

Programa "Mucho por vivir 2020"



*Asociación de Mujeres Afectadas por
Cáncer de Mama de Elche y Comarca*

1. Introducción.....	Pág.3
2. Justificación.....	Pág.5
3. Finalidad.....	Pág.7
4. Áreas de intervención.....	Pág.8
4.1 Área de prevención, investigación y difusión.....	Pág.8
1. Celebración del Día Internacional del Cáncer de Mama	
2. Jornada de encuentro	
3. Carrera contra el cáncer de mama	
4. Charlas	
5. Donaciones	
6. Otras actividades de difusión	
4.2 Área de adaptación a la enfermedad.....	Pág.10
1. Atención hospitalaria	
2. Atención psicológica individualizada	
3. Atención psicológica domiciliaria	
4. Servicio de prevención del linfedema y otras patologías	
5. Grupo de apoyo a los tratamientos	
4.3 Área de reinserción socio-laboral.....	Pág.15
1. Seguimiento psicológico individualizado	
2. Grupo de enriquecimiento personal	
3. Servicio de trabajo social	
4. Grupo de apoyo al empleo	
4.4 Área de ocio y convivencia.....	Pág.18
1. Actividades y talleres semanales	
2. Taller de yoga	
3. Taller de baile	
4. Meditación	
5. Aquagym	
6. Pintura	
7. Pilates	
8. Voluntariado de acogida a iguales	
9. Enlace con recursos comunitarios	

1. INTRODUCCIÓN

La Asociación de Mujeres Afectadas por Cáncer de Mama de Elche y Comarca nació el 6 de abril de 1.998 con el objetivo de responder a la amplia demanda de información y servicios que existía sobre esta enfermedad, que hasta la fecha no había sido atendida en el ámbito geográfico del Baix Vinalopó.

Es una entidad declarada de utilidad pública por el Ministerio del Interior desde el año 2009.

Pertenece a la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA)

Datos básicos

- Denominación: Asociación de Mujeres Afectadas por Cáncer de Mama de Elche y Comarca (AMACMEC)
- CIF: G53270146
- Dirección: Calle Olegario Domarco Seller, 93 Entlo- Sede Principal
Centro de Mayores Parc Nou- Delegación en Crevillente.
- Teléfono: 965447552
- Email. info@amacmec.org
- Facebook y Twitter: @Amacmec1
- Instagram: @amacmec1

Objetivo

El objetivo principal de la Asociación es prestar apoyo e información durante el proceso y tratamiento del cáncer de mama para lograr el bienestar físico, psicológico y social de las personas afectadas.

Inscripciones

AMACMEC ha sido inscrita en los siguientes registros de orden público:

- Registro de Asociaciones de la Generalitat Valenciana: 6335 sección 1º de 29 de mayo de 1.998.
- Registro de Entidades de Servicios Sociales:04.03-1599
- Registro del Ayuntamiento de Elche:A.M.A.C.M./175/98
- Registro del Voluntariado: CV-04-041275-A

Misión, visión y valores

Misión: Mejorar la calidad de vida de las mujeres afectadas por cáncer de mama y sus familiares a través de una intervención multidisciplinar de calidad.

Visión: Ser referente en la provincia de Alicante por nuestra trayectoria, calidad de los servicios y profesionalidad en la intervención con mujeres afectadas por cáncer de mama y sus familiares.

Valores:Solidaridad, responsabilidad, orientación al usuario, respeto, honestidad, no discriminación, igualdad, calidad y profesionalidad.

Estructura y organigrama

El máximo órgano de representación de AMACMEC es la Asamblea General que se reunió por última vez el 21 de mayo de 2019.

La Junta Directiva, órgano ejecutivo de la Asociación está formada por:

- Presidenta: Consuelo García López
- Vicepresidenta: Carmen Bailén Bas
- Tesorera: María de los Ángeles Pastor Giner
- Secretaria: Carmen Bailén Bas
- Vocales: Susana Pomares Campello

Asunción Soriano Fayos

El programa "Mucho por Vivir" es ejecutado por el siguiente personal:



- Naziha Hamadi - Administrativa
- Verónica Almela- Trabajadora social
- María José Lucas- Psicóloga
- Anna Sofía Martín- Psicóloga
- David Ancheta- Fisioterapeuta
- Marine Crivello- Fisioterapeuta
- Elisa de la Rica- Fisioterapeuta
- Carmen García- Profesora de pintura
- María Ángeles Moyano- Profesora de baile
- Silvia Torregrosa- Profesora de yoga

AMACMEC está formada por todas las socias que en este momento son 610. Además de las socias, se cuenta con un número importante de personas colaboradoras fijas al año (100) que aún sin ser afectadas paga una cuota anual para colaborar con la asociación a sus proyectos.

