

curados
de
cáncer

Luchar para ganar



www.fundaciongrupoimo.com; info@fundaciongrupoimo.com; www.curadosdecancer.com Tlfno: 917820848



Nueva campaña de concienciación de la Fundación Grupo IMO

PODEMOS CONTARLO es el lema elegido por la Fundación Grupo IMO para la campaña que estará en la calle del 1 al 21 de febrero de 2012, con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer (4 de febrero). Se exhibirán en 129 soportes publicitarios las imágenes de la campaña, nueve parejas protagonistas, formadas por pacientes anónimos y caras conocidas de la televisión y el teatro, en las estaciones de **Nuevos Ministerios, Moncloa, Chamartín, Plaza de Castilla, Avenida de América, República Argentina, Callao y Cuatro Caminos.**

Esta campaña llevará la sociedad UN DOBLE MENSAJE: Gracias a la investigación, al diagnóstico precoz y al gran desarrollo tecnológico producido en los tratamientos en los últimos años, cada año más de 100.000 pacientes superan el cáncer en España. Pero además la Fundación Grupo IMO, entidad que destaca por su labor de informar y concienciar a la sociedad sobre esta enfermedad, así como por ofrecer ayuda psicosocial a los pacientes, familiares y curados de cáncer, quiere transmitir el cambio producido en los últimos años en el abordaje de la enfermedad. En la actualidad, el



paciente con cáncer asume un papel más activo en la relación médico-paciente y demanda una comunicación más abierta y favorecedora de apoyo por parte del entorno que le rodea (familia, amigos, profesionales sanitarios, compañeros de trabajo, etc.). Unido a ello, cada vez son más los pacientes que hablan abiertamente y con naturalidad de su enfermedad contribuyendo a desmitificar el cáncer como enfermedad tabú.

Nuestro agradecimiento a:

A todos los que han hecho posible la realización de esta campaña. A los actores y comunicadores: Raúl Sender, Pedro Piqueras, Nuria Roca, Beatriz Carvajal, Roberto Brasero, José Ángel Leiras, Irma Soriano, Ricardo Gómez y Elena Rivera. A aquellos que han recuperado o se están recuperando de la enfermedad como: Celia, Patxi, Rafael, Jesús, Belén, Carmen, Beatriz, María José y Paula. Además nuestro agradecimiento a METRO DE MADRID y a la FUNDACIÓN LUMIÈRE.

La importancia de la información sobre la enfermedad y los tratamientos



La información es necesaria para afrontar la enfermedad. Te ayudará a participar activamente en los tratamientos y a tener más sensación de control. Pero para que la información sea útil debe ser la que tú necesitas y proceder siempre de fuentes fiables.

En caso de duda o de información contradictoria, lo mejor es consultar siempre a tu médico y especialistas.

Pautas de ayuda en la comunicación

Seguramente, estés acostumbrado a responder a las preguntas de tus médicos, pero no a preguntar tú. No obstante, debes saber que también tienes el derecho de hacer preguntas si así lo deseas.

✓ **Piensa en la información que necesitas o que te gustaría tener antes de acudir a la cita médica.** Escribe de antemano todo lo que quieras

consultar para que los nervios o las prisas impidan que se te olvide algo que para ti es importante.

✓ **Dosifica la información.** Querer conocer demasiadas cosas de repente puede hacer que te sientas angustiado y sin control sobre la situación. Pregunta, lee o busca información cuando estés preparado para recibirla. Date tiempo a poder asimilar todo lo que te está pasando ya que a veces un exceso de información puede producir el efecto contrario al deseado. Mucha información puede confundir y alterar.

✓ **Busca el momento adecuado.** El tiempo de la consulta es limitado. Para facilitar que tu médico te preste la máxima atención es conveniente comentarle la posibilidad de disponer de un tiempo para hacerle algunas preguntas. De esta forma, podrá valorar el tiempo que puede tardar en responderlas adecuadamente y, así, distribuir su tiempo.

✓ **Intenta ir acompañado de alguien de tu confianza a las citas con los especialistas** (especialmente cuando te vayan a ofrecer información o resultados de las pruebas realizadas). Te ayudará a sentirte mejor y podrás después hablar de lo que no has entendido u olvidado.

✓ **Realiza preguntas cortas y directas.** Haz una cada vez, y espera que tu médico te responda y a que lo hayas entendido antes de realizar la siguiente. Si hay algo que no entiendes, pide que te lo explique de nuevo. La mayoría de los médicos están encantados de explicar las cosas de un modo que los pacientes puedan entender.

✓ **No te de miedo hacer preguntas** ni temas preguntar dónde buscar más información sobre el tema del que estáis hablando.

