



MEMORIA DE ACTIVIDADES 2020



ADICAM

ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas

Benito Corbal, 47 Planta 3 Loc. 11 (entrada por R/ Javier Puig Llamas)
36001 - Pontevedra

<https://www.adicam.net>

Teléfonos:
986307158 / 629945925

adicamadicam@gmail.com

ACTIVIDADES ANO 2020

1. ¿QUÉ É ADICAM?

ADICAM é unha asociación de mulleres afectadas de cancro de mama que xorde en Cangas no ano 2001. ADICAM está formada por mulleres afectadas, familiares, colaboradores e profesionais.

Na actualidade, en ADICAM somos 1622 socios e socias da provincia de Pontevedra con sede social en Cangas do Morrazo.

OBXECTIVOS

- Dar apoio emocional, orientación e asesoramento ás persoas afectadas de tumor mamario e as súas familias.
- Favorecer unha mellor calidade de vida e de saúde ata desde a enfermidade.
- Promover unha estreita solidariedade entre as mulleres afectadas.
- Fomentar o desenvolvemento e crecemento persoais.
- Ofrecer información á poboación en xeral sobre o cancro de mama e a importancia da detección precoz.

SERVIZOS QUE OFRECEMOS

- Apoio emocional.
- Atención psicolóxica e social.
- Información e asesoramento.
- Charlas de educación para a saúde (prevención, nutrición...)
- Charlas sobre aspectos médicos e emocionais do cancro de mama.
- Cursos de prevención do linfedema.
- Actividades lúdicas e de lecer.

PRINCIPIOS E FINS DA ASOCIACIÓN.

A asociación ADICAM nace coa finalidade de fomentar o desenvolvemento do apoio social e a axuda mutua, para conseguir que a muller teña unha mellor calidade de vida.

É unha asociación sen ánimo de lucro, non governamental que realiza apoio social e promove novos servizos, complementarios aos realizados polas institucións públicas.

Fins da asociación.

- Dar apoio emocional, orientación e asesoramento ás mulleres que recibiron un diagnóstico de tumor mamario ou se atopan en proceso de tratamento médico por causa de enfermidade tumoral mamaria.
- Favorecer unha estreita solidariedade entre as mulleres mastectomizadas ou en tratamento médico por este tipo de enfermidade.
- Actuar ante calquera órgano administrativo ou xurisdiccional na defensa dos dereitos sanitarios e persoais lexítimos das súas asociadas, en relación a canto atañe a este tipo de enfermidade e aos seus efectos.
- Promover ante instancias públicas ou privadas, a adopción dos sistemas e recursos precisos para a rehabilitación dirixida a potenciar a súa capacidade de adaptación ás novas situacións persoais e a alcanzar a mellor calidade de vida e de saúde.
- Fomentar o desenvolvemento e crecemento persoal das súas asociadas en aspectos culturais, sanitarios, de auto-organización, etc.
- Crear un grupo de voluntariado, auto-axuda e atención a mulleres recentemente diagnosticadas de tumor mamario.
- Fomentar o coñecemento social deste tipo de enfermidade mediante actuacións no ámbito da educación para a saúde para paliar o efecto que os tabúes teñen sobre a persoa afectada.

ÁREAS DE TRABALLO

ÁREA DE INFORMACIÓN E SENSIBILIZACIÓN

Obxectivos:

- Sensibilizar e informar á poboación en xeral sobre o cancro de mama.
- Informar ás mulleres afectadas de tumor mamario de todo o referente a súa enfermidade (tratamento, próteses...) así como ofrecer información sobre posibles aspectos da enfermidade (alopecia, linfedema de brazo, ...).
- Contribuír a mellorar a calidade de vida das mulleres, a través da información sobre aspectos sanitarios da muller.
- Potenciar a participación das mulleres en ámbitos relacionados coa saúde da muller.

- A difusión e información do nacemento da asociación, os seus fins, programas, servizos etc. á poboación en xeral e en ámbitos específicos.
- Que as mulleres e persoas sensibilizadas co tema, coñezan e poidan formar parte da asociación como novo recurso existente.
- Informar ás socias das actividades que leva a cabo a asociación.

Accións - actividades

- Charlas informativas e de educación para a saúde sobre o cancro de mama.
- Charlas de promoción e educación para a saúde.
- Xornadas informativas sobre o cancro.
- Elaboración de material didáctico de educación e prevención.
- Reunións con outros organismos.
- Colaboración - coordinación con outros organismos.