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

El presente documento recoge la conversión del plan estratégico en objetivos tácticos. Incluye de modo general la organización, la finalidad y los recursos necesarios para todo el dispositivo de intervención de AMACMEC que compone el programa “Mucho por Vivir”. Asimismo, se recoge la división por áreas que distribuye hoy día el trabajo en la asociación, con los objetivos de cada área y un esbozo a grandes rasgos de las actividades y servicios que componen el área y que intentan cumplir dichos objetivos.

De este modo, AMACMEC es una asociación dedicada al bienestar y mejora de las mujeres con cáncer de mama. El cáncer de mama es el tumor maligno mas frecuente en las mujeres, ya que una de cada ocho lo presentarán a lo largo de su vida. La aparición de un nódulo maligno en la mama de la mujer constituye, independientemente de su extensión y gravedad, un *impacto psíquico* capaz de desestructurar, casi en su totalidad, su equilibrio anímico y afectivo.

Para la mayoría de las mujeres, el cáncer de mama está entre las más temidas enfermedades; va asociado con el miedo a graves e inevitables dolores, con desfiguración e incapacidad, con rechazo social e incluso con censura moral. No es sorprendente que aquellas mujeres que

sospechan que tienen cáncer, tengan grandes dificultades en manejar dicha situación, particularmente amenazante, y hacer uso de todos los recursos médicos disponibles.

Cuando se produce la mastectomía, ésta afecta profundamente la *imagen corporal*, puesto que, comporta una acentuada sensación de deformidad física y de asimetría corporal, lo que repercute negativamente en el auto- concepto y autoestima de la mujer.

La imagen corporal de la mujer es fundamental tanto en la vida social, como en la vida en pareja; por ello, un número significativo de mujeres que han sufrido una mastectomía muestran cambios en su comportamiento y presentan problemas en su vida afectiva y familiar.

Además, la mujer percibe la intervención quirúrgica (independientemente de su edad o de que la cirugía haya sido parcial o radical), como un ataque directo a las bases de la *feminidad* o atractivo físico de la mujer, repercutiendo ostensiblemente en su sexualidad.

Por todo ello, la intervención quirúrgica de la mama es, en definitiva, un atentado contra la estructura psíquica de la mujer, siendo los trastornos psicológicos mas frecuentes: la *ansiedad*, la *depresión* y la *desesperanza*.

La salud, tal y como es definida por la Organización Mundial de la Salud, se refiere al estado de bienestar físico, social y mental. Y en este sentido, la OMS ha destacado la importancia de proporcionar, además de la rehabilitación física, la rehabilitación psicológica y social. Los problemas de las personas cuya enfermedad amenaza su vida van mas allá de su estado físico, y el tratamiento que reciben incluyen aspectos sociales, cognitivos y emocionales. Estas personas necesitan, *“además de un tratamiento médico adecuado, información, apoyo emocional y práctico; Oportunidades para discutir abiertamente sus sentimientos e incertidumbres”* (Bandura, 1991).

Sin duda, los importantes avances médicos que han tenido lugar han mejorado mucho el pronóstico del cáncer de mama. Sin embargo, esos avances no han encontrado un paralelismo en los programas dirigidos a ayudar a las pacientes a adaptarse psicológica y socialmente a su enfermedad.

Por ello, desde AMACMEC, hemos diseñado un Programa de Actuación que contribuye

decididamente con este objetivo asistencial desde aquellas áreas que, a día de hoy, no son cubiertas por las Administraciones Públicas. El propio Plan de Salud señala como principio, la actuación en colaboración con individuos o grupos, para conseguir un empoderamiento en su salud. Creemos que este empoderamiento puede darse eficazmente a través de las Asociaciones.

Durante este año, en AMACMEC, vamos a cumplir muchos de esos objetivos, y otros propios. Nuestro programa, "MUCHO POR VIVIR" pretende ocuparse de las mujeres afectadas de cáncer de mama de una manera integral, incidiendo en cada una de las áreas y fases, su recuperación.