✓ **Elige fuentes de información fiables.** Es importante filtrar la información que te dan amigos y conocidos, la que aparece en internet, y en medios de comunicación. La información de estos medios nunca puede sustituir a la que te brinda tu médico. Procura contrastar siempre con él la información que obtengas.

Recuerda que una comunicación fluida con tus médicos y especialistas te ayudará a pedirles información, a transmitirles tus dudas y preocupaciones y reducirá miedos innecesarios

Cifras para la esperanza

Desde la década de los años 90 se ha observado un incremento importante de la supervivencia por cáncer en España. De hecho, la supervivencia para las mujeres ha pasado de un 56,4% a un 59% en el 2002 y en hombres de un 44% a un 49,5% en el mismo periodo.

Carta abierta



Patxi sigue su recuperación del tumor cerebral que le diagnosticaron hace tres años.

Cuando te dan la noticia de que tienes un tumor, en mi caso, cerebral, tu primera sensación es de desorientación. Te preguntas si lo que está ocurriendo es verdad o no. Quieres volver al punto en el que tu vida era más o menos perfecta y no existía la palabra tumor. No quieres aceptar lo que te está ocurriendo. Quieres volver atrás en el tiempo y que todo esté bien. Cuando te das cuenta de que es imposible y que todo va hacia delante sin poderlo impedir te preguntas por qué a ti. Después buscas el apoyo del más cercano, en mi caso mi mujer, para afrontar el problema. Después de la operación viene lo difícil, porque siempre he pensado que la operación son unas horas pero después te queda la vida por delante para afrontar tu nueva situación. La familia se vuelca en tí y es importantísima, pero cuando te extirpan un tumor puede quedar, usando un juego de palabras, un temor y en esto sólo te puede ayudar un psico-oncólogo y tu fuerza y ánimo. En mi caso estuvo desde antes de la operación y a día de hoy sigue siendo un gran apoyo. Hablar del tema, escribir tu historia es también fundamental para superarlo. Volver a tu vida lo antes posible y de la manera más activa y plena posible, teniendo en cuenta el tipo de secuela que quede tanto físico, cognitivo o emocional. Mantenerte activo en definitiva. Poco a poco he ido aceptando mi nueva situación tanto física como en el ámbito profesional que tuve que dejar.

Sigo pensando en mejorar y que cada día es un regalo.

Patxi

Menos silencio frente al cáncer

Hace tan sólo algunas décadas, cuando a un paciente se le diagnosticaba una enfermedad como el cáncer tanto él como su entorno vivían sumidos en el silencio. En ocasiones, ni siquiera se pronunciaba la palabra cáncer. Aún es habitual encontrar referencias a "la larga y penosa enfermedad". Sin embargo, actualmente las cosas están cambiando. El reconocimiento público de la enfermedad por parte del paciente es una realidad con la que convivimos con frecuencia. Hemos ganado en naturalidad. Afrontamos el cáncer con miedo pero con confianza y seguridad en el equipo sanitario, con una comunicación más abierta y facilitadora de apoyo con nuestra familia y amigos, con una actitud más positiva... Y cabe preguntarnos qué ha cambiado. A veces, para ganar en prospectiva, es bueno echar la vista atrás y comprobar cuánto hemos cambiado frente al cáncer. Indudablemente contamos con más avances médicos, tecnológicos, asistenciales,... sin mencionar, el paso de gigante que hemos dado en la investigación. Afortunadamente, todos remamos en la misma dirección para superar esta enfermedad. Por eso cada vez son más las personas que superan la enfermedad y cada vez más **PODEMOS CONTARLO.**

Carmen Yélamos
Dtra. Fundación Grupo IMO

TE INVITAMOS AL PRÓXIMO
TALLER PSICOEDUCATIVO
DIRIGIDO A LOS FAMILIARES
DE PACIENTES CON
TUMORES CEREBRALES

UNIDAD DE VELÁZQUEZ:
CONSULTAS EXTERNAS.
C/ Velázquez, 146 1º izq.
Tfno.: + (34) 91 562 53



TALLER PSICOEDUCATIVO
DIRIGIDO A LOS FAMILIARES DE PACIENTES
CON TUMORES CEREBRALES



Te invitamos:
21 y 28 de Febrero
De 17.00 a 20.00 h
Taller Gratuito

La Fundación Grupo IMO (Unidad de Psicooncología) y ASATE, organizan un taller psicoeducativo dirigido a los familiares de pacientes con tumores cerebrales.

El taller pretende:

- Dar información sobre los síntomas cognitivos y emocionales más frecuentes en pacientes con tumores cerebrales.
- Dar apoyo y pautas a los familiares para orientarles en su cuidado.

