centros sanitarios y hospitalarios de la isla y a todas las farmacias para que fueran expuestos durante todo el mes y se hizo difusión de la información a través de las redes sociales.

Todas estas actividades fueron difundidas por los medios de comunicación tanto escritos, televisivos y de radio locales.

El objetivo de esta campaña fue informar, concienciar y educar a la población en general sobre los principales riesgos de cáncer de colon, así como, sobre la importancia de la prevención y las pruebas de diagnóstico precoz, que juegan un papel muy importante en este tumor.

Estimación población receptora: 400 personas.

- **Día Mundial del cáncer de Cérvix (marzo 2018).**

Durante el mes de marzo se diseñó un cartel informativo y durante todo el mes y se hizo difusión de la información a través de las redes sociales.

El objetivo de esta campaña fue informar, concienciar y educar a la población en general sobre los principales riesgos de esta tipología de cáncer, así como, sobre la importancia de la prevención y las pruebas de diagnóstico precoz, que juegan un papel muy importante en este tumor.

Estimación población receptora: 400 personas.

- **Día Mundial sin Tabaco (mayo 2018).**

El día 31 de mayo se celebran a nivel internacional, el **Día Mundial Sin Tabaco**. Con motivo de esta fecha señaladas APAAC realizó una campaña de información sobre los perjuicios del tabaco, beneficios de dejarlo y apoyo a las personas fumadoras que quieran dejar este hábito. Para ello instaló una carpa informativa en el parque de la paz en colaboración con la unidad de drogas del ayuntamiento de Ibiza, y la colaboración del Dr Antonio Cáscales, y la mesa informativa en el Hospital Can Misses.

Cada vez hay mayor evidencia científica de los efectos perjudiciales que el tabaco tiene sobre la salud. Sabemos que es la principal causa de muerte evitable a nivel mundial, a la par que se sabe que dejar de consumirlo produce beneficios no sólo a largo plazo, sino también a medio y corto plazo. Aproximadamente el 60% de las personas que fuman empezaron a consumir en la juventud, alrededor de los 13 años, edad en la que gran cantidad de adolescentes empiezan a "probar". A los 14-15 años, algunos de ellos ya son fumadores regulares. Y los que se inician en el consumo, como fumadores habituales, no abandonan el hábito hasta pasados unos 15 años, de media. Es

importante intentar conseguir el abandono del hábito lo antes posible, de esta manera se podría conseguir reducir enormemente los efectos nocivos de esta adicción.

Se diseñó un cartel y un díptico informativo que se distribuyó a todos los centros sanitarios y hospitalarios de la isla y a todas las farmacias para que fueran expuestos durante todo el mes y se hizo difusión de la información a través de las redes sociales.

Todas estas actividades fueron difundidas por los medios de comunicación tanto escritos, televisivos y de radio locales.

Además, APAAC ha puesto en marcha un **Programa Terapéutico Grupal para Dejar de Fumar**, focalizado principalmente en la ADICCIÓN que es el gran factor que mantiene este hábito.

Estimación población receptora: 300 personas.

- **Campaña de Prevención del Cáncer de Piel (junio 2018)**

El día 2 de junio APAAC llevó a cabo una campaña de Prevención Solar y Cáncer de Piel, con motivo de la llegada de la temporada de verano que conlleva una mayor exposición al sol para la población Pitiusa. Para ello instaló una carpa informativa en la Playa de Figueretas, en colaboración con los Laboratorios La Roche Posay, además de la mesa informativa en el Hospital Can Misses con la colaboración del Dr palacios difundiendo esta información. El dermatólogo Dr.Cros estuvo durante la mañana analizando a todos los asistentes que lo precisaran, manchas, lunares, quemaduras, etc. Y por la tarde impartió una charla en el Club Diario de Ibiza a las 20'30 horas ampliando la información de la prevención solar y el cáncer de piel.

Se diseñó un cartel y un díptico informativo que se distribuyó a todos los centros sanitarios y hospitalarios de la isla y a todas las farmacias para que fueran expuestos durante todo el mes y se hizo difusión de la información a través de las redes sociales.

Todas estas actividades fueron difundidas por los medios de comunicación tanto escritos, televisivos y de radio locales.

El cáncer de piel es el más frecuente en todo el mundo. Suele estar causado por una exposición excesiva a los rayos UV tanto del sol como artificiales, que penetran en la piel y la dañan, aunque sus efectos pueden verse mucho tiempo después.

Las lesiones cancerosas suelen aparecer en las zonas que con mayor frecuencia están expuestas a los (rayos UVA y UVB) como la cara, el cuello, la espalda y las extremidades. Es más común en personas de más de 50 años, pero cualquiera puede resultar afectado. El número de cánceres de piel diagnosticados está aumentando, probablemente mucho más de lo que reflejan las estadísticas dado que muchos no se recogen en los registros de cáncer.

El cáncer de piel es uno de los tipos de cáncer más fáciles de tratar, con una tasa de curación muy alta. Sin embargo, la concienciación pública acerca de los síntomas y signos de presentación del cáncer de piel es actualmente baja, lo que significa que desgraciadamente todavía hay muchos cánceres que se detectan más tarde de lo que se podría. La prevención es fundamental para disminuir los factores que aumentan la probabilidad de la que enfermedad se produzca.

Estimación población receptora: 600 personas.

- **Campaña día Mundial del Cáncer de Mama (octubre 2018)**

El Día Contra el Cáncer de Mama, que se celebra el día 19 de octubre, brinda una oportunidad de ámbito internacional para centrar la atención en importantes cuestiones sobre la detección precoz del cáncer de mama.

Con motivo de estas dos fechas señaladas la Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer (APAAC) llevó a cabo una campaña de información para la prevención del cáncer en octubre, dirigida a toda la población pitiusa.

Para llevar a cabo esta difusión, se instalaron mesas informativas, se diseñó un cartel y un díptico informativo que se distribuyó a todos los centros sanitarios y hospitalarios de la isla y a todas las farmacias para que fueran expuestos durante todo el mes y se hizo difusión de la información y actos a través de las redes sociales, además se realizó una caminata solidaria para concienciar a la población.

Todas estas actividades fueron difundidas por los medios de comunicación tanto escritos, televisivos y de radio locales.

Estimación población receptora: 500 personas.

- **Artículo periodístico “Todo Sobre el Cáncer”**

Mensualmente apaac publica en el Diario de Ibiza un artículo a página completa informando de los avances científicos conseguidos en cuanto a tratamiento y prevención del cáncer. Esto se hace gracias a la colaboración gratuita que hace el Diario de Ibiza al publicar gratuitamente el artículo elaborado por Apaac.

TODO SOBRE EL CÁNCER

APAAC Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

LA DETECCIÓN PRECOZ EN EL CÁNCER ORAL SERÁ POSIBLE GRACIAS A UNA MUESTRA DE SALIVA

BEATRIZ YUSTA 06/09/14

Un reciente estudio sobre la detección de altos niveles de E-cadherina en pacientes con cáncer oral nos permite sugerir el uso de la saliva como una herramienta para el análisis cuando se necesita determinar la desregulación de E-cadherina. Sin embargo, se requieren más estudios para establecer las características de E-cadherina en la saliva y la relación de E-cadherina con la enfermedad.

Sandra López, investigadora del campus de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara (México), al frente de un equipo de investigación del Instituto de Oncología en Guadalajara (México), identifica una proteína presente en la saliva que ayudará a detectar cáncer oral mediante este fluido, un método más económico, menos doloroso e invasivo que las biopsias para diagnosticar esta enfermedad. Esta sustancia, llamada E-cadherina, puede ayudar a definir si una persona tiene cáncer bucal y su grado de avance, según dicha investigadora.

La E-cadherina es una proteína presente en la saliva de manera normal y su función es de mantener unidas a las células. El estudio de la doctora López es el primero que detecta esa proteína en la saliva, pues hasta ahora se asoció su presencia en el suero, que suele ser utilizado como un marcador de referencia en los análisis para detectar cánceres de

próstata y mama.

Los investigadores realizaron un estudio con 26 pacientes afectados de cáncer oral y 10 personas sin cáncer e identificaron que los pacientes con cáncer presentaban altos niveles de E-cadherina en comparación con las personas sanas que participaron en dicho estudio. Declaraciones de López sugieren que con este método, los médicos pueden detectar alteraciones en los pacientes no diagnosticados si estos presentan altos niveles de esta sustancia, «entonces que en los que ya tienen un diagnóstico de cáncer, si vemos que (la proteína) va en incremento, podemos decir que está progresando (la enfermedad)».