3. FINALIDAD

El objetivo principal de la asociación es prestar apoyo e información durante el proceso y tratamiento del cáncer de mama para lograr el bienestar físico, psicológico y social de las personas afectadas.

Para llevar a cabo este objetivo AMACMEC ofrece:

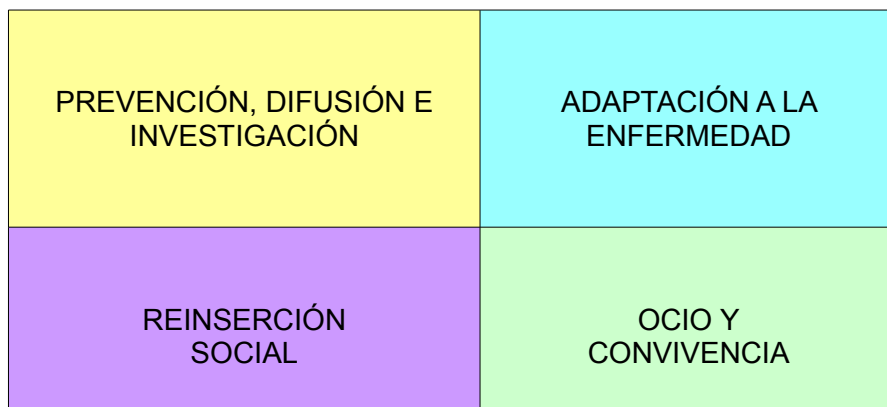
- Un lugar de reunión, donde poder ayudarse mutuamente.
- Apoyo psicológico, para un mejor afrontamiento de la enfermedad, aminorando el estrés, la ansiedad así como el aislamiento, la soledad y la confusión de la paciente y sus familiares.
- Mejora de la calidad de vida de las pacientes a partir de la potenciación del Auto-cuidado para que las mujeres consigan la mayor autonomía personal, y el mayor interés por su recuperación y cuidado personal. Despertando y facilitando, de esta forma, la motivación necesaria para permitir a la mujer superar los obstáculos, físicos y psíquicos, con los que se va a encontrar a consecuencia de las dolencias de la enfermedad.
- Atención social a través de la Trabajadora Social.
- Servicio fisioterapéutico donde se lleva a cabo la prevención e intervención del linfedema y otras patologías asociadas a la mastectomía.
- Talleres y actividades lúdicas donde las participantes se relacionan con otras mujeres que tienen sus mismas circunstancias y comparten momentos de alegría.
- Charlas relacionadas con aspectos de la enfermedad (tratamiento, cuidados específicos, etc).
- Servicio de apoyo al empleo en mujeres afectadas por cáncer de mama

Además, desde AMACMEC se organizan, anualmente, diferentes actividades de sensibilización,

como son:

- Los actos oficiales en relación al Día Internacional del Cáncer de mama, que se celebra el 19 de octubre.
- Carrera popular contra el cáncer de mama
- Jornada anual sobre cáncer de mama, para dar información, novedades y avances en relación a la enfermedad

Para conseguir nuestras metas, nuestros esfuerzos se concentran y articulan en **4 áreas temáticas**, que definen la estructura departamental del programa:



4.ÁREAS DE INTERVENCIÓN

4.1ÁREA DE PREVENCIÓN,INVESTIGACIÓN Y DIFUSIÓN

Naturaleza

Englobamos en este apartado todas aquellas actividades que no se organizan directamente para las socias de la asociación sino que son dirigidas a la concienciación de la sociedad general para la prevención y el conocimiento de la enfermedad y sus síntomas.

El cáncer necesita, como vamos a ver, mucho de información y desmitificación dirigida a la población que lo padece y lo teme.

Objetivos generales del área

- Ser el nexo de unión entre nuestras mujeres y otras instituciones y entre ellas y la sociedad.
- Propiciar la prevención secundaria del cáncer de mama, proveyendo de información medica a la sociedad sobre la enfermedad para hacer posible un diagnostico precoz del cáncer.
- Difundir el conocimiento que se genera en nuestra organización.
- Atacar el cáncer como tabú y la ignorancia acerca de su naturaleza.

