

MEMORIA FUNDACIÓN GIAFYs-CÁNCER 2020

PROGRAMA DE REHABILITACIÓN ONCOLÓGICA INTEGRAL

ACTIVIDAD FÍSICA Y CÁNCER

Programa de Actividad Física Individualizado y supervisado médicamente encaminado a fomentar la autonomía y a minimizar la discapacidad.

Este programa incide en la importancia del ejercicio en la rehabilitación y recuperación de los enfermos y supervivientes de cáncer.

Tras un reconocimiento médico deportivo previo, cada paciente inició un programa de ejercicio individualizado, supervisado por un médico deportivo y por técnicos deportivos.

Esta supervisión continua ha permitido adaptar la rehabilitación de forma inmediata a todas las fases de la enfermedad y a todas las circunstancias sobrevenidas.

Este programa se implementó tanto en el gimnasio como en piscina.

En el **CDRO** los enfermos realizaron diferentes subprogramas según la prescripción del médico responsable del programa. Entrenamiento completo: Combinaron ejercicio aeróbico o cardiorrespiratorio con entrenamiento de fuerza. Fueron 3 sesiones semanales de 90 minutos cada una. Fue supervisado por técnicos deportivos. Por la pandemia Covid, el centro permaneció cerrado de 16 de marzo a 30 de junio. Se prescribieron rutinas individualizadas para realizar en casa, se realizaron sesiones grupales a través de Zoom y se mantuvo un contacto semanal con los enfermos semanalmente

En la **piscina**, los enfermos se ejercitaron con un triple planteamiento: funcional, higiénico-saludable y lúdico recreativo. Realizaron ejercicios de flotación, respiración, propulsión, saltos y caídas, lanzamientos y recepciones, giros, coordinaciones diversas y conducción y transporte. Se realizaron 2 sesiones semanales de 45 minutos supervisadas por monitores acuáticos. Solo se pudo utilizar esta modalidad hasta el 16 de marzo.

Enmarcamos en este contexto, además:

- Taller de coordinación y equilibrio.
- Taller de estimulación cognitiva.

SOPORTE PSICOLÓGICO Y SOCIO -FAMILIAR

Destinado a los enfermos y familiares directos. Su finalidad fue ofrecer técnicas de manejo del estrés y afrontamiento de la enfermedad, mejorar su autoestima y enriquecer la convivencia.

Los enfermos, antes de su incorporación al programa, fueron sometidos a una evaluación psicológica previa. El conjunto de las actividades fue supervisado por una psico-oncóloga. Posteriormente fueron reevaluados a lo largo del programa

Se realizaron varios talleres:

- Taller de autocontrol y manejo del estrés en los que ejercitaron diversas técnicas de relajación. Este taller se desarrolló todos los martes de 11.30 a 12.30 h.

- Taller de habilidades de afrontamiento: resolución de problemas, desensibilización sistemática, reelaboración cognitiva. Un viernes al mes, a las 17:00 h.

Además, aquellos enfermos que lo necesitaron acudieron a consulta de psicología o bien con la trabajadora social o la abogada.

Debido a la pandemia todas las actividades grupales se suspendieron del 16 de marzo al 30 de junio. La atención individualizada se mantuvo por vía telemática.

CONSEJO NUTRICIONAL

Este programa estuvo orientado a la adopción de hábitos nutricionales saludables por parte de nuestros enfermos.

En el Taller se les ofreció consejos dietéticos y menús específicos para abordar problemas sobrevenidos con el tratamiento. Aprendieron a elaborar dietas adaptadas a cada etapa de la enfermedad y al tratamiento. Recibieron consejo nutricional individualizado.

ATENCIÓN DOMICILIARIA Y ATENCIÓN AL DUELO

Esta intervención tuvo una doble finalidad. Por un lado, cuidar a los cuidadores principales y por otra a los enfermos terminales. Desarrollamos con ellos planes de atención personalizada que incluyeron cuidados básicos y otras terapias como masajes, musicoterapia, arteterapia y ejercicios aeróbicos y de resistencia.

A los cuidadores principales se les ofrecieron pautas sencillas para cuidarse y cuidar con más calidad a sus enfermos y prevenir que aparecieran síntomas de desgaste y claudicación. Se les atendió también en el duelo anticipado y tras el fallecimiento.

Con los enfermos terminales, se realizaron actividades que les proporcionaron bienestar y confort para que vivieran sus últimos momentos con paz, respeto y dignidad.

PASEOS SALUDABLES

Se suspendieron debido a la pandemia Covid. Se realizó un paseo virtual para motivar a la población a realizar actividad física tras el confinamiento y para concienciar sobre el cáncer y sobre la necesidad de adquirir un estilo de vida saludable

CHARLAS DIVULGATIVAS

Dentro del Programa “Quiero Saber”, programa de información y formación, que está destinado a normalizar todo lo concerniente a esta enfermedad y dotar de herramientas que faciliten el tratamiento y mejoren la Calidad de vida de los enfermos, se realizaron una serie de charlas divulgativas con temas de actualidad relacionados con el cáncer en todas sus vertientes.

Estuvieron destinadas a los supervivientes de cáncer que participaron en el Programa “Cáncer y Calidad de Vida”, a sus familiares directos y a la ciudadanía en general.

Charlas realizadas:

1. Hablemos de Cáncer. Fernando Herrero y Koro Quevedo. Casa Municipal de Cultura. 04/02/2020.
2. Disfunción eréctil. Termómetro de la Salud Masculina. Águeda Barcina y Pablo Peña. Casa Municipal de Cultura. 06/03/2020.

INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

Desde sus inicios, la Fundación mantiene su labor formativa e investigadora a través de varias vías:

- La publicación de estudios y artículos relacionados con el ámbito de la actividad física y en relación con los supervivientes de cáncer.
- La participación en Máster Universitarios (Universidad del País Vasco, Universidad Europea de Madrid, Universidad de Barcelona, Universidad de Lleida). Dos de nuestros miembros de la Fundación han participado como docentes en ellos.
- La formación del profesorado en Primeros Auxilios y RCP.

PROGRAMA “MIRANDA CRECE”

No pudo llevarse a cabo debido a la pandemia Covid.

PROYECTO CORAZÓN

Como entidad acreditada de la Junta de Castilla y León y como entidad formada inscrita en la Fundación Tripartita del ECyL, desarrollamos cursos de formación en Soporte Vital Básico (SVB) y manejo del desfibrilador (DESA) para personal no sanitario y Cursos de Primeros Auxilios.

La Finalidad de este proyecto es hacer de Miranda de Ebro una ciudad cardioprotegida, dotando de forma gratuita desfibriladores a localizaciones estratégicas y centros públicos de nuestra ciudad, y formando al mayor número posible de primeros intervinientes en técnicas de resucitación cardiopulmonar.

Solo se realizaron los cursos programados en enero y febrero.

CERTAMEN DE RELATOS “CÁNCER Y CALIDAD DE VIDA”

En el mes de febrero se convocó el 8ª Certamen de Relatos “Cáncer y Calidad de Vida” cuya finalidad es normalizar todo lo concerniente al cáncer en nuestra sociedad, hacerlo más visible y tratar de conseguir que deje de ser un tabú a través de las experiencias y vivencias de los autores.

Se remitieron las Bases a Centros de Enseñanza de las diferentes Comunidades Autónomas y a diferentes organizaciones relacionadas con la literatura.

Hubo 2 categorías: Adulto y Juvenil (menores de 18 años).