ÁREA ASISTENCIAL

A área asistencial consiste na posta en marcha e mantemento do programa de apoio psicosocial a mulleres afectadas de cancro de mama e as súas familias.

Obxectivos:

- Ofrecer apoio psicosocial ás mulleres afectadas polo cancro de mama e as súas familias.
- Facilitar a comunicación e o apoio mutuo entre todos os afectados polo cancro de mama coa finalidade de aunar esforzos ante o impacto da enfermidade.
- Contribuír ao aumento das expectativas de vida das persoas doentes de cancro e conseguir niveis dignos de calidade de vida para eles e os seus familiares.
- Dotar de axuda a través de profesionais da área psicosocial á persoa con cancro e a súa familia de modo que adquiran competencias e habilidades para facer fronte á nova situación, manteñan os niveis de autonomía e integración social e poidan, en definitiva adaptarse do mellor xeito posible á enfermidade e as súas consecuencias.
- Dar a coñecer ás institucións e organismos públicos as necesidades e os problemas que afectan aos enfermos de cancro de mama e as súas familias, para que promovan ou reforcen os recursos necesarios para atendelos e asistilos.
- Procurar a difusión nos medios de comunicación desta problemática para poñer en coñecemento da opinión pública que o cancro é unha realidade que afecta á saúde

na súa vertente física, psicolóxica e social. Mediante a sensibilización pretendemos fomentar a participación e solidarizade da poboación en xeral.

Accións-actividades:

- Servizo de acollida na sede social.
- Programa de atención psicosocial a mulleres en tratamento e aos seus familiares.
- Programa de atención psicosocial a mulleres afectadas, non hospitalizadas e en remisión, e as súas familias.
- Grupo de apoio na sede da asociación.
- Información, orientación e asesoramento ás familias sobre as distintas prestacións e recursos existentes.
- Programa de voluntariado.
- Terapia psicolóxica, individual ou familiar.

ÁREA DE ACTIVIDADES E PREVENCIÓN

Obxectivos:

Promover unha rehabilitación dirixida a potenciar a capacidade de adaptación a novas situacións persoais e a alcanzar unha boa calidade de vida.

Fomentar o desenvolvemento e crecemento persoal das mulleres en aspectos culturais, sanitarios, de auto-organización, etc.

Favorecer a solidariedade entre mulleres con tumor mamario ou en tratamento médico por este tipo de enfermidades.

Accións-Actividades:

Cursos de relaxación, autoestima, memoria etc.

Cursos de prevención de linfedema.

Cursos de ximnasia, ioga, pilates...

E continuamos cós nosos programas de:

- **Información e asesoramento** á poboación en xeral e de **apoio psicosocial** a persoas con cancro de mama e as súas familias. O longo do ano 2020, acudiu a este servizo ao redor de 900 persoas, tendo en conta que a el acoden tanto a persoa que esta a pasar por un proceso oncolóxico, como a súa familia. De estes 900 casos, podemos constatar que un total de 100 persoas acudiron a este servizo por primeira vez; sendo persoas recen diagnosticadas e os

seus familiares, así como persoas que o longo do seu proceso, decidiron dar o paso de acercarse. (Datos aproximados)

- **Asesoramento en Traballo Social:** Consultas gratuítas para mulleres que están pasando ou teñen cancro de mama así como as súas familias. A consulta realizarase con cita previa. O longo de este ano acudiron un total de 190 persoas.

-**Asesoramento dietético: este ano 2020 tivemos a sorte de contar cunha nutricionista en plantilla,** asesora dietética e experta en reeducación alimentaria. Estas consultas son gratuítas para mulleres que están pasando ou teñan pasado por un cancro de mama e realízanse con cita previa. O longo de este ano acudiron un total de 45 persoas.

- **Programa de prevención do cancro de mama para mulleres maiores de 70 anos.** Unha vez á semana temos o pracer de contar coa presenza do Dr. Jorge Cameselle Teijeiro que realiza exploracións mamarias con cita previa a mulleres maiores de 70 anos. Na actualidade e o longo do ano 2020, acudiron un total de 20 persoas.

- **Fomento do asociacionismo e da participación das mulleres.** Secretaria Xeral de Igualdade cofinanciado pola Unión Europea.

-**CHARLAS:** organizamos charlas sobre diferentes aspectos que afectan á saúde.