Proyectos incluidos

1. Celebración del Día Internacional del Cáncer de Mama

Se celebra el 19 de octubre. Días antes se colocan mesas informativas en puntos clave de la ciudad de Elche. Las mesas son presididas por más de 70 mujeres de la asociación, que se acercan a los viandantes para ofrecerles un lazo rosa, símbolo de la solidaridad de las afectadas. Además, se reparte un folleto específico distinto al habitual que explica porque se realiza ese día y algunos consejos de salud y forma de hacer la palpación y exploración.

2. Jornada de Encuentro

Se trata de una jornada celebrada cada año en el Centro de Congresos en la que participan los diversos profesionales, ofreciendo charlas desde su ámbito profesional, en las que se trata sobre un tema específico relacionado con el cáncer de mama. Es una actividad dirigida a la sociedad general, por tanto, lo que conseguimos es el encuentro de los diferentes “actores sociales” y las personas afectadas, familiares, etc.

En el año 2020 se celebrará la XXII Jornada del Cáncer de Mama.

3. Carrera Contra el cáncer de Mama

Se trata de un evento destinado a todas aquellas personas que quieran formar parte del espíritu de lucha de las mujeres afectadas por cáncer de mama, así como de la concienciación acerca del diagnóstico precoz a través de una carrera que propicia la práctica de deporte y hábitos de vida saludables.

En el año 2020 se celebrará la XVI Carrera contra el Cáncer de Mama donde se espera la asistencia de 10.000 personas.

4. Charlas:

Se desarrollan en los lugares donde nos las solicitan o se considera de interés para la difusión y prevención de la enfermedad, así como en la propia asociación. Se trabajan diferentes aspectos sobre el estado actual de los conocimientos sobre la enfermedad y se aportan testimonios.

5. Donaciones

Conocedoras de la importancia de potenciar la investigación sobre esta enfermedad, AMACMEC dona la recaudación en el Día Internacional contra el Cáncer de Mama a un proyecto de investigación.

6. Otras actividades de difusión

Aquí se enmarcan las actividades relacionadas con los medios de comunicación, la representación en diferentes actos a los que la asociación es invitada, como comidas con políticos, entrevistas con personalidades, participación en diferentes Consejos municipales, en la federación estatal, en universidades, en el hospital, participación en Congresos, etc.

También ponemos en este apartado otras actividades de formación continua, que en muchas ocasiones nos brindan no solo nuevos conocimientos, sino también nuevos lazos de interrelación con otros agentes sociales implicados en el cáncer de mama.

Por otra parte, sigue gestionándose la pagina web: www.amacmec.org. Por ultimo, la Asociación dispone de cartelería y dípticos de información institucional que son distribuidos anualmente en diferentes puntos de interés.

4.2 ÁREA DE ADAPTACIÓN A LA ENFERMEDAD

Naturaleza

Se encuadran aquí las intervenciones que se prestan a las mujeres en la fase de diagnóstico, hospitalización, tratamientos y recaídas, es decir, cuando la enfermedad está activa.

Objetivo general del área

o Realizar un acompañamiento integral a la mujer afectada y a su familia, desde el diagnóstico hasta la finalización de los tratamientos para lograr una adaptación a la enfermedad; previniendo y tratando trastornos bio- psico- sociales y potenciando una buena adherencia a los tratamientos.

PROYECTOS INCLUIDOS

1. Atención hospitalaria

La atención psicológica comienza desde el mismo momento del diagnóstico. Las psicólogas de AMACMEC se desplazan a los Hospitales de Elche: Hospital General Universitario de Elche y Hospital Universitario del Vinalopó, y acuden semanalmente a las reuniones del Comité de mama donde, junto al resto del equipo de especialistas que intervienen, participan en las sesiones clínicas en las que son revisados los casos de mujeres con patologías mamarias.

Se ofrece la atención psicológica a todas las mujeres que han recibido un diagnóstico de cáncer, mediante una primera cita de valoración concertada en la misma consulta de la Unidad de Mama, tanto del Hospital General, como del Hospital Vinalopó de Elche.

Asimismo, cualquier facultativo del hospital (oncólogos, médicos de planta, cirujanos, ginecólogos, etc.) puede solicitar una valoración psicológica de aquellas mujeres atendidas por patología mamaria que puedan presentar, a criterio de los profesionales sanitarios, algún síntoma de trastorno psicológico aunque no exista un diagnóstico todavía de cáncer.