El grupo de investigadores y médicos trabajarán en una segunda etapa del estudio para establecer la E-cadherina como un marcador de diagnóstico y pronóstico de la enfermedad, de manera que pueda ser utilizado en cualquier clínica de manera sencilla y más económica. Aclaran que es más barato que una biopsia porque no es un procedimiento quirúrgico, la saliva se toma en un laboratorio o en la clínica y se deposita en un tubo de ensayo. Sin embargo, se requieren más estudios para establecer las características de E-cadherina en la saliva y la relación de E-cadherina con la enfermedad.

EL CÁNCER ORAL

El cáncer de la cavidad oral incluye los labios, el revestimiento inter-

no de los labios y las mejillas, la epiglotis (encías superiores e inferiores), los dos tercios frontales de la lengua, el piso de la boca debajo de la lengua, el paladar duro o la bóveda de la boca y el trigono retro-molar (la pequeña área detrás de las muelas del juicio). La cavidad oral y la orofaringe, junto con otras partes de la cabeza y el cuello, contribuyen a la capacidad de masticar, tragar, respirar y hablar.

El cáncer de la cavidad oral y el cáncer de orofaringe son dos de los tipos de cáncer más comunes que aparecen en la región de la cabeza y el cuello, un agrupamiento llamado cáncer de cabeza y cuello.

A menudo, los factores de riesgo, que son los que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle cáncer, influyen en el desarrollo de la enfermedad, aunque la mayoría no provoca cáncer de forma directa. Algunas personas que tienen varios factores de riesgo nunca desarrollan cáncer, mientras que si lo desarrollan otras personas sin factores de riesgo conocidos. Sin embargo, el hecho de conocer cuáles son los factores de riesgo y hablar con el médico al respecto puede ayudar a tomar decisiones más informadas sobre el estilo de vida y la atención médica.

Estos factores que aumentan considerablemente el riesgo de cáncer oral y orofaringeo son el tabaco, el humo de segunda mano, el alcohol, la exposición prolongada al sol, el virus del papiloma humano, la piel clara, edad superior a 45 años, la higiene bucal, la dieta y nutrición deficiente y el sistema inmunológico debilitado.

El consumo de tabaco, incluidos cigarrillos, cigarras, pipas, tabaco de mascar y rapé, es el factor de riesgo más importante para desarrollar este tipo de cáncer. El consumo frecuente y abundante de alcohol aumenta también el riesgo de cáncer de cabeza y cuello, y consumir alcohol y tabaco juntos aumenta este riesgo aún más. La exposición excesiva y sin protección al sol, así como tener la piel clara están vinculados con el cáncer en el área de los labios. Una dieta con bajo contenido de frutas y verduras y una deficiencia en la vitamina A aumentan el riesgo de desarrollar cáncer oral y orofaringeo.

No existe una forma comprobada de prevenir por completo la enfermedad, pero puede haber medidas que se pueden tomar para reducir el riesgo de cáncer. Aunque algunos de los factores de riesgo de cáncer oral y orofaringeo

no se pueden controlar, tal como la edad, muchos se pueden evitar realizando elecciones saludables en el estilo de vida.

Detener el consumo de productos derivados del tabaco es lo más importante que una persona puede hacer para reducir el riesgo de cáncer oral y orofaringeo, incluso las personas que consumen tabaco desde hace muchos años. La enfermedad es asintomática en sus primeras etapas, aunque el paciente suele presentar úlceras, lesiones blancas

o rojas o nódulos que se forman sin razón aparente en las zonas más recónditas de la boca y persisten sin sanar por meses. Se recomienda revisar y dar seguimiento a cualquier lesión o úlcera que aparezca en lengua, encías o cavidad bucal y no se cure en el plazo de un mes.

Los exámenes periódicos realizados por un odontólogo pueden ayudar a detectar el cáncer de la cavidad oral y algunos tipos de cáncer orofaringeo en un estadio temprano.

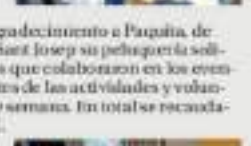
AGRADECIMIENTOS

■ **Arroz de Matanzas AAVV Tres Barrios:** APAAC agradece de todo corazón la gran solidaridad del barrio y su asociación Tres Barrios por la realización del evento de Arroz de Matanzas realizado el día 21 de enero, en el que se recaudó dinero a beneficio de APAAC.

■ **Sant Josep Contra el Cáncer Siempre Esperanza:** Desde la asociación queremos agradecer la iniciativa y felicitar al Ayuntamiento de Sant Josep, por realizar las jornadas dedicadas a los pacientes afectados de cáncer con motivo del Día Internacional del Cáncer, el 4 de febrero, en las que nos dieron la oportunidad de participar y formar parte en este evento tan emotivo para APAAC. Nos gustaría dar las gracias a Pilar Ribes por su entrega y dedicación, al equipo de la alcaldía por la gran organización, a Silverio Marín por su exposición benéfica Simple Recuerdo, al Colegio Público L'Esquell, a Can Noguera, Can Buf, Gros Mercat, La Casella, Harinas, Club Unió Esportiva Sant Josep, Ser-vitruit, Coca-Cola, La Palentina, Carnicería Toni y Pep Cardona por su participación en el Arroz de Matanzas benéfico a Carla Pasc y Noemí por su Masterclass Kangoo Jump, a Elena Teixidor por su Masterclass de Yoga y a Ana Calvo por su Masterclass de Pilates; un especial agradecimiento a Paquieta de Pelagueria Jara, por traer hasta Sant Josep su pelagueria solidaria; gracias también a todos los que colaboraron en los eventos de estas jornadas, participantes de las actividades y voluntarios, que con su esfuerzo hicieron posible este fin de semana. En total se recaudaron 1.600€ a beneficio de APAAC.

■ **Asociación de mujeres de Cala de Bou:** Muchas gracias desde APAAC a todas las componentes de la Asociación de Mujeres de Cala de Bou por el donativo de 47€ realizado a la Asociación el 1 de febrero.

TODAS LAS RECOMENDACIONES SEAN CONSCIENTES Y APTAS PARA LOS DEBIDOS CUIDADOS Y SEAN APTAS PARA CONSUMIRSE Y ADECUAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PACIENTES. WWW.APAAC.ES



APAAC

Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

ESTAMOS PARA AYUDARTE

Asesoría Psicológica
Atención Social
Taller Ocupacionales
Voluntariado Hospital-Domicilio
Prevención y Rehabilitación de Límbulos

¡Y TAMBIÉN PUEDES AYUDARNOS!
HAZTE SOCIO

Todos los servicios que presta APAAC son gratuitos



LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE COLON PERMITE CURAR LA ENFERMEDAD EN UN 90% DE LOS CASOS

• Los hábitos y estilo de vida sanos pueden ayudar a prevenir los pólipos en el intestino

BEATRIZ YUSTA, ABRIL 2018, 19:00h.
Como cada año el día 31 de marzo APAAC se suma a todas las entidades que conmemoran el Día del Cáncer de Colon, ya que este tipo de tumor se ha convertido en el más frecuente, cuando se cuentan ambos sexos conjuntamente, con más de 400.000 personas afectadas anualmente en Europa, diagnosticándose en España unos 25.000 nuevos casos cada año. Aproximadamente 30-40 por cada 100.000 habitantes.

Cuando se habla de cáncer de colon se hace referencia a la enfermedad generada por el tumor o nódulo formado por células cancerígenas ubicadas en el colon o recto. Según los datos estadísticos por la Alianza para la Prevención del Cáncer de Colon es el segundo tipo de cáncer que más se da entre las mujeres (después del mama) y tercero entre los hombres (uno los de pulmón y próstata).



Gracias a los avances en prevención y tratamientos específicos, el cáncer de colon es uno de los más tratables y si se detecta a tiempo se calcula que se puede curar en un 90% de los casos.

Consejos para su prevención

Algunos hábitos y estilos de vida sanos pueden ayudar a prevenir la aparición de pólipos en el intestino grueso y reducir el riesgo de padecer la enfermedad.

