

APRENDIENDO A VIVIR MEJOR con el cáncer de pulmón

Jornada informativa para
pacientes y familiares



NOTA DE PRENSA

Santander acoge la jornada para pacientes: “Aprendiendo a vivir mejor con el cáncer de pulmón”

- El cáncer de pulmón es el tipo de cáncer más frecuente en todo el mundo y la primera causa de muerte por cáncer en ambos sexos.
- En España es la primera enfermedad oncológica en incidencia en varones, y la tercera en mujeres después del cáncer de mama y colorrectal.
- La información médica, la alimentación y la comunicación en la familia, han sido los aspectos claves en esta jornada celebrada en Santander.

Santander, 4 de octubre de 2018

El Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (HUMV) ha sido esta tarde el escenario elegido para el desarrollo de la jornada para pacientes y familiares “Aprendiendo a vivir mejor con el cáncer de pulmón”, donde profesionales sanitarios han compartido estrategias y hábitos de vida saludables que buscan mejorar la salud y calidad de vida de las personas que conviven con esta enfermedad.

La iniciativa, impulsada por la Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP) y Fundación MÁS QUE IDEAS, ha contado con la colaboración de la Academia Española de Dietistas-Nutricionistas (AED-N), la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), el Grupo Español de Cáncer de Pulmón (GECp) y el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (HUMV), y con el patrocinio de Boehringer Ingelheim, Bristol Myers-Squibb, MSD, Novartis y Pfizer.

Bernard Gaspar, presidente de la Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP), entidad co-organizadora de la jornada, ha inaugurado la tarde señalando que, desde AEACaP, “*se quiere potenciar este tipo de foros porque ayudan a que los pacientes puedan resolver sus dudas en torno al cáncer de pulmón*”. Además, ha destacado la importancia de la celebración de unas

APRENDIENDO A VIVIR MEJOR con el cáncer de pulmón

Jornada informativa para
pacientes y familiares



“jornadas multidisciplinarias, pudiendo abordar la enfermedad desde diferentes áreas como la atención psicológica, la nutrición o el tratamiento médico”, entre otros aspectos.

“La información nos da la oportunidad de tener un mayor control sobre nuestra vida. El diagnóstico genera mucha incertidumbre y es fundamental acompañarse de profesionales que resuelvan nuestras dudas y nos ayuden a vivir de la mejor forma posible con la enfermedad. Este es el principal valor de estas jornadas con las que queremos que profesionales, pacientes y familiares hablen en un clima de confianza” ha dicho Diego Villalón, co-fundador de Fundación MÁS QUE IDEAS, entidad co-organizadora de la jornada.

El cáncer de pulmón

Marta López-Brea, oncóloga médico del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, ha señalado en la primera de las ponencias de la tarde, titulada “El cáncer de pulmón y sus tratamientos. ¿Qué debemos saber?”, que en España se diagnostican más de 20.000 casos nuevos al año de cáncer de pulmón siendo el tumor de mayor incidencia y mortalidad. *“El 80% de los casos se diagnostican en hombres y un 20% en mujeres, y aunque parece que el número de casos nuevos en varones está en ligera disminución, en las mujeres parece estar aumentando fundamentalmente por su incorporación más tardía al tabaquismo”*.

En cuanto a las causas, López-Brea ha afirmado que el principal factor de riesgo del cáncer de pulmón es el tabaco, añadiendo que *“el 90% de los nuevos casos se detectan en personas fumadoras. Sólo con la eliminación del hábito tabáquico en la población podrían reducirse 30 de cada 100 nuevos casos”*.

En relación a los síntomas de este tipo de tumor, la Dra. López-Brea ha señalado como comunes y que pueden alertar a las personas para acudir al médico *“la tos persistente; el dolor constante en el pecho, al respirar o toser; esputos con sangre o color metal oxidado; pitidos o ruidos al respirar; ronquera y cambios en la voz; fatiga; pérdida de apetito o pérdida de peso; dolor de huesos; etc. En algunos casos estos síntomas son comunes a enfermedades benignas lo que puede hacer que el diagnóstico se retrase”*.

“La elección del tratamiento depende del diagnóstico de cada paciente y del estadio de la enfermedad”, ha indicado López-Brea, y ha continuado *“un equipo multidisciplinar compuesto*

APRENDIENDO A VIVIR MEJOR con el cáncer de pulmón

Jornada informativa para
pacientes y familiares



por neumólogos, cirujanos, radiólogos, anatomopatólogos, oncólogos médicos y radioterapeutas decidirán el protocolo más indicado para cada caso”.