En la primera entrevista con las mujeres y sus familias tras recibir el diagnóstico, se valora la reacción al mismo y el proceso de adaptación a la enfermedad, identificando las necesidades de intervención con carácter preventivo de trastornos psicopatológicos. Igualmente sirve para poner en contacto a las mujeres con la asociación y ofrecerles una primera orientación sobre donde acudir. En función de esta primera valoración, se establece el seguimiento psicológico requerido.

En los casos en que el ingreso hospitalario postquirúrgico dura varios días se realiza una intervención de seguimiento psicológico en la misma habitación del centro hospitalario.

2. Atención Psicológica Individualizada

En el resto de los casos de las pacientes atendidas en la consulta, los objetivos de la primera entrevista serán: recoger información sobre el estado de la paciente y sus circunstancias, identificar áreas de intervención, ofrecer los servicios de la asociación, etc.

Por otra parte, en cualquier momento del proceso de enfermedad puede ser necesario realizar intervención o seguimiento telefónico para adaptarse a las circunstancias particulares de cada caso.

Consiste en intervenciones individualizadas con la paciente y/o su familia (con toda la familia o con algún familiar) en cualquier momento del proceso de su enfermedad, recaídas. Estas intervenciones pueden ser únicas o pueden complementarse con las intervenciones grupales. En ellas se abordaran los problemas detectados en la evaluación previa.

También están incluidas las intervenciones con pacientes en fases terminales. En estos casos el tratamiento se podrá realizar en el lugar que sea mas cómodo para la paciente y su familia.

3. Atención Psicológica Domiciliaria

En casos de pacientes terminales, o en cuyo caso de que tengan una movilidad reducida, las psicólogas se desplaza hasta su domicilio para iniciar la atención psicológica de la forma que mas cómoda le resulte a la paciente.

4. Servicio de Prevención del Linfedema y Otras Discapacidades asociadas a la mastectomía

Se trata de un servicio integral de prevención de discapacidades a través de la fisioterapia y el consejo, donde las profesionales valoran las necesidades de cada caso de mujer afectada en cáncer de mama que lo solicite en Elche y comarca. Asesorando en normas de cuidado y prevención, o haciendo tratamientos en patologías postoperatorias, como la perdida de la movilidad del brazo operado, el despegue de la cicatriz y los drenajes en casos de linfedemas.

Este servicio también ofrece talleres y actividades de formación dirigidos a que la familia de la afectada aprenda las técnicas de cuidado, y por tanto pueda implicarse en su tratamiento.

El método a seguir por parte de las profesionales Fisioterapeutas, es el siguiente: a toda persona nueva que llega al servicio de fisioterapia se le informa de que es el linfedema, por que lo puede desarrollar, que medidas de prevención ha de tener en cuenta, y que se debe hacer en casa de aparición del mismo. A continuación se le entrega un manual sobre las recomendaciones y ejercicios que deben realizar para la prevención del linfedema. Se le explica que es un Drenaje

Linfático Manual (DLM) y se le hace como demostración, para que pueda, la paciente, diferenciarlo de otros tratamientos, técnicas o masajes que puedan perjudicar a su estado de salud. Si la persona viene acompañada, se invita al acompañante a aprender las técnicas más sencillas de drenaje, vendaje o movilización para ayudar a la paciente.

Los tratamientos van dirigidos a las siguientes consecuencias físicas:

- Dolor de hombro:
- Linfedema
- Cicatriz
- Contracturas capsulares
- Otras complicaciones comunes: Cervicalgias y dorsoalgias

El seguimiento de las pacientes se realiza durante las sesiones de fisioterapia, las cuales se realizan periódicamente en base a la gravedad de los síntomas presentes: dolor, parestesias, edema en el brazo, limitación de la movilidad...

Por lo general, las pacientes que inician el tratamiento fisioterápico reciben una o dos sesiones semanalmente. Una vez que se encuentran más estables suelen acudir al servicio de fisioterapia una vez mensualmente principalmente para realizar las medidas del brazo y comprobar que este se mantiene estable.

Todos los datos son recogidos en el informe de fisioterapia y en el cual tras cada sesión se actualiza el estado actual de la paciente y el tratamiento que se está llevando a cabo.

