

## **PRESENTACIÓN DE PLAN DE ACTUACIÓN**

### **FUNDACIÓN:**

GIAFYS-CÁNCER (GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD-CÁNCER)

### **Nº REGISTRO:**

1813EDU

### **PLAN DE ACTUACIÓN PARA EL EJERCICIO:**

01/01/2025 - 31/12/2025

# 1. ACTIVIDADES DE LA ENTIDAD

## A1. PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER

**Tipo:** Propia.

**Sector:** Educación.

**Función:** Otros.

**Lugar de desarrollo de la actividad:** Castilla y León, España.

### Descripción detallada de la actividad prevista:

#### 1. PASEOS

Se organizarán 3 Paseos Saludables a lo largo de año:

-“Contra el Cáncer MUÉVETE”. El 27 de abril de 2025. El objetivo es aunar esfuerzos en la atención a los supervivientes de cáncer de nuestra ciudad y poner de manifiesto un año más la necesidad de ser personas activas, que andan, que hacen ejercicio y que poseen un estilo de vida saludable: la Salud como objetivo. Un Paseo de carácter lúdico, no competitivo y abierto a toda la ciudadanía. Podrá realizarse en bici o andando, con recorridos independientes y sin dificultad. Ambos con una duración aproximada de 90 minutos, con salida a las 11 de la mañana desde el Parque “Antonio Machado”, de nuestra ciudad. Las inscripciones podrán realizarse con anterioridad en establecimientos colaboradores y en el lugar de salida el día de la fecha.

-Paseo Nocturno. Tendrá lugar el 28 de junio de 2025. Enmarcada también dentro de las actividades de promoción del ejercicio físico y hábitos de vida saludable entre los enfermos y supervivientes de cáncer y de la población en general. Por medio de redes sociales, cartelería y medios de comunicación, en fechas previas, se convocará a la ciudadanía en general a realizar la actividad, siguiendo un recorrido anteriormente diseñado por la Fundación. Se distribuirá algún tipo de material conmemorativo (gorra, camiseta, etc.. ) Se pretende una jornada de convivencia y el ocio, compartiendo el bocadillo o algún otro alimento, en un tiempo de charla y relación interpersonal.

-Paseo Rosa. Tendrá lugar el 19 de octubre de 2025. Se enmarca dentro de las Actividades de “El Día Mundial del Cáncer de mama” y en la promoción del ejercicio físico y hábitos de vida saludable entre los enfermos y supervivientes de cáncer y de la población en general. Se realiza una marcha, en bicicleta o a pie, dentro de un circuito urbano anteriormente diseñado, sin dificultad y accesible. En el transcurso de la misma y en un punto marcado de concentración, (plaza, parque, etc ) se da lectura a un manifiesto de concienciación y de divulgación entre los asistentes. Se distribuye algún tipo de material conmemorativo (gorra, camiseta, etc.. ), pudiendo aportar los participantes una donación voluntaria para la organización.

#### 2. MIRANDA CRECE

Desarrollaremos esta Actividad en colaboración con el Ayuntamiento de nuestra ciudad.

Se programarán visitas a cada Centro escolar con el desarrollo de 3 sesiones por grupo o nivel de alumnos, para llevar a cabo un control del crecimiento de cada escolar, la cumplimentación de un cuestionario sobre hábitos de alimentación y hábitos de ocio y tiempo activo y 1 sesión por grupo de educación para la salud en su triple vertiente bio-psico-social.

Los resultados del estudio se plasman en un Informe que pone de manifiesto a la opinión pública el estado de los parámetros de crecimiento de la población escolar y se aportan medidas correctoras para conseguir que los escolares tengan un estilo de vida saludable, como medio para obtener salud y mejorar la calidad de vida.

Los Talleres Prácticos de Educación para la Salud, serán distintos para cada nivel educativo.

#### 3. CHARLAS DIVULGATIVAS

Se programarán Charlas informativa y de divulgación, con temas de actualidad y de interés, relacionados con el cáncer en todas sus vertientes.