-**EXPOSICIÓNS:** ó longo do ano estanse a realizar diversas exposicións, das que imos informando.

“ **Programa ti queres, ti podes**”. Financiado por “ La Caixa”. Programa de exercicio físico e reforzo cognitivo.

“**Programa apálpate 2020**”. Programa de prevención destinado ás zonas rurais dos Concellos do Morrazo.

RESUMO DO ANO 2020 DE ADICAM



03 DE XANEIRO

Comezamos o ano asistindo á presentación do disco do cantareiro cangués Nelson Quintero “Músicas de Domingo” da man do pianista Brais González. Un concerto moi especial celebrado no Auditorio de Cangas, no que Nelson donou o 50% dos ingresos derivados pola venta do seu disco ese día.

8 DE XANEIRO

Retomamos na Casa da Bola o noso programa “¿TI QUERES? ¡TI PODES!”, no que se inclúen talleres gratuítos de EXERCICIO FÍSICO ADAPTADO, RELAXACIÓN E REFORZO COGNITIVO/MEMORIA destinados a persoas diagnosticadas de calquera tipo de proceso oncolóxico. Estes teñen lugar todos os luns e mércores de cada mes, repartidos entre as 10:30 e 11:30 da mañá e as 17:00 e 18:00 da tarde.

“TALLERES GRATUÍTOS DE EXERCICIO FÍSICO E REFORZO COGNITIVO/MEMORIA PARA PERSOAS DIAGNOSTICADAS DE CÁNCER”
CASA DA BOLA VALENTÍN LOSADA 1, 1º CANGAS
TLF 986307158 / 629945925

LUNS

10:30 a 11:15	EXERCICIO FÍSICO ADAPTADO
11:15 a 11:30	RELAXACIÓN

MÉRCORES

10:30 a 11:15	EXERCICIO FÍSICO ADAPTADO
11:15 a 11:30	RELAXACIÓN
17:00 a 18:00	TALLER DE REFORZO COGNITIVO E DE MEMORIA

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADOS DE CÁNCER DE MAMA
http://www.adicam.net
adicam@adicam@gmail.com
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1*
36940 - Cangas - Tel. 986.307.158

la Caixa

11 DE XANEIRO

Como cada ano celebramos a tradicional Master Class de Zumba, unha forma de facer deporte e levantar o ánimo de forma solidaria. Realizouse no pabellón de Rodeira con asistencia de persoas de todas as idades.

Coa entrada solidaria de 3 euros recaudanse fondos para axudar e ofrecer servizos.



ZUMBA FITNESS
zin zumba fitness

X MasterClass de Zumba
Solidario a beneficio de proxectos de investigación

Pabellón de Rodeira - Cangas 11 de Xaneiro as 20:00
Entrada Solidaria 3 euros
Fondo destinado a investigación !!!
Para todas as idades - Calzado deportivo

FRIGORÍFICOS DEL MOARROZO, S. R. L.
CAMINA CON ADICAM
DOCE PASOS
Concello de Cangas
Concellaria de Ensino e Deporte

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADOS DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-1*
36940 - Cangas
http://www.adicam.net
Teléfono: 986307158 / 629945925
adicam@adicam.net

11 DE XANEIRO

O proxecto “Benestar Morrazo” resulta gañador xunto có de mellora da Protectora de Animais do Morrazo, do concurso convocado pola formación política Asamblea pola Unidade AspUN (hoxe Avante!). Este premio de 2.500 euros permitirá levar a cabo unha serie de talleres de risoterapia, autoestima e relaxación.

13 DE XANEIRO

Tivo lugar unha interesante charla na Casa da Bola na que se abordou a gastritis, o esófago de Barret e o reflujo gastroesofáxico da man de David Martínez Ares, doctor en Medicina e Ciruxía e especialista no aparato dixestivo e endoscopia avanzada, e coa intervención no debate posterior de Lucas García-Mayor Fernández, doctor en Medicina e Ciruxía e especialista en cirurxía xeral e aparato dixestivo, médico adxunto do Hospital do Salnés, en Vilagarcía, e da investigadora e médica do PAC de Cangas María Fernández González.



CHARLA
GASTRITIS
ESÓFAGO DE BARRET
REFLUJO GASTROESOFÁGICO

luns 13 de xaneiro
As 18 horas
Casa da Bola (Sede de ADICAM)

Entrada libre e gratuita

RELATORES
Dr. David Martínez Ares. Doutor en Medicina e Ciruxía. Especialista no Aparato Dixestivo. Experto en Endoscopia Avanzada.