El taller será impartido por Ana Sanz, neuropsicóloga de la Fundación Grupo IMO y se realizará en dos días, con una duración de 3 horas cada sesión.

Fechas de realización: 21 de Febrero de 2012 — 17.00-20.00
28 de Febrero de 2012 — 17.00-20.00

UNIDAD DE VELÁZQUEZ. CONSULTAS EXTERNAS.
C/ Velázquez, 146 1º izq.
Tfno.: + (34) 91 562 53 33
pgoyre@grupomo.com

Para más información preguntar en Secretaría o en el tlf.: 91 782 08 48

En colaboración con: **ASATE**
Asociación de
Atención a
Tumores
Cerebrales en
España 



En primera PERSONA

Carmen Higuera ha sido una de las protagonistas de la campaña PODEMOS CONTARLO. En mayo de 2010 de diagnosticaron un cáncer de mama del que reconoce ya está recuperada

¿Cual fue tu reacción al saber que tenías cáncer?

“Cuando a uno le detectan una neoplasia, más o menos agresiva, pierdes el control de ti mismo. Tu mundo se desestabiliza a tu alrededor, y entras en un estado de vulnerabilidad absoluta. Si es verdad que a lo largo de la vida hay constantes vulnerabilidades; pero ésta es muy real, porque no solo impera la supervivencia física, sino también la supervivencia emocional. Y cuando estás inmerso en este estado pones en autoevaluación toda tu vida: tu familia, tus amigos, tu profesión, tu pareja, tus hijos. Y si en este estado, logras un buen control de tus pensamientos, un buen autocontrol de tus emociones, automáticamente desarrollas nuevos recursos que te facilitan el poder suficiente para poder vencer esta enfermedad. Porque pienso que cada instante de tu vida tiene sentido si



Puedes ver todas las entrevistas en www.grupoimo.com y en el canal del Grupo IMO en Youtube

aprendes de él. Y la forma en que salimos hacia delante es lo que marca la diferencia

¿Cómo te enfrentaste a la enfermedad?

“Con decisión. Con equilibrio. Con serenidad. Siendo consciente en tiempo y persona de lo que estaba sucediendo a mi alrededor. Dicho en otras palabras: decidí liberar al mosquetero que llevo dentro de mí. Aquel que está dispuesto a batirse sin pedirme nada a cambio. Me documenté lo suficiente para entender mi enfermedad, los tratamientos que me estaban administrando”.

“Pienso que cada instante de tu vida tiene sentido si aprendes de él. Y la forma en que salimos hacia delante es lo que marca la diferencia”.

¿Qué te ha aportado la enfermedad?

“Me ha aportado equilibrio. Serenidad. Autocontrol, como nunca antes había desarrollado. Me ha aportado estabilidad emocional. He aprendido, en situaciones difíciles o que creemos desesperadas, a saber cuidar de mí misma, a tener poder de decisión”.

¿Y qué has aprendido?

“He tenido la suerte de aprender de mis médicos. Que me han ayudado a ampliar mi campo mental. Me han ayudado a ser más objetiva. He aprendido a convivir mejor con el miedo. Ese “gran todopoderoso” que ni el poder ni el dinero logran neutralizar. He aprendido a vivir el presente. Pero a vivir el presente con los ojos abiertos. No pasar adormecida por la vida. Me ha obligado a poner los cinco sentidos en cada cosa que hago. Me ha hecho no ser tan hedonista. He observado que la felicidad no sólo consiste en los placeres y diversiones que uno pueda obtener, sino también en las metas y objetivos alcanzados. Por muy difíciles que sean éstos de conseguir. También he observado que la vida tiene constantes variables. En el que hay dos etapas diferenciadas: La etapa de renovación y la etapa de aprendizaje. Y he observado que en esta última etapa necesitamos el dolor para poder aprender. Porque sin dolor sería prácticamente imposible poder extraer lecciones. Pero, el mejor legado que me ha dejado. El regate perfecto de esta situación ha sido LA ESPERANZA. Que es aquello que todo paciente oncológico llevamos grabado a fuego en el fondo de nuestro corazón”.

A tu disposición en todas nuestras Unidades el díptico PODEMOS CONTARLO editado con motivo de la campaña con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer. También puedes descargarla en www.grupoimo.com



Para el Grupo IMO y su Fundación el paciente es el centro de toda la actividad. Ofrecemos una atención de excelencia e integral para cubrir todas las necesidades de quien viene inmerso en un proceso de tratamiento para vencer el cáncer. De ahí nuestra preocupación por crear un entorno adecuado donde el asesoramiento, el apoyo y la comunicación se convierten en imprescindibles para el paciente. Los mejores foros son el servicio de Psico-oncología, el Club de pacientes, el programa www.curadosdecancer.com y nuestros talleres.