Estarán destinadas a supervivientes de cáncer que participen en el Programa “Rehabilitación Oncológica”, a sus familiares directos y al público en general, en convocatoria abierta, a través de los medios locales de comunicación, web corporativa y redes sociales.

Serán presenciales y online. Quedaran grabadas en para su visualización en nuestro canal de YouTube.

### Recursos humanos a emplear en la actividad

TIPO DE PERSONAL	NÚMERO	Nº HORAS / AÑO
Personal asalariado	0	0,00

Fdo: El/La Secretario/a

VºBº El/La Presidente/a

Personal con contrato de servicios	0	0,00
Personal voluntario	50	1.300,00

**Beneficiarios y/o usuarios de la actividad**

BENEFICIARIOS O USUARIOS	NÚMERO	INDETERMINADO
Personas físicas	6000	
Personas jurídicas	0	

**Objetivos e indicadores de la realización de la actividad**

OBJETIVO	INDICADOR	CANTIDAD
Promover etilo de vida saludable y favorecer el ajuste entre iguales	Nº de asistentes y grado de satisfacción de los usuarios	5.000,00
Evaluar el crecimiento y desarrollo de la población escolar. Promover un estilo de vida saludable	Nº de asistentes y grado de satisfacción de los usuarios	2.000,00
Normalizar el impacto del cáncer en la sociedad a través de una información fiable y herramientas	Nº de asistentes y grado de satisfacción de los usuarios	500,00

## A2. INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA

**Tipo:** Propia.

**Sector:** Investigación y Desarrollo.

**Función:** Comunicación y Difusión.

**Lugar de desarrollo de la actividad:** Castilla y León, Comunidad Valenciana, Comunidad de Madrid, Región de Murcia, España.

### Descripción detallada de la actividad prevista:

#### 1. PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

Proyectos de investigación vigentes:

- HRV, EJERCICIO Y CÁNCER

#### 2. DOCENCIA

A través de:

- Ponencias aisladas.
- Participación en Masters en Actividad Física y Salud (Universidad del País Vasco, Universidad de Barcelona, UCAM de Murcia).
- Prácticas curriculares y de Postgrado. Para estudiantes de Grado en Ciencias del Deporte. Realización de prácticas de Grado y de Máster en nuestro Centro de Rehabilitación Oncológica. Universidad del País Vasco, Universidad de Lleida, Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Cursos de Primeros Auxilios. Destinado a colectivos específicos.
- Cursos de SVB y manejo del DESA para personal no sanitario.

### Recursos humanos a emplear en la actividad

TIPO DE PERSONAL	NÚMERO	Nº HORAS / AÑO
Personal asalariado	0	0,00
Personal con contrato de servicios	0	0,00
Personal voluntario	7	350,00

### Beneficiarios y/o usuarios de la actividad

BENEFICIARIOS O USUARIOS	NÚMERO	INDETERMINADO
Personas físicas	200	
Personas jurídicas	0	

### Objetivos e indicadores de la realización de la actividad

OBJETIVO	INDICADOR	CANTIDAD
Realización de proyecto de investigación	Artículos publicados	1,00
Formación de profesionales de ciencias de la salud y del deporte	Nº de participantes	150,00

Fdo: El/La Secretario/a

VºBº El/La Presidente/a

### A3. REHABILITACION ONCOLOGICA INTEGRAL

**Tipo:** Propia.

**Sector:** Sanitario.

**Función:** Bienes y servicios.

**Lugar de desarrollo de la actividad:** Castilla y León, España.

#### Descripción detallada de la actividad prevista:

Basada en 3 pilares:

##### 1. ACTIVIDAD FÍSICA

Se trata de que el ejercicio físico contribuya al proceso de rehabilitación oncológica de los pacientes. Tras el reconocimiento médico deportivo previo, el paciente inicia un programa de ejercicio individualizado, supervisado por un médico deportivo y dos técnicos deportivos.