Desde el punto de vista nutricional,

se pueden adoptar **hábitos alimenticios** que favorezcan la prevención del cáncer. Llevando una dieta equilibrada y adecuada, haciendo hincapié en varios grupos de alimentos y nutrientes. La Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM) define como dieta equilibrada "aquella que contiene cantidades suficientes de todos los nutrientes para el óptimo desarrollo del organismo en cada etapa de la vida". Se recomienda una **ingesta elevada de frutas y verduras,**

preferir consumir pescado blanco, azul y carne blanca en vez de carne roja, **potenciar el consumo de proteínas vegetales** y **disminuir el consumo de bollería industrial, evitar el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, evitar el sobrepeso, evitar el consumo excesivo de grasas saturadas,** Vitamina A y carotenos (vegetales como la zanahoria, los pimientos, brécol), Vitamina C (cítricos principalmente), Vitamina E, aceites vegetales, germen de trigo, frutos se-

cos), Vitamina B9 (cereal de grano entero), vegetales de hoja verde y frutos secos), Selenio (germen y salvado de trigo, cebollas, ajo), Zinc (cristáceos, levadura de cerveza, cereales integrales), agentes fitoquímicos (pimiento, espinacas, zanahorias, tomates, brécol, repollo, coliflor, col, brécol, puerro, uva, remolacha, brécol, vino tinto, semillas de lino, avena, cebada) y controlar el sobrepeso.

Además **practicar ejercicio físico con regularidad, evitar el tabaco y el alcohol,** así como participar activamente en el **Programa de Cribado de Cáncer de Colon de Ib-Salut.** Las personas que pertenecen a alguno de los grupos de riesgo (mayores de 50 años, antecedentes familiares o enfermedades del intestino), pueden consultar con su médico para que valore si debe realizarse alguna prueba, a fin de comprobar la existencia o no de pólipos y prevenir que se conviertan en tumores.

Complementar estas estas medidas con un **manejo adecuado del estrés** contribuye a reducir la posibilidad de padecer cáncer. Los pensamientos, sentimientos y estilo de manejo, son considerados como requisitos básicos para lo que se mantiene una buena salud física, esto que se podría denominar integración mente y cuerpo según manifiesta la SEOM que define la salud como: *«un estado de bienestar completo físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencias».*

1er Encuentro Solidario de Cortadores de Jamón en Ibiza

27 MAYO

2€ PLATO JAMÓN

AAVV Sanja

¡SI ERES CORTADOR APÚNTATE Y COLABORA! A beneficio de APAAC
Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

Colaboran **Organiza**
Crispin Priego Castro

Más información en Tel. 628 219 175

Una sencilla prueba puede SALVAR TU VIDA

31 de marzo

Día del Cáncer de Colon

Participa en el Programa de Detección Precoz de Cáncer de Colon y Recto de tu centro de Salud.

AGRADECIMIENTO

Carnaval 2018 Ayto. de Ibiza: Desde la Asociación queremos agradecer al Ayuntamiento de Ibiza su colaboración con nuestra entidad en la celebración de la Paella realizada en el Carnaval 2018 cuya recaudación ascendió a 1700€ y fue a beneficio de APAAC.

Fundación Abel Matutes: APAAC agradece de todo corazón el compromiso de la Fundación Abel Matutes con la Asociación aportando su colaboración, un año más, con el donativo de 3000€, que se hizo entrega el mes pasado.

EDIFICAR NUEVOS CAMINOS HAY QUE DISTINGUIR Y CERRAR LOS SERVICIOS. DRELA APAAC. GIBRER: GIBRERIVAMEN TE. A LOS FACILITADORES Y FAMILIARES DEL GIBRER. APTEROS PARA CONFERIR. A MENOS LA CALIDAD DE VIDA. TITULO PERSONAL. MUCHAS GRACIAS A TODOS.

TODO SOBRE EL CÁNCER

APAAC Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

APAAC IMPULSA EN MAYO SU CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PIEL

- Con la adecuada protección el sol es beneficioso para la salud de las personas
- Si no utilizamos protección solar la gravedad de las lesiones en la piel puede ser cancerosa

BEATRIZ YUSTA (IBIZA) 2011

La Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer (APAAC), lleva a cabo en el mes de mayo la Campaña de Protección Solar y Cáncer de Piel, bajo el lema 'Cuida tu salud y la de los tuyos, evita el daño solar, evita el cáncer de piel' con motivo del Día Mundial del Melanoma, el 23 de mayo.

El cáncer de piel es una enfermedad muy extendida en la población en el mundo y que afecta de lleno a la población de las Pitiusas dada su alta exposición solar a lo largo del año. Ibiza y Formentera están cubiertas por el sol durante todas las estaciones, el cual nos aporta grandes beneficios para la salud, en el aspecto emocional y fisiológico pero, sin una adecuada protección, los perjuicios que puede causarnos son de gran envergadura y gravedad.

Especialmente en primavera y verano, los rayos solares inciden con mayor constancia por lo que el riesgo de producirse agresiones en nuestra piel es evidente, aumentando así la probabilidad de padecer quemaduras, manchas o

arrugas, cáncer de piel y melanoma.

Los factores que aumentan el riesgo de padecer cáncer de piel y melanoma

Existen algunos factores en las personas que hacen que la probabilidad de tener cáncer de piel y melanoma sea superior ante la exposición solar. Entre algunos destacan las personas de piel clara o que sufren quemaduras con facilidad, las de cabello rojo o rubio, ojos claros, con tendencia a tener pecas, las que han sufrido quemaduras solares en la infancia, las que tienen una mayor exposición al sol, las que tienen más de 50 lunares o nevos en el cuerpo, las que han tenido algún familiar con cáncer de piel o melanoma, las mayores de 50 años, las que utilizan rayos UVA artificiales, las que padecen antecedentes de infección por virus de papiloma humano, las que tienen una mayor exposición a productos químicos, nicotina, alquitrán, etc.

Algunas de las recomendaciones que APAAC realiza a la pobla-



ción pitiusa son buscar la sombra, sobre todo entre las 12 y las 18, evitar las quemaduras, utilizar sombreros de ala ancha y gafas de sol anti-rayos UV, aplicarse cada

día protección solar de amplio espectro (UVA/UVB) con un factor de protección (SPF) igual o superior a 30, en el caso de pasar varias horas realizando actividades

al aire libre, hay que aplicar crema solar de amplio espectro resistente al agua con un SPF igual o superior a 30-50 por todo el cuerpo, 30 minutos antes de salir y volver a aplicarla cada dos horas o después de nadar. Hay que proteger especialmente a los niños de las radiaciones solares con las indicaciones anteriores y mantener a los recién nacidos alejados del sol.

Las cremas solares solo pueden aplicarse a niños de más de 6 meses de vida. APAAC hará llegar a todos los centros de la salud de las Pitiusas, así como a las farmacias, material informativo sobre los efectos del riesgo y protección solar, para que esté al alcance de toda la población.

CAMPAÑA DE PROTECCIÓN SOLAR Y CÁNCER DE PIEL APAAC

22 mayo IBIZA

9.30h - 13.00h Mesa informativa en el Hospital Can Misses. Orientación sobre la protección solar, muestras gratuitas de fotoprotectores y revisión de lunares, manchas y quemaduras por el dr. Palacios, dermatólogo.
17h - 19.30h. Charla en el paseo marítimo de ses Figueretes. Orientación sobre la protección solar, muestras gratuitas de fotoprotectores y revisión de lunares, manchas y quemaduras por el dr. Cros, dermatólogo.

23 mayo FORMENTERA

11h 15h Taller dirigido a pacientes oncológicos. 'Cuidándonos la piel, antes, durante y después del tratamiento oncológico' Hospital Can Misses Edificio I (antiguo hospital), planta 3. Entrada libre.
13.30h Taller para personal sanitario en el Hospital Can Misses. Cuidados de la piel en pacientes oncológicos a cargo de Jesús Pérez. Responsable del dpto de Oncología de Laboratorios La Roche-Posay.
17h - 19.30h Charla en paseo S'Alamara de Santa Eulèria. Orientación sobre la protección solar, muestras gratuitas de fotoprotectores.