5. Grupos de Apoyo a los tratamientos

Los grupos de apoyo a los tratamientos, son agrupaciones de mujeres que se encuentran en el período de tratamientos médicos, generalmente Quimioterapia, Radioterapia y/o Hormonoterapia. En estos grupos se realizan sesiones de terapia temáticas que abordan la problemática derivada del cáncer de mama y de los tratamientos para proveer estrategias de afrontamiento saludable de la enfermedad de modo que se mejore la adaptación y no se generen patologías.

Habitualmente, después de la cirugía, o antes de la misma las pacientes reciben un tratamiento de quimioterapia (quimioterapia neoadyuvante), que puede tener una duración variable, de entre 3 y 12 meses. En este tiempo, las pacientes deberán acudir periódicamente (cada semana, cada 15 días o cada 21 días) a recibir los sueros que les haya sido prescrito por su oncólogo.

Si bien este tipo de intervención es enormemente eficaz para impedir el desarrollo de nuevos tumores y para la disminución de tamaño de los ya existentes, lleva consigo efectos colaterales; los más comunes son las náuseas y los vómitos, caída del pelo, problemas gástricos, mucositis, diarrea, estreñimiento, dolores musculares y articulares, cansancio, etc. Los estudios epidemiológicos revelan que entre el 25 y el 65 por 100 de los pacientes tratados con quimioterapia se sensibilizan al tratamiento, pudiendo desarrollar diferentes psicopatologías; entre ellas, cabe destacar como más frecuentes la ansiedad y la depresión.

Los efectos secundarios asociados a los distintos tratamientos, la duración y dureza de los mismos, los cambios en el estilo de vida, etc., hacen que este período sea especialmente difícil. Por ello, los grupos pretenden ser un espacio donde poder resolver dificultades y encontrar apoyo, para la prevención de problemas psicológicos.

Los objetivos son:

- o Mejorar el ajuste mental al cáncer favoreciendo una actitud positiva de enfrentamiento.
- o Reducir la ansiedad, la depresión y otros problemas psicológicos asociados a las diferentes etapas desde la aparición del cáncer.
- o Promover en las mujeres una participación activa en el tratamiento del cáncer, de modo individual, generando autocontrol en sus vidas, y de modo general, potenciando la ayuda mutua.

La psicóloga selecciona las integrantes en función de criterios de homogenización. El grupo es ofrecido a todas las mujeres que van a seguir tratamiento de quimioterapia, aunque no todas las pacientes desean su incorporación a un grupo o no pueden por distintos motivos (lejanía de su lugar de residencia, falta de transporte, dificultades de horarios, etc.).

Los citados criterios que se han seguido para formar los grupos han sido: mujeres que se encontraran en un momento similar del tratamiento, generalmente al principio o justo antes de empezar el tratamiento con quimioterapia y también un cierto criterio de homogeneidad respecto a la edad.

La duración media de cada grupo será de entre 6 a 12 meses aproximadamente, con reuniones cada 7 días. En el último período de cada grupo, las reuniones se pueden realizar quincenalmente, si se considera conveniente.

En las sesiones, las mujeres pueden exponer libremente sus preocupaciones, dudas, intereses, etc.

Los contenidos mas frecuentes de este año han sido los siguientes:

Impacto físico y psíquico de la enfermedad en la persona y el entorno:

1. Linfedema
2. Imagen corporal
3. Efectos secundarios de los tratamientos
4. Estrategias de afrontamiento
5. La comunicación familiar
6. Afrontamiento de las relaciones con el entorno
7. Miedos frecuentes: no efectividad de los tratamientos y la muerte.
8. Entrenamiento en técnicas cognitivas, fisiológicas y conductuales para la reducción de la ansiedad.

Al terminar su participación en el GAT, se les da la opción de seguir en un segundo tipo, formado por afectadas que ya han dejado atrás los tratamientos o que reciben otros diferentes.

4.3 ÁREA DE REINSERCIÓN SOCIO-LABORAL:

Naturaleza

Son aquellas acciones de carácter individual o grupal que se emprenden después de que terminan los tratamientos de quimioterapia o radiológicos. Tiene por **finalidad** que la mujer afectada por cáncer de mama tome conciencia de haber superado la enfermedad y articule los recursos que consigan normalizar sus condiciones de vida. Incluye las intervenciones psicológicas y fisioterapéuticas, además de con el entorno que potencien esos recursos.

Objetivos generales del área

- o Integrar los cambios psicológicos, sociales y físicos en el proyecto de vida.
- o Abordar necesidades emergentes, respondiendo al autoanálisis que las propias afectadas hacen

de lo que necesitan.