Esta supervisión continua permite adaptarnos de forma inmediata a todas las fases de la enfermedad y a cualquier circunstancia sobrevenida. Este programa se lleva a cabo en 2 modalidades:

-En el Centro Deportivo de Rehabilitación Oncológica:

1 Entrenamiento completo: Individualizado, combinando ejercicio aeróbico o cardiorespiratorio con entrenamiento de fuerza, flexibilidad y neuromotor. Se realizan 2-3 sesiones semanales de 90 minutos supervisadas por dos técnicos deportivos.

2 Actividades grupales: Antiedad, Estiramientos, Coordinación y equilibrio,...

-En la piscina: para trabajar un triple planteamiento: funcional, higiénico-saludable y lúdico recreativo. Con ejercicios de flotación, respiración, propulsión saltos y caídas, lanzamientos y recepciones, giros coordinaciones diversas y conducción y transporte. Se realizan 2 sesiones semanales de 45 minutos supervisadas por monitores acuáticos.

-A domicilio. Se persigue un doble fin: cuidar a los cuidadores principales y cuidar a los enfermos terminales: Se desarrollan planes de atención personalizada que podrán incluir cuidados básicos y otras terapias como masajes, musicoterapia, arteterapia y ejercicios aeróbicos y de resistencia. Con los enfermos terminales, se realizan actividades que les proporcionen bienestar y confort de forma que vivan sus últimos momentos con paz, respeto y dignidad.

##### 2. SOPORTE PSICOLÓGICO Y SOCIO-FAMILIAR

Está destinada a los enfermos supervivientes y familiares directos. Se persigue ofrecer herramientas de afrontamiento de la enfermedad que les permita "convivir" con ella de forma adaptativa.

Las personas que deseen participar serán sometidas a una evaluación psicológica previa y tras conocer su estado psico-emocional se inicia la terapia pertinente. El conjunto de las actividades es supervisado por psicólogos clínicos y una psico-oncóloga. Y en su caso, por una abogada y una trabajadora social.

Iniciado el programa, los participantes serán reevaluados sistemáticamente para individualizar su terapia.

Se realizan diversos talleres:

- Taller de Relajación, con distintas técnicas de relajación.
- Taller de Mindfulness.
- Taller de Habilidades de afrontamiento: resolución de problemas, desensibilización sistemática, reelaboración cognitiva, activación conductual. ...
- Taller de Risoterapia. Una sesión al trimestre.
- Consulta psicológica/trabajador social, a demanda, sobre temas personales y de orientación en todas las esferas de sus relaciones sociales, laborales y familiares, servicios sobre discapacidad, etc,
- Taller de Oncoestética.
- Taller de Estimulación Cognitiva. Semanal (individual) y mensual (grupal).
- Talleres de Motricidad Manual - Arteterapia. Semanal. Una de las principales secuelas de los tratamientos sistémicos del cáncer es lo que conocemos como Neuropatía periférica. Los tratamientos ocasionan, como efecto secundario no deseado, lesiones en los nervios periféricos sobre todo en manos y pies. Este daño se manifiesta con alteraciones de la sensibilidad, dolor, alteraciones de la coordinación y del equilibrio, alteraciones de la motricidad. A esto se añade las alteraciones en las capacidades cognitivas básicas, atención, memoria y concentración, que experimentan nuestros enfermos fruto también de la propia enfermedad y sus tratamientos y del shock emocional que el cáncer supone para los mismos.

##### 3. CONSEJO NUTRICIONAL

Se trata de que los enfermos y supervivientes de cáncer adopten hábitos nutricionales saludables, cruciales para mejorar su calidad de vida y el afrontamiento de su enfermedad.