Alimentación y cáncer de pulmón

Tras esta primera sesión, la jornada ha continuado de manos de Eva Rodríguez, dietista-nutricionista en Consulta de Nutrición Eva Rodríguez y representante de la Academia Española de Nutrición y Dietética (AEND) con la sesión “¿Cómo mejorar nuestra vida a través de la alimentación?”. Rodríguez ha señalado que una alimentación adecuada para el cáncer de pulmón *“va a prevenir un mayor desgaste de nuestra musculatura frente al tumor, va a ayudarnos a que se afronten mucho mejor los efectos secundarios del tratamiento de quimioterapia o radioterapia, como diarreas o la dificultad en el proceso de deglución, en algunos casos. Además, va a contribuir a que el paciente se encuentre mucho más fuerte tanto de forma física como mental para superar la enfermedad y pueda hacer su vida diaria habitual de la forma más regular posible”.*

Eva, ha compartido con los asistentes algunos de los cambios que son recomendables aplicar en su alimentación. *“En primer lugar, se deben de eliminar todos los alimentos ultraprocesados e intentar hacer una dieta en la que predominen los alimentos de la forma más natural posible, como son las frutas y verduras. Especialmente se deben tomar vegetales de color verde oscuro y de color naranja o granate y vegetales con betacaroteno como el brécol, zanahorias, col lombarda, y alfacarotenos, como las espinacas y otras verduras de hoja verde”.* Y ha continuado indicando que es indispensable dejar de fumar y evitar todo tipo de bebidas alcohólicas.

La comunicación en la familia

La jornada ha continuado con el taller desarrollado por Miguel Mediavilla, psicooncólogo de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) de Santander, bajo el título “La comunicación en la familia” señalando que, según su opinión, *“la forma fundamental de comunicarse es escuchar, atender, es poner los cinco sentidos en la otra persona. La comunicación no es solo información, la afectividad, la disposición, la ayuda, el “acompañar” se transmiten principalmente de manera no verbal y son fundamentales en este proceso. Y añadiría que es muy importante exponer de manera clara y honesta nuestras necesidades y sentimientos, esa comunicación clara y honesta ayuda a*

APRENDIENDO A VIVIR MEJOR con el cáncer de pulmón

Jornada informativa para
pacientes y familiares



situarse a la otra persona” Mediavilla, ha compartido con los asistentes diversas recomendaciones para establecer una buena comunicación en el seno familiar, destacando que “una de las cuestiones que bloquean la comunicación es callar nuestros propios sentimientos, temores o, por ejemplo, los síntomas físicos, con el fin de proteger a la otra persona, de que no se preocupe. Creo que la mejor manera de protegerla es precisamente lo contrario, exponer claramente nuestros sentimientos. Por otro lado, otras de las recomendaciones que Mediavilla ha compartido con los asistentes sería escuchar más y evitar frases del tipo: “tienes que ser fuerte”, “no pienses en eso”, “tienes que ser positivo”, etc., que con frecuencia también se convierten en obstáculos para la comunicación. Por último, ha enfatizado en que “pedir claramente lo que necesito, no esperar a que la otra persona lo adivine y, en el caso contrario, si no sé cómo puedo ayudar a la otra persona preguntárselo directamente, facilita la comunicación y ayuda a rebajar el estrés”.

Por último y para finalizar la jornada, Gaspar y Villalón, desarrollaron conjuntamente la sesión “El paciente tiene la palabra” poniendo el foco en las vivencias, experiencias y sentimientos de los pacientes de cáncer de pulmón y familiares que asistieron a la jornada para compartir, dialogar y conversar acerca de cómo podríamos mejorar juntos el proceso asistencial de los pacientes.

Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón (AEACaP)

Desde nuestra perspectiva de asociación de pacientes, el hecho de que se dé visibilidad a las enfermedades, y en este caso concreto, al cáncer de pulmón, es un motivo de satisfacción en tanto en cuanto se escucha nuestra voz y se pone de manifiesto la importancia de tener una sociedad concienciada para conseguir una mayor empatía y comprensión hacia la enfermedad.

Para asociaciones como la nuestra es esencial poder ofrecer a los pacientes una mejor calidad de vida en el sentido de hacer más llevadera su enfermedad y el proceso de curación o, en el caso de que la enfermedad se halle en estadios muy avanzados, asegurarle el mayor bienestar físico y sobre todo emocional y psíquico. Acompañar y apoyar es fundamental a lo largo de toda la enfermedad tanto para pacientes como para familiares.

Fundación MÁS QUE IDEAS

La sociedad en general, y los pacientes en particular, demandamos una actuación global, coordinada y sostenible en el ámbito de la salud. Bajo esta premisa nace el 10 de julio de 2014 la Fundación MÁS QUE IDEAS, organización

APRENDIENDO A VIVIR MEJOR con el cáncer de pulmón

Jornada informativa para
pacientes y familiares



independiente y sin ánimo de lucro, con clara vocación por las personas que conviven con una enfermedad y convencida de los beneficios del trabajo en red.

Tres son las claves de nuestro trabajo: ilusión, compromiso y transparencia. Con ese espíritu promovemos proyectos horizontales, creativos, sostenibles, éticos y rigurosos en colaboración con los diferentes agentes sociosanitarios. Creemos que, solo así lograremos promover un cambio en el sector basado en la innovación y la cooperación, y que esté orientado al propósito que a todos nos une: mejorar la calidad de vida de los pacientes y su entorno.

Para ello, la fundación trabaja en cuatro líneas prioritarias de actuación: punto de encuentro, formación, acción social e investigación social.

Para más información:

Fundación MÁS QUE IDEAS

Natalia Bermúdez Tlf.: 667 60 33 53

nataliabermudez@fundacionmasqueideas.org

Asociación Española de Afectados de Cáncer de Pulmón

Belén Gimeno Tlf.: 616 85 27 00

comunicacion@afectadoscancerdepulmon.com