INTERVENÉN NO DEBATE
Dr. Lucas García-Mayor Fernández. Doutor en Medicina e Ciruxía. Especialista en Cirurxía xeral e Aparato Dixestivo. Médico adxunto do Hospital do Salnés.
Dra. María Fernández González. Médica do PAC Cangas/Moaña. Investigadora.

ADICAM Consello de Cangas
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADORS DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-11 - 36940 - Cangas - "Casa Adaf" Rúa Sor Luisa Nº 4 - (Despacho 50) - 36002 - Pontevedra
Teléfono: 986 307158 / 629949925
http://www.adicam.net adicam@can@gmail.com



Taller de Informática en Adicam

Iniciación a Informática
Martes ou Xoves de 9 a 13h
Necesario ordenador
Sede de Adicam - Casa da Bola
Inscríbete xa!!!
Prazas Limitadas
Data de comezo 14 de Xaneiro
Donativo 5 euros ao mes

ADICAM Consello de Cangas
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADORS DE CÁNCER DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa da Bola - C/ Valentín Losada 1-11 - 36940 - Cangas - "Casa Adaf" Rúa Sor Luisa Nº 4 - (Despacho 50) - 36002 - Pontevedra
Teléfono: 986 307158 / 629949925
http://www.adicam.net adicam@can@gmail.com

14 DE XANEIRO

Comezamos un taller de iniciación á informática os martes ou xoves na nosa sede de Cangas.

15 DE XANEIRO

Esturirafi fainos entrega dunha donación de 452€ grazas á súa iniciativa de durante o mes de decembro por cada compra na Tenda Online de Esturirafi donarnos un euro. Motivo polo cal nos sentimos inmensamente agradecid@s.



17 DE XANEIRO

A sede de Adicam inaugura a exposición “Galénia” de Jorge Núñez, contando coa actuación do grupo infantil Tromentelo.

28 DE XANEIRO

Realizouse una charla-coloquio sobre “A pegada da quimio” a cargo de Nerea Díos González, alumna de 4º Grado de Podoloxía, para abordar cómo afecta a quimioterapia á saúde do pé .

4 DE FEBREIRO

Tivo lugar unha charla sobre metodoloxía innovadora na reconstrución da mamila. Impartida pola doctora Cristina Varela Lamas, cirurxián especialista en patoloxía mamaria; e o enxeñeiro técnico industrial, Iago González Fernández.



7 DE FEBREIRO

Levouse a cabo un obradoiro de cociña saudable na sede Afundación en Vigo. Este foi impartido por Carol M., nutricionista, osteópata e terapeuta. Neste taller preparáronse petiscos saudables doados de facer e accesibles para todo tipo de público. Con este evento Adicam pretendeu dar a coñecer a súa actividade en Vigo e así poder chegar a novas persoas que precisen apoio en procesos oncolóxicos así como promover as actividades na cidade veciña.

9 DE FEBREIRO

Adicam participou este fin de semana no IV Encontro Ibérico de Oncoloxía, que se celebrou no Hotel Talaso de Oia. Nel hubo intercambio de información da forma de traballar ó outro lado da fronteira, en Portugal. Adicam tivo a oportunidade de escoitar a profesionais de enfermaría, oncoloxía médica e psicoloxía e analizar outras formas de humanizar a oncoloxía, unha meta na que hay que traballar. O evento estivo organizado polo centro de Apoio ao Doente Oncolóxico, unha asociación de pacientes con cancro que desenvolveu o seu traballo no país veciño .



11 DE FEBREIRO

Exposición “Dende A Rúa ó infinito” elaborada polos nenos de 3 a 5 anos do colexio cangués A Rúa, que cubriron chan e paredes con papel branco para crear arte con puntos de cores, inspirados na artista xaponesa Yayoi Kusama.



EXPOSICIÓN "CO ARTE EN ADICAM"

INAUGURACIÓN VENRES 14 DE FEBREIRO AS 17:30
RESIDENCIA DE MAIORES DOMUSVI CANGAS
CAMIÑO DA COSTA, 3 CP: 36045 ALDÁN, CANGAS
A EXPOSICIÓN ESTARÁ EXPOSTA DO 14 ATA O 25 DE FEBREIRO

ACTUACIÓN DAS PANDERETEIRAS DA ASOCIACIÓN DE MULLERES A PONTE DE ALDÁN.