Fdo: El/La Secretario/a

VºBº El/La Presidente/a

**Recursos humanos a emplear en la actividad**

TIPO DE PERSONAL	NÚMERO	Nº HORAS / AÑO
Personal asalariado	5	6.000,00
Personal con contrato de servicios	0	0,00
Personal voluntario	18	850,00

**Beneficiarios y/o usuarios de la actividad**

BENEFICIARIOS O USUARIOS	NÚMERO	INDETERMINADO
Personas físicas	300	
Personas jurídicas	0	

**Objetivos e indicadores de la realización de la actividad**

OBJETIVO	INDICADOR	CANTIDAD
Mejorar la calidad de vida de los supervivientes de cáncer	Nº de participantes	300,00
Preparar a los supervivientes de cáncer para afrontar los tratamientos y las diferentes fases de la enfermedad	Nº de participantes	300,00
Corregir desequilibrios nutricionales cualitativos y cuantitativos	Nº de participantes	300,00
Conseguir una dieta sana y equilibrada	Grado de satisfacción (encuesta)	300,00
Mejorar la autoestima, favorecer/promover las relaciones sociales	Nº de participantes	300,00

Fdo: El/La Secretario/a

VºBº El/La Presidente/a

## A4. ESCUELA DE CUIDADORES

**Tipo:** Propia.

**Sector:** Sanitario.

**Función:** Bienes y servicios.

**Lugar de desarrollo de la actividad:** Castilla y León, España.

### Descripción detallada de la actividad prevista:

Cuidar de un enfermo oncológico y/o un enfermo dependiente es a veces una labor dura y compleja que requiere conocimientos específicos. Estos conocimientos deben ir encaminados a aumentar tanto la calidad de vida del enfermo como la del propio cuidador y así prestar cuidados en condiciones seguras.

Cuando se da de alta al enfermo y se va a su domicilio, se necesitan herramientas que no tenemos. Por eso y porque en la actualidad también se consideran "supervivientes de cáncer" a los cuidadores principales, es necesario ayudarles para que aborden mejor el proceso de enfermedad de su familiar.

La Escuela de Cuidadores pretende aumentar los conocimientos de este colectivo acerca del proceso de enfermedad de su familiar, reducir su carga emocional y prevenir el síndrome del "cuidador quemado" además de vigilar la adherencia terapéutica.

Se implementará mediante talleres sobre conocimientos básicos (nutrición, movilizaciones y transferencias, higiene, administración de medicación, comunicación y cuidado de la piel), sobre conocimientos avanzados (cuidados del portador de sonda nasogástrica y/o vesical, cuidados al paciente con ostomía digestiva, cuidados al paciente con traqueostomía, administración de medicación subcutánea o intradérmica y cuidados de úlceras por decúbito) y sobre el autocuidado (gestión de emociones y sentimientos, talleres de relajación y mindfulness, arteterapia, talleres de asertividad, cuidado del propio cuerpo, duelo, risoterapia y terapia grupal).

Tendrá todos los viernes que no coincidan en festivo a lo largo de 2024, con sesiones de dos horas y media de duración. Estará destinado a cualquier familiar interesado, previa inscripción. Los participantes aportarán una cantidad económica en concepto de donativo.

Los grupos serán de máximo 25 participantes y se podrán hacer varios turnos según la demanda. Comenzaremos ofertándolo a las familias de los enfermos usuarios de nuestra Fundación y progresivamente se irá abriendo a cualquier cuidador/familiar de un enfermo que lo necesite.

Se evaluarán los conocimientos sobre cuidados, el nivel de ansiedad y/o depresión y el estilo de afrontamiento de los familiares al comienzo y al final del proyecto, así como su grado de satisfacción al finalizarlo mediante test específicos y encuestas elaboradas al efecto. Todos los talleres serán eminentemente prácticos.

Se espera conseguir una mejora en las puntuaciones de las pruebas psicológicas específicas y el nivel de los conocimientos recibidos.

Tanto el enfermo como el cuidador forman un equipo en constante interacción que debe afrontar problemas multidimensionales (psicológicos, biológicos y sociales) diferentes a los que han sido habituales hasta el momento del diagnóstico.

Este proyecto pretende prestar atención psicosocial a los cuidadores informales (familiares) de los enfermos de cáncer y de cualquier otro enfermo con algún grado de dependencia para la mejora de su calidad de vida y la de sus familiares enfermos.