1ª Trobada Solidària de Talladors de Pernils a Eivissa

27 MAIG

2€ PLAT PERNIL

A.V. Sanja

¡SI ETS TALLADOR APLINTAT I COL·LABORA! A benefici d'APAAC

Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

Col·laboren Organitza

Crispin Priego Castro

Més informació a Tel. 628 219 175

APAAC

CUIDA TU SALUD Y LA DE LOS TUYOS

EVITA EL DAÑO SOLAR EVITA EL CÁNCER DE PIEL

Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer
www.apaac.es info@apaac.es Tel. 628219175
Calle Madrid, 52 - Ibiza - Plataforma Socio-sanitaria

TODO SOBRE EL CÁNCER

APAAC Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

CÓMO MEJORAR MI ESTADO DE ÁNIMO CUANDO TENGO CÁNCER

SABINA B. CISCAR, OMSA

Desde una perspectiva conductual, el estado de ánimo de cualquier persona está en función, en gran parte, de las actividades que realizamos en nuestro día a día. Así de simple y complejo a la vez. Por ejemplo, si mi día a día lo limito a realizar actividades rutinarias como ir de casa al trabajo y ocuparme de las obligaciones del día a día, es muy probable que no me encuentre «deprimido» pero tampoco muy contento. Necesitamos realizar actividades y pasar tiempo haciendo algo que nos guste particularmente, ya sea dar un paseo, estar con los nietos, jugar al parchís, leer un libro, practicar algo de deporte... Cada uno tenemos nuestros pequeños «hobbies» que nos hacen sentir bien.

¿Qué pasa tras un diagnóstico de cáncer?

Si nos centramos en la organización del día a día de la persona, la rutina a la que estamos acostumbrados cambia. Según la teoría conductual, una causa central que provoca que el estado de ánimo decaiga se debe a la disminución de situaciones y actividades que nos hacen sentir bien y aumento

de situaciones estresantes que generan malestar. En psicología solemos diferenciar dos tipos de conductas: conductas de enfermedad: la forma en que los síntomas son percibidos, evaluados y representados por la persona (verbalizaciones de malestar, visitas al médico, toma de medicación, permanencia en cama, confinamiento en el domicilio, baja laboral, etc). Conductas de salud: cualquier actividad llevada a cabo por una persona con la finalidad de mantener o mejorar la salud (tenemos una enfermedad o no). Y de eso se trata, pasar de la pre-ocupación a la ocupación por nuestra salud.

Visto lo visto, parece ser que una buena estrategia para mejorar mi estado de ánimo es focalizarme en incrementar las conductas de salud. La técnica de programación de actividades agradables consiste en ocuparse de tener un ambiente que proporcione contingencias reforzantes y así conseguir mejoras en la calidad de vida, pensamientos y estado de ánimo. Esta técnica está validada empíricamente como tratamiento no farmacológico para la depresión y se caracteriza por ser flexible y estar centrada en las características (fuer-

zas de cada persona.

¿Cómo puedo aplicar la técnica de la programación de actividades por mí mismo?

Las técnicas/herramientas psicológicas funcionan de la misma manera que cualquier otro tipo de herramientas. Por ejemplo, un martillo por sí solo no clava clavos, eres tú, con ayuda del martillo el que clava el clavo: un lápiz por sí solo tampoco escribe, eres tú el que escribes gracias a coger el lápiz. Entonces la programación de actividades agradables solo te va funcionar si la pones en práctica!

Pasos a seguir: hacer una lista de un mínimo de 15 actividades y metas evaluadas de más fácil a la más complicada de poner en práctica. 2) establecer la duración y frecuencia de las actividades elegidas 3) anotarlo en una agenda o libreta a modo de diario de actividades agradables diarias.

El equipo de APAAC queremos ayudarte en la consecución de tu programación, aquí tienes algunos talleres ocupacionales para que incluyas en tu lista a partir de septiembre: riki, trapillo, yoga, cuidados de la piel y maquillaje, terapia acuática, voluntariado hospitalario y voluntariado general. Las plazas son limitadas y tienen prioridad las personas que se encuentran en tratamiento médico activo. El voluntariado hospitalario y ge-



neral está abierto a cualquier persona. También puedes incluir a tu lista la asistencia a los eventos que solemos organizar, el próximo

evento será la Gala Lírica el 21 de julio.

Para más información contacta con nosotros!

GALA LÍRICA

21 JULIO

Carlos Tur
Tenor

Elvira Ramón
Piano

Auditori Cas Serres 20.00 h
Donatiu mínim 10€
A benefici d'



Consell d'Eivissa

Més informació a APAAC
tel. 628 219 175

AGRADECIMIENTOS

El día 27 de mayo, Gibbón Castro Priego, Boutique Vard, Meroto, Mercedes, Cachibón, Karta Ibiza, Chancuzera Parafarm, Promoth, Gran Village selectió de vins, Perllumens Àltria, Oscar Mirónd, Ajuntament d'Eivissa y Asociación de Vecinos San Pedro, Acturas, Interspevitas, La Boutique del Jardín, Estare García, Javi Aguiló, Esther Castro, Xavié Nicolás, Vicenç Collator, Mireia Llorca, César Sánchez, L'Heret, El Palauet, El Maracha, Rala y Lala, A mi aire, Julián, Cosè Borrero de la Casa Cultural Andalusia de las Pitiusas, Trofeos Cos Darders, Harinas, La Carola, Marcos Botulacinos, Estelina y Mireia, Boutique Supermercado Esters, Cash Lario. La reconoció amb excel·lència a 1000 euros.



TODAS LAS RECONOCIENCIAS SON SENCILLAS COMO A CERRAR UN DEDILLO (DE LA APAAC CREARÉ GRATIS AMBIENTE A LOS FACILITADORES FAMILIARES Y COLABORADORES DE LAS PITIUSAS PARA QUE TRABAJEN Y VIVAN LA CALIDAD DE VIDA DE ISLAS FEBERIL).
RECIBIR GRACIAS Y 1000€

TODO SOBRE EL CÁNCER

APAAC Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

EL VOLUNTARIADO EN APAAC

SANDRA B. CISCAR, *coordinadora*

¿Quiénes somos y qué hacemos? Somos la Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer desde el año 3. APAAC es una asociación sin ánimo de lucro, que surge fruto de la necesidad de la población pitiusa de recibir apoyo profesional en cuestiones psicosociales en oncología. La misión de APAAC es ofrecer servicios y programas de ayuda en unión con los servicios hospitalarios. El equipo de atención psicosociológica y atención social de APAAC está ubicado e integrado en la planta de oncología del Hospital Can Mises, y trabaja coordinadamente con el Servicio de Oncología y la Unidad de Cuidados Paliativos, Edificio C, entrada Hospital de Día - despacho Apaac. Juntos podemos ayudar, puedes unirse a nosotros y colaborar en el proyecto desde voluntario en la modalidad que más se adapte a tu expectativa y experiencia.

Beneficios de ser voluntario a cualquier edad

Es verdad que es difícil encontrar tiempo para los demás, aun todo lo que tenemos que hacer día a día. Sin embargo, después de leer este artículo el equipo de Apaac te recomendamos que te plantees seriamente si de verdad no puedes dedicar un poco de tiempo a desarrollar una actividad en favor de ti mismo y de los demás.

Formar parte del voluntariado de Apaac es toda una experiencia de crecimiento y desarrollo personal y profesional. Los beneficios del voluntariado son muchos y de distinta índole, destacamos los beneficios para tu cuerpo y mente.

El voluntariado aumenta la auto-



confianza, la autoestima y la satisfacción vital. Hacer algo bueno por los demás te hará sentir realizado y orgulloso de ti mismo, disminuyendo así el fac-

tor clave de sufrir depresión: el aislamiento social. Además el formar parte de Apaac te ayuda a mantenerte físicamente saludable, esto es así a cualquier

edad pero especialmente beneficioso en las personas más mayores. De hecho hay numerosos estudios que corroboran tener una vida activa con

VOLUNTARIOS APAAC

Les hemos preguntado a los voluntarios de Apaac qué beneficios encuentran siendo voluntarios y esto es un breve resumen de lo que nos han contado:

- Tranquilidad
- Compartir experiencias
- Satisfacción
- Nuevas amistades
- Comprensión
- Colaboración
- Aprendizaje

Los voluntarios hospitalarios y de domicilio nos cuentan:

«El voluntariado de hospital es toda una lección de vida»
«Me aporta mucha felicidad, satisfacción por estar compartiendo y formar parte de este proyecto»

¡Para más información contacta con nosotros!
TEL. 628 219 175
info@apaac.es

la disminución de los síntomas de dolor crónico o enfermedades del corazón.

En Apaac somos un equipo muy creativo y organizamos todo tipo de eventos y actividades, lo que nos aporta diversión y plenitud en la vida. Para los más jóvenes es una parte del equipo de voluntariado de Apaac puede ayudarte a aumentar tu carrera y que el voluntariado te da la oportunidad de practicar habilidades importantes y necesarias en muchos trabajos aunque tu profesión no esté directamente relacionada con lo que hacemos en nosotros: el trabajo en equipo, la comunicación, la resolución de problemas, la planificación de proyectos, la gestión de tareas y la organización. Formar parte de Apaac te ayudará a renovar tu creatividad, tu motivación y visión por la vida, cosa que se verá reflejada en tu vida personal y profesional.