14 DE FEBREIRO

Inaugurouse a exposición de arte “Co Arte en Adicam”, 15 obras gañadoras nos certames de pinturas que se organizan na entidade. Contouse coa participación das Pandereteiras da Asociación de Mulleres A Ponte de Aldán dándolle ritmo ó evento.



11 DE FEBREIRO

Tupperware Galicia Sur fainos entrega dún cheque para axudar á asociación. O noso agradecemento é inmenso.

17 DE FEBREIRO

Un dos nosos psicólogos comeza a impartir en Vigo e Pontevedra un taller de intelixencia emocional que é recibido con moito interes.



TALLER DE RISOTERAPIA E INTELIXENCIA EMOCIONAL
 Martes 18 de Febreiro as 17:00 horas
 Sede de ADICAM (Casa da Bola) C/Valentín Losada 1 - 1º Cangas
 Necesaria inscrición previa no teléfono 986307158 - Prezo 5€



18 DE FEBREIRO

Na sede de Adicam tivo lugar un taller de risoterapia e intelixencia emocional, no que se disfrutaron de todos os beneficios para a saúde desta actividade.

E en Bueu as nosas compañeiras impartiron a charla Apálpate para concienciar da importancia da autoexploración.



19 DE FEBREIRO

Seguimos apostado polo exercicio físico para as persoas en proceso oncolóxico o que haxan pasado por el. Novo taller de Yoga Tibetano en Pontevedra,



25 DE FEBREIRO

Asistimos no Hospital Provincial á charla obradoiro onde colaboramos distintas entidades, organizada pola Escola Galega de Saúde do Sergas.

Nela poidemos adquirir conceptos sobre as posibilidades que ofrece a navegación e o funcionamento básico das paxinas da web do SERGAS, coñecer o funcionamento da plataforma E-saúde e as súas aplicacións da man de Sol Cid Alvarez, enfermeira colaboradora do programa É-saúde.

28 DE FEBREIRO

A Casa da Bola acolle a exposición Disorders. Unha exposición de pintura e ilustracións realizadas por persoas con problemas de saúde mental procedentes de distintos lugares de Galicia. As obras ilustran as cancións do disco Disorders, cada unha das cales está inspirada nun problema de saúde mental contado desde a propia experiencia dos autores. Contamos coa participación no evento do grupo de gaitas Grupo de Gaitas “Lume de Karoso”.



Gala de cine médico en Marín organizado pola Asociación de Mulleres O Abeiro e Adicam.

Proxectación de documentais científicos sobre enfermidades raras e posterior debate.

Contouse coa presenza da Dra. Teresa Vidigal e o Dr. Jorge Cameselle.

E na AA.VV de Navia programa Apálpate para falar sobre a Autoexploración mamaria e a detección precoz no cancro de mama.



3 DE MARZO

Comezamos un novo obradoiro: “O teu Espazo” onde desenvolver a relaxación, o control das emocións... Unha actividade para coñecerte e quererte aínda máis.

4 DE MARZO

Inauguramos sede en Pontevedra na rúa Benito Corbal, e con tal motivo organizouse unha charla sobre novas estratexias do tratamento do cancro de mama e xinecolóxico da man do Dr. Xavier Valdes (xinecólogo e investigador do Hospital Universitario de Vigo. Presidente da Sociedade Galega de Contracepción (SOGAC)), da Dra. Vanessa Rodríguez Fernández (xinecóloga do Hospital Universitario de Vigo), da Dra. María Cristina López Jato (oncóloga do Complexo Hospitalario Universitario de Pontevedra).

Contamos tamén coa actuación musical da cantautora Sheila Patricia.



6 DE MARZO

Unha nova cita do programa Apálpate ten lugar no Auditorio Municipal de Vilagarcía de Arousa xunto coa colaboración da Asociación Galega de Linfedema.

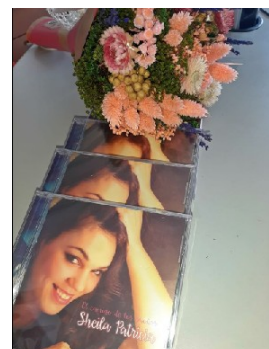
Por outra banda a nosa Exposición itinerante “Coa Arte en Adicam” chega á Sala de Exposicións do Auditorio Municipal do Concello As Neves, onde tivemos a sorte de contar coa actuación das Pandereteiras SAIA DE LÁ



Ese mesmo día en Aldán comezamos os talleres Espazo de Benestar coa actividade de Risoterapia que promoveu sorrisos e bos momentos.