En este sentido, se quiere acondicionar una lonja cedida a la Fundación por el Ayuntamiento de Miranda de Ebro para crear una escuela de cuidadores, que sea un punto de anclaje y seguridad para ellos, un lugar de formación e información, un espacio de encuentro y desahogo, un lugar donde se sientan ellos también cuidados y aprendan cuidados básicos y avanzados para sus enfermos.

Se trata de un nuevo servicio de la Fundación que se ofertará a la sociedad Mirandesa como un recurso social más.

### Recursos humanos a emplear en la actividad

TIPO DE PERSONAL	NÚMERO	Nº HORAS / AÑO
Personal asalariado	0	0,00
Personal con contrato de servicios	0	0,00
Personal voluntario	20	350,00

### Beneficiarios y/o usuarios de la actividad

Fdo: El/La Secretario/a

VºBº El/La Presidente/a

BENEFICIARIOS O USUARIOS	NÚMERO	INDETERMINADO
Personas físicas	100	
Personas jurídicas	0	

### Objetivos e indicadores de la realización de la actividad

OBJETIVO	INDICADOR	CANTIDAD
Aumentar conocimientos básicos y avanzados	Evaluación teórico-práctica	100,00
Reducir la carga emocional del cuidador y prevenir el síndrome del cuidador quemado	Mejora en las puntuaciones en test específicos validados	100,00

**2. PREVISIÓN DE RECURSOS ECONÓMICOS A EMPLEAR POR LA ENTIDAD**

RECURSOS	ACTIVIDAD Nº1	ACTIVIDAD Nº2	ACTIVIDAD Nº3	ACTIVIDAD Nº4
<b>Gastos</b>				
Gastos por ayudas y otros	0,00	0,00	0,00	0,00
a) Ayudas monetarias	0,00	0,00	0,00	0,00
b) Ayudas no monetarias	0,00	0,00	0,00	0,00
c) Gastos por colaboraciones y órganos de gobierno	0,00	0,00	0,00	0,00
Variación de existencias de productos terminados y en curso de fabricación	0,00	0,00	0,00	0,00
Aprovisionamientos	0,00	0,00	0,00	0,00
Gastos de personal	0,00	0,00	-95.000,00	0,00
Otros gastos de la actividad	-3.100,00	-2.200,00	-5.100,00	-2.900,00
622 REPARACIONES Y CONSERVACIÓN	0,00	0,00	-1.900,00	0,00
623 SERVICIOS PROFESIONALES INDEPENDIENTES	-600,00	0,00	-2.000,00	0,00
625 PRIMAS DE SEGUROS	0,00	-200,00	-1.200,00	0,00
626 SERVICIOS BANCARIOS Y SIMILARES	0,00	0,00	0,00	0,00
627 PUBLICIDAD Y PROPAGANDA	0,00	0,00	0,00	0,00
628 SUMINISTROS	-2.500,00	-500,00	0,00	-2.900,00
629 OTROS SERVICIOS	0,00	-1.500,00	0,00	0,00
Amortización del inmovilizado	0,00	0,00	-46.900,00	0,00
Deterioro y resultado por enajenación de inmovilizado	0,00	0,00	0,00	0,00
Gastos financieros	0,00	0,00	0,00	0,00
Variaciones de valor razonable en instrumentos financieros	0,00	0,00	0,00	0,00
Diferencias de cambio	0,00	0,00	0,00	0,00
Deterioro y resultado por enajenaciones de instrumentos financieros	0,00	0,00	0,00	0,00
Impuesto sobre beneficios	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total gastos</b>	<b>-3.100,00</b>	<b>-2.200,00</b>	<b>-147.000,00</b>	<b>-2.900,00</b>
<b>Inversiones</b>				
Adquisiciones de inmovilizado (excepto Bienes del Patrimonio Histórico)	0,00	0,00	0,00	0,00
Adquisiciones Bienes del Patrimonio Histórico	0,00	0,00	0,00	0,00
Cancelación deuda no comercial	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Total inversiones</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