AGRADECIMIENTOS

- Piedad González y Carlos Turri Elvira Ramón, Consejo Pitiuso y IIZAS LIGHT FILM SL.
- José Martí Martí por la oportuno de su apoyo.
- La familia de Linda Roserby Lángara Sillero por su donativo.
- A todos los socios y voluntarios por su colaboración.

TODAS LAS DONACIONES EN DINERO DEBEN SER ACREDITADAS EN UN CUENTA BANCARIA DE LA APAAC O EN UN DEPÓSITO EN UN BANCO EN LA PENÍNSULA IBICENA. DEBE SER LA CAJAL DE VIDA DE LOS INTERESADOS.

destina
B.C.

CENA SOLIDARIA A BENEFICIO DE APAAC
11 DE SEPTIEMBRE

**Menú 100€, cena y espectáculo
servas en APAAC tel. 628 219 175**

APAAC
Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

TODO SOBRE EL CÁNCER

APAAC Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

LINFOMA

SANDRA R. CÍCAR, *IRIBA*
Con motivo del Día Mundial del Linfoma que se celebra el 12 de septiembre, la asociación Apaac junto con el médico hematólogo Josep Balanzat, queremos ofrecer información comprensible, útil y contrastada que permita acercar la realidad del linfoma a la sociedad. Conocer e identificar co-

rectamente los síntomas permite aumentar la posibilidad de diagnósticos precoces ofreciendo mejores pronósticos y calidad de vida para los pacientes. A su vez, un paciente informado, es un paciente mejor formado sobre su patología, lo que favorece su implicación en el proceso y la adherencia al tratamiento.

15  **DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA**

El diagnóstico de un cáncer supone un gran impacto en la vida del paciente y de su familia. El seguimiento psicológico permite abordar esta enfermedad desde el punto de vista emocional, facilitando herramientas que les permitan afrontar y comprender el proceso por el cual están pasando.

Desde Apaac complementamos la atención sanitaria pública en el área oncológica de Ibiza y Formentera, ofreciendo a los pacientes afectados de cáncer y sus familiares atención psicológica y atención

social, talleres ocupacionales y voluntariado de acompañamiento de forma gratuita, en todas las etapas del proceso de enfermedad: diagnóstico, tratamiento, cuidados paliativos, curty supervivencia.

Nuestro objetivo es garantizar la atención integral del afectado oncológico y sus familiares, y mejorar su calidad de vida y expectativas de tratamiento.

Fuentes: Sociedad Española de Hematología y Hemoterapia <https://www.sedih.es/>

¿QUÉ ES?

El linfoma es un tipo de cáncer que se produce en las células del sistema linfático. Este sistema forma parte del sistema inmunitario y ayuda a combatir las infecciones.

DATOS EPIDEMIOLÓGICOS

El linfoma es el tercer tipo de cáncer más frecuente en España. El 60% de los linfomas se diagnostican en hombres y el 40% en mujeres. El tipo más común es el linfoma no Hodgkin.

SÍNTOMAS

- Hinchazón de los ganglios linfáticos (cuello, axilas, ingles).
- Fiebre sin causa aparente.
- Pérdida de peso sin motivo aparente.
- Sudores nocturnos.
- Debilidad y cansancio.
- Dolor en el pecho o en el abdomen.
- Dolor en los huesos.

TIPOS

Según la Organización Mundial de la Salud, existen tres tipos de linfoma: el linfoma de Hodgkin, el linfoma no Hodgkin y el linfoma primario del sistema nervioso central.

DE QUÉ FORMA SE PROPAGA?

- Se propaga por el sistema linfático.
- Puede afectar a los ganglios linfáticos.
- Puede afectar a los órganos afectados por los ganglios linfáticos.
- Puede afectar a los huesos.
- Puede afectar al sistema nervioso central.

FACTORES DE RIESGO

- Tener un sistema inmunitario debilitado.
- Tener un sistema inmunitario debilitado por una infección o un tratamiento con medicamentos.
- Tener un sistema inmunitario debilitado por una infección o un tratamiento con medicamentos.
- Tener un sistema inmunitario debilitado por una infección o un tratamiento con medicamentos.

DIAGNÓSTICO

- Historia clínica.
- Examen físico.
- Pruebas de laboratorio.
- Pruebas de imagen.
- Biopsia.
- Pruebas de imagen.
- Pruebas de imagen.
- Pruebas de imagen.

TRATAMIENTOS

- Quimioterapia.
- Radioterapia.
- Trasplante de médula ósea.
- Inmunoterapia.
- Cirugía.
- Tratamiento sintomático.
- Tratamiento sintomático.
- Tratamiento sintomático.



APAAC
Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

ESTAMOS PARA AYUDARTE

- Atención Psicooncológica
- Atención Social
- Talleres Ocupacionales
- Voluntariado Hospital Domestico
- Investigación y Rehabilitación de Linfodermas

¡TU TAMBIÉN PUEDES AYUDARNOS! HAZTE SOCIO

Todos los servicios que presta APAAC son gratuitos



11 DE SEPTIEMBRE

CENA SOLIDARIA A BENEFICIO DE APAAC

Mesa 100 € (coma y bebida incluida)
Reserva en APAAC - Tel: 628 219 175

destino

APAAC

¡PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTA CON NOSOTROS!
TEL 6282 191 75
info@apaac.es

PRÓXIMO EVENTO BENÉFICO:
Cena Solidaria a beneficio de APAAC
el 11 de septiembre en el Hotel Destino.

TOBAS LAS BENEFAICIONES HAS SIDO ENTENDIDAS POR BENEFICIOS DE LA APAAC OFRECER UN BENEFICIO A LOS PACIENTES Y FAMILIARES ONCOLÓGICOS DE LAS PITIUSAS PARA CONTRIBUIR A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE ESTOS PERSONAS.
MUCHAS GRACIAS A TIPOD

TODO SOBRE EL CÁNCER

APAAC Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

YO TAMBIÉN HE TENIDO CÁNCER DE MAMA

SANDRA B. CÍRCAR, *ivama*

La salud y la enfermedad son nuestros compañeros de viaje durante toda la vida. Están presentes en todas las edades, hombres y mujeres. Más aún, están presentes en todas las profesiones, familias y colectivos.

Hoy en día el cáncer de mama sigue siendo tabú pero mucho menos. Cada vez más personas sabemos que el cáncer no es igual a muerte y cada vez más avanzamos en técnicas de diagnóstico precoz, tratamientos y el papel activo de los pacientes en el proceso es fundamental. Cada vez encontramos a más gente que no se esconden y trata con normalidad la enfermedad, porque estar enfermo no es normal.

El 19 de octubre es el día mundial del cáncer de mama y en APAAC queremos darle con él. Agradesco a Toñi Andújar Arias su colaboración y apertura para contar su experiencia. Toñi ha pasado dos cánceres de mama, inde pendientes entre sí ¿mala suerte?. Buena o mala suerte depende de cómo se quiera mirar, la realidad está en que la vida continúa antes, durante y después de un diagnóstico como dice Toñi, la actitud con la que afrontamos la vida hace que hoy esté como está. M. Seligman, uno de los psicólogos más influyentes de los últimos años en temas relacionados con la depresión y la psicología positiva, tras numerosos estudios concluye que la vida nos causa los mismos momentos y mago de tanto en el optimista como en el pesimista, sólo que el optimista lo ve de mejor.

¿Cuándo empezaste a notar que algo no iba bien?

- En octubre de 2007 noté un bultito, me hicieron pruebas y dieron positivos. El segundo cáncer se desarrolló en la misma mama siete años después y me lo detectaron gracias a una revisión programada.

¿Cuál fue tu reacción cuando te confirmaron que era cáncer?

- En el primero tuve un pensamiento bastante catatónico y auténticamente me identifiqué con las personas que conocía que tenían cáncer: «yo estoy como ellas y mi primas, eso



Toñi Andújar Arias con la psicooncóloga Sandra B. Círcar. *ivama*

si, nunca pensé que me iba a morir... Y en el segundo, inicialmente me sentí bastante, pensé: «no puede ser que tenga tan mala suerte».