11 DE MARZO

La cantautora Sheila Patricia, una voz espectacular y mejor persona cede los beneficios de sus CD's a nuestra Asociación.



12 DE MARZO

Por motivo da situación excepcional do COVID-19 e a responsabilidade social, ADICAM cancela todas as súas actividades comunitarias periódicas tanto no Morrazo, Vigo coma Pontevedra ata novo aviso. Pasamos a estar a disposición telefónica e a través das redes sociais.

23 DE MARZO

Poñemos a disposición de quen o precise un servizo gratuito telefónico de atención psicolóxica aberto a todas as persoas.



14 DE ABRIL

Dende casa seguimos traballando, dando apoio, e facilitando consellos para levar o confinamento.



17 DE ABRIL

O IX Certame anual de Arte ADICAM (pintura e debuxo) deste ano titúlase "Ecoloxía Feminina. Semente de futuro". A participación é aberta a toda a poboación e a técnica a utilizar é de libre elección.



22 DE ABRIL

A través do facebook un dos nosos psicólogos realizou un taller de aprendizaxe psicolóxico-emocional para tratar o estrés e a ansiedade. Fíxoo en directo e en aberto para calquer persoa.

28 DE ABRIL

Contamos a través do facebook coa Dra. Lamas, médica cirurxián e gran colaboradora de Adicam, para falar sobre o cancro nesta situación de COVID-19 e resolver dúbidas.

30 DE ABRIL

DBARRIO (plataforma viguesa de comercio online) brindanos o honor de formar parte do seu proxecto, engadíndonos entre as asociacións coas que se pode colaborar.



5 DE MAIO

Invitamos a todas as persoas a que cando saian a rúa coas nosas camisetas, se tomen unha foto e nola envíen dando lugar a unha marea rosa. Iniciativa que recibiu un apoio inmenso.



8 DE MAIO

Coma cada ano o mes de maio adicámolo a recordar as necesidades de previr o linfedema e a importancia dos cuidados para evitalo. Este ano as charlas impartiránse mediante o facebook e a súa modalidade de directo.

Contaremos con unha fisioterapeuta, unha estilista, unha educadora física e dúas xinecólogas.

MES DO LINFEDEMA
DURANTE O MES DE MAIO TEREAMOS VARIAS CHARLAS EN DIRECTO DENDÉ A PÁXINA DE FACEBOOK DE ADICAM

- LUNS 11 DE MAIO AS 18:00 HORAS
YOANA GONZÁLEZ GONZÁLEZ - FISIOTERAPEUTA
CENTRO DE FISIOTERAPIA ELLAS LIFESTYLE - PONTEVEDRA
* CONSELLOS DE PREVENCIÓN E CONTENCIÓN DO LINFEDEMA *
- LUNS 18 DE MAIO AS 19:00 HORAS
NAZA THIVE - EDUCADORA FÍSICA, ESPECIALISTA EN EXERCICIO FÍSICO E CÁNCER
CENTRO INTEGRAL DE SALUD PROGRESA
* EXERCICIO FÍSICO E LINFEDEMA *
- LUNS 25 DE MAIO AS 18:00 HORAS
LAURA LAGO GONZÁLEZ - ESTETICISTA
CENTRO LAURA LAGO BELLEZA Y SALUD
* CUIDADOS DA PEL DURANTE O PROCESO DE CÁNCER *
- LUNS 1 DE XUÑO AS 18:00 HORAS
VANESA RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ - XINECÓLOGA
ELENA MARÍN - XINECÓLOGA
HOSPITAL UNIVERSITARIO ÁLVARO CUNQUEIRO
* LINFEDEMA EXTREMIDADES INFERIORES SECELA CÁNCER XINECOLÓXICO *

DEPUTACIÓN PONTEVEDRA
LAURA LAGO
PROGRESA
ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICAD@S DE CÁNCER DE MAMA E XINECÓLOGO
Concello de Cangas
Carla de Pina, C/ Valentín Losada 1-1º
36940 - Cangas
Benito Cabral, 47 Planta 3, Loc. 11 limitador por St. Juan de Pous, 36901 - Pontevedra
Teléfono: 986.30.7158 / 629945925
adicanadicas@gmail.com

Directo:
Claves para
enfrentar la nueva
normalidad

Impartirá nuestro psicólogo Gabriel Traversa

CÓMO ENFOCAR CON
ÁNIMO Y OPTIMISMO LA
SALIDA DEL
CONFINAMIENTO

Sábado 9 de Maio ás 17:00 horas no
Facebook de ADICAM



9 DE MAIO

O noso psicólogo Gabriel Traversa imparte unha charla en directo no facebook de Adicam para falar sobre claves para enfrentar a nova normalidade.