Fdo: El/La Secretario/a

VºBº El/La Presidente/a

<b>TOTAL RECURSOS PREVISTOS</b>	3.100,00	2.200,00	147.000,00	2.900,00
---------------------------------	----------	----------	------------	----------

Fdo: El/La Secretario/a

VºBº El/La Presidente/a

RECURSOS	TOTAL ACTIVIDADES	NO IMPUTADO A LAS ACTIVIDADES	TOTAL
<b>Gastos</b>	0,00	0,00	0,00
Gastos por ayudas y otros	0,00	0,00	0,00
a) Ayudas monetarias	0,00	0,00	0,00
b) Ayudas no monetarias	0,00	0,00	0,00
c) Gastos por colaboraciones y órganos de gobierno	0,00	0,00	0,00
Variación de existencias de productos terminados y en curso de fabricación	0,00	0,00	0,00
Aprovisionamientos	0,00	0,00	0,00
Gastos de personal	-95.000,00	0,00	-95.000,00
Otros gastos de la actividad	-13.300,00	-3.800,00	-17.100,00
622 REPARACIONES Y CONSERVACIÓN	-1.900,00	0,00	-1.900,00
623 SERVICIOS PROFESIONALES INDEPENDIENTES	-2.600,00	0,00	-2.600,00
625 PRIMAS DE SEGUROS	-1.400,00	0,00	-1.400,00
626 SERVICIOS BANCARIOS Y SIMILARES	0,00	-1.300,00	-1.300,00
627 PUBLICIDAD Y PROPAGANDA	0,00	-2.500,00	-2.500,00
628 SUMINISTROS	-5.900,00	0,00	-5.900,00
629 OTROS SERVICIOS	-1.500,00	0,00	-1.500,00
Amortización del inmovilizado	-46.900,00	0,00	-46.900,00
Deterioro y resultado por enajenación de inmovilizado	0,00	0,00	0,00
Gastos financieros	0,00	0,00	0,00
Variaciones de valor razonable en instrumentos financieros	0,00	0,00	0,00
Diferencias de cambio	0,00	0,00	0,00
Deterioro y resultado por enajenaciones de instrumentos financieros	0,00	0,00	0,00
Impuesto sobre beneficios	0,00	0,00	0,00
<b>Total gastos</b>	<b>-155.200,00</b>	<b>-3.800,00</b>	<b>-159.000,00</b>
<b>Inversiones</b>	0,00	0,00	0,00
Adquisiciones de inmovilizado (excepto Bienes del Patrimonio Histórico)	0,00	0,00	0,00
Adquisiciones Bienes del Patrimonio Histórico	0,00	0,00	0,00
Cancelación deuda no comercial	0,00	0,00	0,00
<b>Total inversiones</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>TOTAL RECURSOS PREVISTOS</b>	<b>155.200,00</b>	<b>3.800,00</b>	<b>159.000,00</b>

Fdo: El/La Secretario/a

VºBº El/La Presidente/a

### 3. PREVISIÓN DE RECURSOS ECONÓMICOS A OBTENER POR LA ENTIDAD

#### Previsión de ingresos a obtener por la entidad

RECURSOS	TOTAL
Rentas y otros ingresos derivados del patrimonio	0,00
Ventas y prestaciones de servicios de las actividades propias	0,00
Ventas y otros ingresos de las actividades mercantiles	0,00
Subvenciones del sector público	36.000,00
Aportaciones privadas	87.500,00
Otros tipos de ingresos	35.500,00
<b>TOTAL INGRESOS PREVISTOS</b>	<b>159.000,00</b>

#### Previsión de otros recursos económicos a obtener por la entidad

OTROS RECURSOS	TOTAL
Deudas contraídas	0,00
Otras obligaciones financieras asumidas	0,00
<b>TOTAL OTROS RECURSOS PREVISTOS</b>	<b>0,00</b>