Proyectos incluidos

1. Seguimiento psicológico individualizado

Tras los tratamientos aparece un periodo difícil puesto que hay que incorporar a la vida diaria aquellos cambios y consecuencias que se han producido a raíz de la enfermedad. Los trastornos que se producen más frecuentemente son depresivos y la ansiedad de vivir siempre pendiente de la evolución del proceso. A través de sesiones individuales con la psicóloga se reconocen los cambios que necesita hacer la mujer para que pueda llevar una vida adecuada a las secuelas de su enfermedad y progresivamente se trabaja en la reestructuración psicológica.

2. Grupos de Enriquecimiento personal

El Grupo de Enriquecimiento Personal (GEP) está orientado a la prestación de ayuda a las mujeres que, tras vivir una primera fase de la enfermedad en la que tuvieron tratamientos activos, como la cirugía y otros tratamientos farmacológicos, afrontan una nueva etapa en la que, tanto las secuelas físicas como las psicológicas, dificultan la adaptación a la vida normal.

El grado de autoconfianza, la estabilidad, la autoestima, el espíritu de lucha, la afectividad positiva y un afrontamiento eficaz del estrés, son factores que se hace necesario trabajar para asegurar una adecuada calidad en la vida a través de las estrategias psicológicas necesarias.

A pesar del paso del tiempo y de la lejanía de la enfermedad, existen áreas que son difíciles de normalizar: la preocupación ante la recaída, los problemas para conseguir la reinserción laboral, los sentimientos de vulnerabilidad, baja autoestima, ansiedad, depresión, etc.

El objetivo general de GEP es dar el apoyo necesario a las personas diagnosticadas de cáncer de mama en fases posteriores distintas a las del diagnóstico y primeros tratamientos, para que se produzca la adaptación necesaria en fases posteriores.

Por otro lado, los objetivos específicos son:

- o Fomentar y promover el bienestar psicológico
- o Crear un grupo terapéutico y de apoyo mutuo
- o Integrar los cambios asociados a la enfermedad y sus secuelas en el día a día
- o Conocer las necesidades de las integrantes para actuar sobre ellas

- o Facilitar las herramientas necesarias para el afrontamiento de las necesidades existentes.
- o Promover el crecimiento personal y la adaptación social.

El grupo es moderado por una psicóloga que organiza y prepara las sesiones.

La duración de las sesiones es de una hora y media y la frecuencia con que estas se producen es semanal.

El formato del grupo es de tipo *abierto*, en el que las nuevas participantes pueden ir incorporándose, ya que la dinámica del grupo y sus actividades lo permiten.

3. Servicio Trabajo social

En este servicio se encuadra la atención social a las mujeres debido a que la operación con o sin mastectomía, los tratamientos propios del cáncer de mama, y las secuelas pertinentes provocan una serie de consecuencias económicas, sociales y laborales.

Para ello, en primer lugar, se hace una atención social individualizada de la persona para que puedan explicar lo que necesitan. En una segunda cita, se toman los datos y se realiza una historia social de la mujer, recabando información sobre la salud, el trabajo, los ingresos, la familia, la educación, etc. Y de esa forma, poder realizar un informe social en el que se refleje la situación en la que vive la persona, para que se pueda valorar el mayor grado de minusvalía posible, acorde con su situación.

En este servicio se ofrece información, orientación y asesoramiento sobre determinados temas relacionados con la enfermedad:

- Reembolso de gastos por adquisición de material ortoprotésico
- Libre elección de atención sanitaria
- Servicio de recogida de quejas, sugerencias y agradecimientos relacionados con el funcionamiento del Hospital General Universitario de Elche y el Hospital Universitario del Vinalopó
- Prestaciones farmacéuticas
- Incapacidad laboral temporal y permanente

-Solicitud del grado de discapacidad

-Pensiones y recursos sociales

4. Grupo de apoyo al empleo

El taller de apoyo al empleo va dirigido a las socias de AMACMEC en situación de desempleo, de baja laboral o con dificultades en sus puestos de trabajo actuales.

El objetivo del taller es lograr que las participantes sean capaces de crear un perfil profesional adecuado, un currículum vitae y una carta de presentación, así como que tengan un buen manejo de los portales de búsqueda de empleo online, y desarrollen soltura y habilidades sociales y de interacción a la hora de una posible entrevista laboral.