¿Qué tipo de tratamientos has seguido?

-El tratamiento del primer cáncer fue quimioterapia y radioterapia durante dos meses. En esa época vivía en Gijón, me traté allí y lo hice en secreto. Después tuve controles cada tres meses, cada seis meses y cada año. A los cinco años me dieron el alta y a los pocos meses me detectaron el segundo cáncer en el mismo pecho. Esta vez por prevención el tratamiento fue mastectomía bilateral y reconstrucción de las dos mamas en la misma operación. Actualmente me tomo la pastilla hormonal tamoxifeno.

¿Por qué decidiste tratarte en Madrid?

-El primer cáncer lo viví en secreto, para mí mi familia el cáncer era tabú y no lo comenté con nadie, pasé en soledad todos los tratamientos y revisiones en Gijón, donde residía. La segunda vez ya decidí estar en Ibiza aquí en Ibiza y preferir estar arropada por mi familia y la gente que me quiere, ¡lo momento de bajón se pasó mucho mejor en familia y con los amigos que! Estuve nueve meses de

buja. Los seguimientos los hago en Ibiza.

¿Efectos secundarios?

-Del primer tratamiento perdí la elasticidad en la piel de la mama por la radioterapia. En este segundo tratamiento no me molestó en las articulaciones, es bastante habitual por las pastillas, y quizás por la edad y la menopausia. Se junta todo! Para mí también son parte de los efectos secundarios el estar más unida a mi familia, sobre todo a mi hermano, y el cambio positivo en relación con la actitud hacia la vida y las personas.

Como mujer, ¿qué te ha supuesto el pasar por dos cánceres de mama?

-El aspecto físico es algo que nos preocupa a todas. Inevitablemente pienso que voy a caer el pelo en el cambio de sexo, etc. Apesar de pasar por dos cánceres yo nunca he recibido quimioterapia por lo que físicamente he sufrido grandes cambios. Pero eso no es lo importante, ahora pienso que lo importante es que te quiten el «bichito». Salí de la operación con las protesis puertos y esto es un gran adelanto para la recuperación y acorta el proceso de curación. Como he comentado anteriormente he notado un cambio positivo de actitud hacia la vida.

¿Preocupaciones?

-Cómo comunicarlo a mi hija. Que además no vivo con ella, es importante cómo se lo transmites a los hijos, que no vean más gravedad de la que hay pero sinceramente... en mi caso, la comunicación con mi hija fue a distancia, por teléfono, en todo momento le he explicado el proceso, le enseñaba las cicatrices, todo con normalidad. Como anecdota, recibí a mi hijo en el complejo de hijas en el hospital en el postoperatorio.

¿Qué es lo más duro?

-Pero mi en la fase de tratamiento la toma de decisiones, el y ahora qué hago! me causaba algo de estrés. Si

que es verdad que yo he sido de las que durante esta fase no vive la enfermedad crónica. Así me ha venido el estrés de la supervivencia (cujo conciencia ahora, cuando miro atrás...). Los nervios previos a los controles y seguimientos médicos es algo que no pasa a la gran mayoría, pero solo los días previos a las citas. También te da que pensar cuando te piden alguna prueba de más y piensas ¿para qué lapides?... Siempre terminé deseando venir a por los resultados y que me informen de cómo estoy.

¿Has cambiado a partir de la experiencia del cáncer?

-Cambio de perspectiva, ahora soy consciente de que el tiempo no se le mitiga. Mis prioridades en la vida tienen otro orden. Yano pierdo en «pergostando el tiempo del mundo», ahora tengo la actitud de vivir, vivir y vivir. Valoro mi tiempo, que es limitado, me tomo más descansos y momentos de tranquilidad, me siento más conectada con la gente. Sufro menos por tonterías, he aprendido a relativizar los «problemas», veo la vida de otra manera.

¿Qué le dirías a una mujer?

-Fuera, ánimo a que se apoyen en su gente y en los profesionales que se ocupan del tratamiento oncológico. Es un proceso duro, con altibajos, te pasa por la cabeza de todo, es normal... Recomendando no esconder las preocupaciones y hablarlo. Normal-

zar la enteridad, las personas pasamos por periodos de salud y enfermedad e incluso cuando estamos con cáncer podemos hacer cosas para mantener la salud. No pasamos, hay que vivirlo. Afortunadamente muchos adelantos, atención integral, precios, pruebas, y el papel activo de la persona es fundamental. Solo tienes una opción: luchar, luchar y luchar. El cáncer se pasa y la actitud positiva nos ayuda a pasarlo mejor.

¿Cómo conociste a la Asociación Apaac?

-A través de una de las mamás de las amigas de mi hija, que es voluntaria de la asociación y me recomendó apuntarme a algunos de los talleres. Me ha venido muy bien para estar activa, conocer a gente que ha pasado por lo mismo que yo. Soy usuaria de las clases de yoga y voluntaria en eventos puntuales.

¿Aceptan todos los enfermos con cáncer la ayuda de un psicooncólogo?

-A mí me da que yo era de las que no, el primer cáncer lo pase sola y sin confiar en nadie no sabemos pedir ayuda. Nos ponemos caparotón. Questa por no darle importancia... Ir al psicólogo no es de locos... Nos da miedo y preferimos mirar a otro lado...

¿Quieres compartir algo más con nosotros?

-Estoy encantada. Tengo siete vidas como los gatos y todavía me queda para dar mucha guerra!

AGRADECIMIENTOS

COLABORADORES:

- HOTEL DESTINO • FUNDACIÓN JUAN VILAS FERRE, TONI MOON TERO, LAURA BONEY CENTRO ESTÉTICA, MATTUCHE, RIGUERA TUR, SPA PALLADIUM, ZENITHOPIA Y FUNDACIÓN MATEUS, PUJMETE, SPA OPEN GRAN CASINO HOTEL, CRISTOF PELLIQUEIRO, WOMAN STORE, ROSSAROSSE, ELISA FUMAR, ES YAPNOU, CATHALINA SHOES, CHELECTRIC, SPA MEGHORN, MCLUMBAR, FETA INCENTRO, IRINXIDA, CEIRINGUITO BUIRE, HOTEL ORJUIDEN, ES XANCO, CLUB DE GOLF, HOTEL SIMAND, HOTEL NORBY HOTEL SES PUGUES.
- TRIBADAN CEACADIMY VAINA AMIAS Y COLABORADORES
- VIRGINIA VALDÉ
- ALCALDE DE BIZA RAFA RIBES Y LA CONCEJALA DE HACIENDA Y RECURSOS HUMANOS ESTERMINIA TORRES
- ALCALDE DE SAN JOSÉ JOSEP MAJÉ RIBAS, VLA CONCEJALA PILAR RIBAS
- PEPA MARE DEL CONSELL DE BIVISA DE TERRITORI MOBILITAT
- DRA MONTSERRAT VINALS EN REPRESENTACIÓN DEL COLEGIO DE MASCOS DE BIZA
- VOLUNTARIAS, INVITADOS Y PERSONAL DEL HOTEL DESTINO, SIN ELLOS NO SERIA POSIBLE REALIZAR ESTE EVENTO.



TOÑI VILAS RECOMENDANDO A LOS PACIENTES Y FAMILIARES OPCIONES DE LAS PRUEBAS PARA CONTRIBUIR A MEJORAR LA CALIDAD DE LA ATENCIÓN EN EL CÁNCER DE MAMA. SECRETARÍA GENERAL: TOÑI VILAS

III CAMINATA SOLIDARIA
APAAC

TOSOS SOMOS ELLOS

El día 19 de octubre se celebra la III Caminata Solidaria APAAC. El objetivo es recaudar fondos para el apoyo a los afectados de cáncer de mama. La caminata se celebrará a las 10:00h en el Paseo de la Libertad de Ibiza. Más información en www.apaac.es o llamando al 07800 175 175.

APAAC
Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama es una enfermedad que afecta a las mujeres. Se trata de un tumor que se desarrolla en la mama. Puede ser benigno o maligno. El diagnóstico precoz es clave para un mejor pronóstico. APAAC ofrece apoyo y asesoramiento a las mujeres afectadas.