12 DE MAIO

Dende as redes sociais queremos dar todo o noso apoio ós comercios colaboradores, grazas ós que podemos seguir medrando, e que tanto necesitan agora de todo o pobo.

16 DE MAIO

Seguimos repartindo almofadas de corazón para que nos@s diagnosticad@s poidan descansar.



19 DE MAIO

Debido á Alerta sanitaria provocada polo Covid-19, aprázase o sorteo do cadro elaborado polos nosos alumnos do taller de Pintura. Os boletos terán validez igualmente no sorteo que se levará a cabo na seguinte Gala Solidaria que poidamos realizar.

27 DE MAIO

Reanudamos o programa do "Servicio de Fisioterapia para drenaxe de Linfedema Gratuito"



28 DE MAIO

Adicam quere estar preto do comercio local que tanto nos apoiou dende os nosos comenzos e segue facendo ata hoxe. Nestes momentos tan duros para todos temos que apostar polo comercio de proximidade.

1 DE XUÑO

Retomamos á actividade nas nosas sedes no horario habitual.

2 DE XUÑO

Este ano a convivencia en feminino, a nosa VII Edición será en formato 2.0.

PROGRAMA :

Viernes 5 Xuño ás 18h

"Taller empatía e relacións interpersonais" por Facebook de ADICAM

Sabado 6 Xuño ás 18 h

"Taller de Risoterapia" por Facebook de Adicam

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADORS DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa de Bón - C/Valentín Lora 1, 1º - Pontevedra, 47100 (C/Parque, 11) - Pontevedra, 47100 (C/Parque, 11) - Pontevedra, 47100 (C/Parque, 11)
36001 - Cangas
Teléfono: 986307158 / 629945925
www.adicam.es
edicam@adicam.es

Convivencia en femenino 2.0

Comparte tempo e aprendizaxes nos directos de Facebook de ADICAM

Venres 5 de Xuño ás 18 horas	Sábado 6 de Xuño ás 18 horas
<ul style="list-style-type: none">Taller "Empatía e relacións interpersonais"Impartirá Gabriel Traversa, psicólogo de ADICAM	<ul style="list-style-type: none">Taller de Risoterapia cos sorrisos de:Jorge CameselleCelia FernándezMaría ÁlvarezMª José ParradoVanesa PazPatricia LagoTeresa Vidal

XUNTA DE GALICIA
VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE PRESIDENCIA, ADMINISTRACIÓN PÚBLICA E XUSTIZA
Secretaría Xeral de Igualdade

Concello de Caneas

3 DE XUÑO

Retomamos o programa Ti quieres, Ti puedes en Vigo, agora con exercicio ó aire libre mantendo todas as medidas de seguridade e hixiene.

10 DE XUÑO

Retomamos a ximnasia do programa Ti quieres, Ti puedes en Cangas, con exercicio ó aire libre mantendo todas as medidas de seguridade e hixiene.

18 DE XUÑO

Concerto solidario Sonora Adicam a través do facebook. coa colaboración de Thais Suki. David Chiquillo, Carlota D. Marcelino, Mario Rivergood, Carlos Mayobre, Jugones, La Petite.

CONCERTO BENÉFICO SONORA ADICAM 2.0
Xoves 18 de xuño
ÁS 22 HORAS A TRÁVÉS DO FACEBOOK DE ADICAM

Carlota D. Marcelino Thais Suki
La Petite David Chiquillo
Mario Rivergood Jugones
Carlos Mayobre

CONCERTO SOLIDARIO A FAVOR DE ADICAM. ACTUACIÓNS ONLINE POR ELIMINACIÓN DEBIDO A SITUACIÓN EXCEPCIONAL DO COVID-19.