Se favorece y enriquece el proceso de búsqueda sin garantizar una contratación futura o un puesto de trabajo.

4.4 ÁREA DE OCIO Y CONVIVENCIA

Naturaleza

Se trata de intervenciones que tienen como objetivo fomentar los lazos de ayuda natural de las mujeres (familia o grupo de iguales) a través de actuaciones lúdicas y/o terapéuticas.

Objetivos generales del área

- o Implicar a los familiares en el proceso de la enfermedad, aportando información y modelos de afrontamiento funcionales.
- o Tejer redes de solidaridad y autoayuda entre las afectadas.
- o Promocionar a la mujer afectada en un sentido amplio, diseñando espacios de ocio y esparcimiento sano que luchen contra la depresión y aumenten la autoestima.
- o Dotar de autonomía para que ellas planifiquen actividades en su beneficio

Proyectos incluidos

1.Actividades y talleres semanales.

Se tratan de actividades que se realizan todos los martes en la sede de la Asociación a partir de

las 17.30 h. El tema de las actividades es muy variado e inciden sobre diferentes conocimientos relacionados con la enfermedad o con el ocio donde las participantes se relacionan con otras mujeres y comparten momentos de alegría.

2. Taller de yoga

Actualmente hay tres grupos de yoga con los siguientes horarios:

-Martes y jueves: de 10:00 a 11:15

-Martes y jueves: de 11:15 a 12:00

-Lunes y jueves: 19:00 a 20:30

Estudios científicos determinan los beneficios de la práctica de yoga para mujeres afectadas de cáncer de mama. Algunos de los beneficios son mejora del funcionamiento físico, reducción de la fatiga y el estrés, mejora del sueño y de la calidad de vida. Además provoca una mejoría en la memoria y las facultades cognitivas.

3. Taller de baile

En él se harán diferentes estilos (baile moderno, latino, flamenco, etc). Se realiza los jueves de 17:00 a 19:00 en el Centro de Adultos El Manantial.

4. Meditación

La meditación es una práctica cuyo objetivo es alcanzar un estado de recogimiento interior, impidiendo que los pensamientos ocupen nuestra mente.

Las técnicas de meditación son diversas pero en líneas generales tratan de concentrar la atención en algo que ocupe la mente (un sonido, una imagen mental, un objeto)

Se realizan las sesiones los jueves cada quince días de 9:30 a 10:30.

5. Aquagym

Aquagym significa gimnasia en el agua y consiste en realizar dentro de una piscina ejercicios que normalmente se hacen sobre el suelo: saltar, correr, series de movimientos de brazos y piernas, abdominales, coreografías, estiramientos. Las posibilidades son muy variadas y se adapta a todo tipo de personas. El aquagym es bueno para todos, pero está especialmente indicado para

personas con algún daño en articulaciones, músculos o huesos, con sobrepeso, con problemas de equilibrio o con fatiga. Así, es ideal para recuperarse de lesiones, o volverse a poner en forma después de una larga convalecencia.

Se realiza en la piscina de Carrús y consta de dos grupos que acuden los viernes de 9:30 a 10:15 y de 10:15 a 11:00.

6. Taller de pintura

Tiene como objetivo desarrollar las habilidades artísticas presentes en las participantes para expresar sentimientos y reforzar la autoestima.

Tiene lugar los miércoles de 17:00 a 19:00 horas.

7. Taller de pilates

El pilates es uno de los ejercicios que tras el postoperatorio por cáncer de mama puede complementar el tratamiento y ayudar a la recuperación física. Está considerado como una actividad fácil de practicar y que reporta beneficios físicos y emocionales.

Se realizan los lunes y miércoles de 17:00 a 18:00 horas

8. Voluntariado de Acogida a Iguales

El grupo de voluntariado se compone de 8 mujeres que padecieron cáncer de mama.

Este grupo tiene como ocupación principal recibir y acoger a las mujeres que acuden a la Asociación por primera vez. A tal efecto, se producen guardias todos los martes por la tarde, de 17 a 20 h., así como reuniones quincenales, excepto festivos y periodos vacacionales.

9. Enlace con recursos comunitarios

Son aquellas actividades que son responsabilidad de otra institución pero en las que las socias de AMACMEC obtienen ventajas.

- Descuentos en diferentes Comercios
- Gratuidad para la Piscina Municipal