TODO SOBRE EL CÁNCER

APAAC Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

LA FUNCIÓN DEL TRABAJADOR SOCIAL EN EL ÁREA DE ONCOLOGÍA Y CUIDADOS PALIATIVOS

Francisco Naranjo: «El trabajador social es un punto de apoyo fundamental para un paciente de cáncer y su familia»

SANDRA B. GISCAR, IBISSA

La necesidad de tener una visión integral del tratamiento del paciente con cáncer es uno de los conceptos que despiertan mayor consenso cuando se plantea la organización asistencial óptima para las necesidades terapéuticas de esta patología. Francisco Naranjo, Trabajador Social de Apaac es originario de Huelva y lleva ya años en Ibiza. Cuenta con muchos años de experiencia como trabajador social en oncología y conoce muy bien la situación de la atención de los pacientes oncológicos hoy y la constante mejora de la atención a este sector de la población pitiusa.

¿Qué te ha motivado a dedicarte al Trabajo Social?

En mi caso, es una iniciativa vocacional, de joven solía hacer algún tipo de voluntariado y elegí la profesión de trabajador social porque me gusta trabajar con las personas, ayudar de una manera positiva con el objetivo de brindarles apoyo y pasar la vida adelante. La carrera de trabajo social me ha ayudado a adquirir conocimientos, herramientas, metodologías de trabajo y experiencias profesio-

simales. No encuentro mejor manera de dedicar mi vida a lo que más me gusta.

¿Cuáles es la función principal de la atención social en el ámbito oncológico y de cuidados paliativos?

Desde Apaac nos centramos en la atención directa del paciente y su familia, que presentan o están en riesgo de presentar problemas de índole social que se han visto agravados o provocados por la enfermedad. Nuestros objetivos principales potenciar el desarrollo de las capacidades y facultades de las personas para afrontar por sí mismas sus día a día.

¿Cuáles tu forma de intervención en los casos que se presentan?

Cuando trabajamos con cuestiones que afectan a la intimidad de la vida de las personas y sus familias, trabajamos con asuntos que son muy delicados, no siempre encontramos un único camino a seguir, muchas veces hay diferentes alternativas, a veces más satisfactorias y otras ninguna de ellas es completamente satisfactoria, en estas situaciones hay que tomar una decisión, que lógicamente afecta al devenir de esa persona y su familia; entonces es necesario contar con un modelo teórico o metodología para tomar decisiones y delimitar, aparte de otros muchos aspectos que hay que contemplar: cuando se trabaja desde un criterio ético, el respeto a la intimidad, la confidencialidad, respeto a la deontología profesional... Hay toda una serie de principios que los profesionales tenemos que respetar para dedicarnos a estas profesiones de ayuda.

¿Cuáles son las necesidades enfrentando un caso?

Las personas que demandan nuestra atención profesional suelen ser colectivos muy vulnerables y cualquier peso en falso puede hacer tambalear su escasa estabilidad. Es muy importante asegurarse de que las conclusiones tomadas son las correctas. En ocasiones las personas por sus esperanzas en nosotros y no poder ayudarnos por falta de medios, recursos o no responder a sus expectativas se vuelve complejo pues realmente son vidas, afectos, atención y cuidados que no se pueden archivar en carpetas ni guardar en un cajón.

¿Con qué servicios se coordina Apaac?

Con la Unidad de Trabajo Social Hospitalario y de los centros de salud Servicios Sociales, con el resto de entidades privadas sin ánimo de lucro que trabajan con el mismo colectivo. Así como con cualquier servicio involucrado en el proceso terapéutico

del paciente.

¿Dónde se realizan las intervenciones?

Tanto yo como la psicóloga de Apaac realizamos las intervenciones en la consulta habilitada en el Hospital Can Misses; en el Hospital de Día, en planta durante un ingreso hospitalario, en el domicilio y telefónicamente, según cada caso.

¿Qué tipo de necesidades son las que más se detectan?

Trabajamos con el paciente y su familia, las necesidades más habituales son: mejorar la comunicación del paciente y su familia, así como también con el equipo terapéutico promover se adaptados a la nueva situación; orientar y asesorar sobre los recursos disponibles en la comunidad, la gestión de los seguros, realización de trámites... También, planificar estrategias de cuidado, para evitar sobrecargas y evaluar la situación socioeconómica para que no sea un obstáculo la falta de recursos para el cumplimiento del tratamiento.

¿Qué destacarías de la atención oncológica que reciben los pitiusos?

La atención integral que se presta a los pacientes oncológicos por parte de los centros oncológicos que forman la Unidad de Oncología y la Unidad de Cuidados Paliativos es muy buena, tenemos grandes profesionales de



Francisco Naranjo, trabajador social de APAAC.

reconocido prestigio. Si bien a nivel institucional siempre hay cosas que mejorar, es por ello que las asociaciones toman especial relevancia por su naturaleza reivindicativa. Estamos en falta un registro oficial de tumores para poder disponer de una información precisa acerca de la incidencia y la prevalencia del cáncer, esto nos serviría para incidir en las

campañas de prevención y detección de tumores.

¿Qué cosas han mejorado en los últimos años?

Hay que destacar el aumento del número de oncólogos, actualmente hay cuatro para cubrir la demanda en las islas. Ha habido un antes y un después en la puesta en marcha del servicio de Hadromatología.

AGRADECIMIENTOS

Escuela de Ballet Capricorn - Me Ibiza - Nobus Hotel Ibiza Bay - Pekaqueña Ibiza - Cathalina Shoes - voluntarios de Apaac por colaborar en los eventos de III Festa del Voluntariat - A las 400 personas que participaron en la III Caminata solidaria para dar apoyo en la campaña de Cáncer de Mama - A todos los socios, colaboradores e instituciones públicas y todos los voluntarios por su colaboración y apoyo incondicional!

Entrega cheque Academia Capricorn - Campaña de cáncer de mama - Donativo Fiesta Fiesta Terremoto a Mel Me - Mueves Apartel y Ara I, primeros que se cortan el pelo - Control de octubre - Campaña gél y tallasca a Mel Me - III Festa del Voluntariat.



TRABAJA EN RED. CADA UNO DE NOSOTROS TIENE SU PARTE QUE CONTRIBUIR A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE ESTAS PERSONAS. APOYANOS ENTRE NOSOTROS.



Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer • www.apaac.es

Calle Madrid, 52 - 07800 IBIZA - Telf.: 628 219 175 - info@apaac.es

TODO SOBRE EL CÁNCER

APAAC Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

LA FAMILIA ANTE EL CÁNCER

SANIRA B. ESCOBAR, 19999

■ ■ ■ El cáncer es una enfermedad común. Por lo tanto, no es sorprendente que muchas familias tengan al menos algunos miembros que lo hayan tenido. Cuando llegan fechas señaladas como las Navidades surge la pregunta estrella:

¿Es mejor celebrar fiestas y la Navidad como si nada hubiera sucedido o, por el contrario, es mejor no hacerlo para no dañar al enfermo?

Sin duda lo mejor es preguntar al propio familiar afectado, y así nos evitamos malentendidos con nuestra actitud. Si él no ha dicho nada al respecto, hay que hablarlo abiertamente. Si el paciente detecta que no va a celebrarse su cumpleaños o el santo de su hijo o su padre... puede sentirse deprimido y pensar que todo va mal, si no hay ni ánimos para celebraciones. Por el contrario, si tú se ha hablado con él, y ve que los demás hacen preparativos para el día de Navidad, como si nada ocurriera, puede pensar que no tienes en cuenta su estado, y no corre en su beneficio. Por ello, lo mejor va a ser preguntarle o sugerirle el tema directamente. Salvo casos muy extremos, es importante que la familia celebre sus fiestas, aunque es mejor que intente adaptarse al estado del paciente. Quizás prefiera estar solo con los más allegados, o no pueda comer según qué cosas... es bueno planificar todo

esto para que la celebración sea un éxito y contribuya a subir el ánimo del paciente. Y sobre todo: tenga en cuenta su opinión, pregúntele por los adornos, colores... e incluso dele tareas, que se sienta útil: no planio que lo hace por compasión, a él/ella, sino que realmente le está ayudando a sentir (llamadas, e-mails, escribir felicitaciones.)

Seguir adelante no es fácil, pero la vida familiar debe continuar. En general, tu vida irá normalizándose poco a poco y aprenderás a convivir con visitas frecuentes al hospital, con las actividades diarias, los ratos de diversión y ocio y con la idea de vivir cada día con plenitud.

Cuando hay niños en la familia ¿se lo digo o no se lo digo?

Es completamente comprensible que quieras proteger a tus seres queridos, especialmente a los niños. Pero ocultándoles la enfermedad o evitando hablar de ella no vas a lograr protegerles y lo único que puedes conseguir es que se sientan peor. No podemos proteger a nuestros hijos y/o nietos de todas las dificultades de la vida, pero sí podemos ayudarles mucho enseñándoles a manejar estos desafíos.

Los niños aprenden a través del comportamiento de los demás, especialmente de sus padres. Pero es tan importante tu actitud ante la enfermedad, cómo vives y afrontas esta situación, y la comunicación con tus hijos.

Además, tu respuesta ante la enfermedad y su naturalidad serán las mejores herramientas para afrontar este momento.

Cuando hables con ellos de tu enfermedad y de cómo te sientes es importante que tengas en cuenta su edad. Tus hijos y nietos necesitan saber qué te está pasando, dónde estás cuando no estás en casa y que les quieres, aunque ahora no les puedas dedicar tanto tiempo. Cuando ellos tienen esta información, disminuyen sus miedos y preocupaciones y se sienten más tranquilos ante la nueva situación que están viviendo.

Si lo consideras adecuado puedes ponerte en contacto con nosotros. En APAAC ponemos a tu disposición un servicio de atención psicológica gratuito en el que psicólogos especialistas valorarán tu situación y plantearán la atención que mejor se ajuste a tu caso.

¿Nuevos propósitos para el 2017? Formar parte de APAAC.

APAAC somos un equipo muy creativo y organizamos todo tipo de eventos y actividades, lo que nos aporta diversión y plenitud en la vida. El voluntariado de APAAC es toda una experiencia de crecimiento, desarrollo personal y profesional. El 26 de enero vamos a realizar la formación anual para los nuevos voluntarios y para todos aquellos veteranos que quieren refrescar contenidos específicamente sobre voluntariado a domicilio/hospitalario y el voluntariado general. En APAAC podemos lo que hacemos y con quien lo hacemos, es por ello que realizamos formaciones a lo largo del año para los voluntarios, damos soporte para que realices su labor con más confianza y más satisfacción. Hacer algo bueno por los demás te hará sentir realizado y orgulloso de ti mismo,

disminuyendo así el factor clave de sufrir de presión: el aislamiento social.

Para los más jóvenes formar parte del equipo de voluntariado de APAAC puede ayudarles a avanzar en su carrera y que el voluntariado te da la oportunidad de practicar habilidades importantes y necesarias en muchos trabajos aunque tu profesión no esté directamente relacionada con lo que hagas con nosotros: el trabajo en equipo, la comunicación, la resolución de problemas, la planificación de proyectos, la gestión de tareas y la organización. Formar parte de APAAC te ayudará renovar tu creatividad, motivación y visión por la vida, lo que se verá reflejado en tu vida personal y profesional.

¡Te esperamos en la formación del 26 de enero! Inscripciones en el telf: 628 219 175 - mail: info@apaac.es

AGRADECIMIENTOS



APAAC
Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer

CURSO DE VOLUNTARIADO

AYÚDANOS A AYUDAR
Infórmate en Tel. 628 219 175

■ ■ ■ Asociación de mujeres de Cala de Bou; aportación de almohadas para afectados de linfedema. Cena celebración: día del voluntariado con los voluntarios de APAAC.

TODAS LAS REUNIONES SON GRATIS Y SE DESARROLAN EN EL CENTRO DE LA APAAC. DERECHO GRATUITO PARA EL PASAJE EN FERROCARRIL Y PARA EL ALMOZADO EN EL RESTAURANTE DE LA APAAC. PARA MÁS INFORMACIÓN CONTACTA CON EL SERVICIO DE ATENCIÓN AL PACIENTE EN EL TELÉFONO 628 219 175.

MODERNA GRACIAS A TONDA.

APAAC

Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer



ESTAMOS PARA AYUDARTE

- Atención Psicológica
- Atención Social
- Talleres Ocupacionales
- Voluntariado Hospital-Domicilio
- Prevención y Rehabilitación de Linfedemas

¡TUS HERMANOS PUEDEN AYUDARTE!
HAZTE SOCIO

Todos los servicios que presta APAAC son gratuitos



Asociación Pitiusa de Ayuda a Afectados de Cáncer • www.apaac.es
Calle Madrid, 52 - 07800 IBIZA - Telf.: 628 219 175 - info@apaac.es

- **Coordinación, formación y seguimiento del voluntariado de prevención.**

Formación y coordinación a los voluntarios de prevención para el desarrollo de sus funciones de divulgación de mensajes de salud durante los días establecidos para las mesas y carpas informativas con periodicidad mensual.

5. MEMORIA ECONÓMICA

ASOCIACIÓN PITIUSA AYUDA AFECTADOS CÁNCER

BALANCE DE SITUACIÓN A 31 de diciembre de 2017 2018

ACTIVO

Activo no corriente	2017	2018
I. Inmovilizado intangible		
II. Inmovilizado material		3.309,65
III. Inversiones inmobiliarias		
IV. Inv. Emp. Grupo y asociadas l.p.		
V. Inv. Financieras a l.p.		
VI. Activos por impuesto diferido		
Total Activo no corriente	0,00	3.309,65

Activo corriente

I. Activos no corrientes mant. Para venta		
II. Existencias		
III. Deudores comerciales y otras ctas a cobrar		
IV. Inv. Emp. Grupo y asociadas c.p.		
V. Inv. Financieras a C.P.		
VI. Periodificaciones a c.p.		
VII. Tesorería y efectivo en caja y bancos	1.600,29	63.032,75
Total Activo corriente	1.600,29	63.032,75

TOTAL ACTIVO

1.600,29 66.342,40

PATRIMONIO NETO Y PASIVO

Patrimonio neto	2017	2018
I. Capital Social		
III. Reservas		3.985,91
III. Resultados positivos de ej anteriores	3.985,91	
Otras aportaciones de socios		
IV. Rdos Ej. Anteriores.	-11.763,31	-39.705,69
VII. Resultados del ejercicio	-27.457,40	71.212,18
Total Patrimonio Neto	-35.234,80	35.492,40

Pasivo a Largo Plazo

II. Deudas a l.p.	18.500,00	25.033,43
IV, Pasivos por impuestos diferidos		
Total pasivo no corriente	18.500,00	25.033,43

Pasivo corriente

III. Deudas a c.p.	7.190,79	
IV. Deudas Emp. Grupo y asoc. C.p.		
V. Saldo pendiente pago nóminas, proveedores y Hacien	11.144,30	5.816,57
VI. Periodificaciones a c.p.		
Total pasivo corriente	18.335,09	5.816,57

TOTAL PATRIMONIO NETO Y PASIVO

1.600,29 66.342,40

ASOCIACIÓN PITIUSA AYUDA AFECTADOS CANCER

CUENTA PERDIDAS Y GANANCIAS A 31 de diciembre de 2017 2018

	2017	2018
1. Importe neto de la cifra de negocios	104.358,47	188.760,09
Ingresos Afiliados y captación	104.358,47	117.464,94
	0,00	0,00
	0,00	0,00
Subvenciones y convenios	0,00	71.295,15
2. Var. De Existencias prod terminados	0,00	0,00
3. Trabajos realizados por la esa para su activo	0,00	0,00
4. Aprovisionamientos	0,00	0,00
5. Otros ingresos de explotacion	0,00	0,00
6. Gastos de personal	-104.754,56	-101.228,83
7. Gastos desarrollo actividades	-27.061,31	-16.335,88
8. Amortización del Inmovilizado	0,00	0,00
9. Imputación de subv de inmovilizado no financiero	0,00	0,00
10. Exceso de provisiones	0,00	0,00
11. Deterioro y resultado por enajenaciones de inmovilizado	0,00	0,00
12. Diferencia negativa de combinaciones de negocios	0,00	0,00
13. Otros resultados	0,00	0,00
A) RESULTADO DE EXPLOTACIÓN	-27.457,40	71.195,38
14. Ingresos financieros	0,00	0,00
- Ingresos Financieros	0,00	16,80
15. Gastos financieros	0,00	0,00
- Repercusión financiera intragrupo	0,00	0,00
16. Variación del valor razonable en inst. financieros	0,00	0,00
17. Diferencias de cambio	0,00	0,00
18. Deterioro y resultado por enajenaciones de ins. Financieros	0,00	0,00
B) RESULTADO FINANCIERO	0,00	16,80
C) RESULTADO ANTES DE IMPUESTO	-27.457,40	71.212,18
19. Impuesto sobre beneficios	0,00	0,00
D) RESULTADO DEL EJERCICIO	-27.457,40	71.212,18