PODES COLABORAR CON ADICAM A TRÁVÉS DOS SEGUENTES NÚMEROS DE CONTA:
ADVANCA: ES42 2809 0622 1539 4001 3400
CAIXA-BANCA: ES06 2100 0710 5100 0017 0100

ACUDENDO A SEDE FÍSICA DE ADICAM, CASA DA BOLA VALENTÍN LORA DA NÚM 1, 1º A TRÁVÉS DA NOSA WEB: WWW.ADICAM.ES/27

ADICAM
ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADORS DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO
Casa de Bón - C/Valentín Lora 1, 1º - Pontevedra, 47100 (C/Parque, 11) - Pontevedra, 47100 (C/Parque, 11) - Pontevedra, 47100 (C/Parque, 11)
36001 - Cangas
Teléfono: 986307158 / 629945925
www.adicam.es
edicam@adicam.es



30 DE XUÑO

Beatriz Arbones, vogal da Xunta directiva de Adicam falou hoxe na TVG da importancia de sentirse ben con unha mesma durante e despois dun cancro de mama, no programa A REVISTA.

8 DE XULLO

Taller de teatro “Tempo ao tempo” da man de Mónica Camaño para as asociadas de Adicam grazas á Mostra Internacional de Teatro Cómico e Festivo de Cangas.

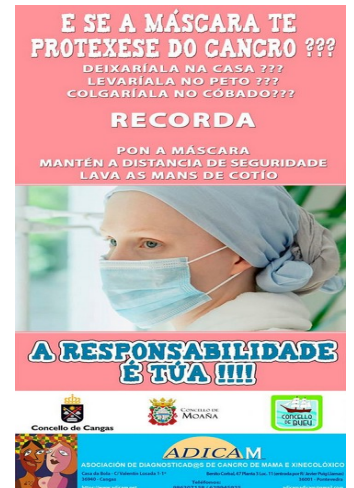


22 DE XULLO

Iniciase unha campaña solidaria entre Adicam e o comedor social de Cangas para recoller produtos de hixiene e limpeza que é a gran necesidade que teñen agora. Recolleráanse na sede de Adicam.

23 DE XULLO

Realizamos unha campaña de sensibilización pegando carteles que recordan a importancia do uso da máscara.



6 DE AGOSTO

Novo “anaquiño de Adicam”, poñemos á venda unha bolsa chea de cor e vida por só 8 euros.

7 DE AGOSTO

Comezamos a poñer mesas nos mercadillos para dar información e vender os nosos “anaquiños”.



8 DE SETEMBRO

Chega a Lotería de Nadal a Adicam.

15 DE SETEMBRO

Retomamos as actividades na nosa sede, cumprindo todas as medidas de seguridade e de aforo.

26 E 27 DE SETEMBRO

Participamos na Feira de Saúde (PonteSan) organizada polo Concello de Pontevedra



1 DE OUTUBRO

Concurso de debuxo infantil para que @s nen@s debuxen a súa persoa favorita vestida de cor rosa para apoiar a nosa causa.



2 DE OUTUBRO

Comeza o obradoiro de desenvolvemento persoal sobre resolución de conflitos e formas de afrontamento impartido polo noso psicólogo Gabriel Traversa.



6 DE OUTUBRO

Sae á venda o noso calendario de 2021 cos meniños de Adicam, fillos e netos de mulleres diagnosticadas da asociación.

9 E 10 DE OUTUBRO

Celebramos as XIX Xornadas Científicas de Adicam no concello de Cangas con ponencias de grandes profesionais e a entrega do premio Adicam 2020.



18 DE OUTUBRO

Por motivo da pandemia non se pode facer a marcha de Adicam, polo que nos reinventamos e organizamos o aplauso solidario Fina Acuña no que invitamos a tod@adica.org a engalonar de rosa os seus balcons e a aplaudir ás 12:00 horas

19 DE OUTUBRO

Día Internacional do cancro de mama.
Alfombristas de San Martiño, de Cangas e tamén de Bueu unironse para confeccionar unha alfombra floral especial para este día.
Concellos de distintos puntos de Galiza iluminaron de rosa concello e distintas esculturas para dar visibilidade a esta data.



27 DE OUTUBRO

Levouse a cabo a firma do Convenio de Colaboración coa Secretaria Xeral de Igualdade co fin de seguir traballando en prol das nosas mulleres e pola súa calidade de Vida.

29 DE OUTUBRO

Por mor das restriccións polo Covid vémonos na obriga de aprazar o fallo do Certame de Arte de Adicam ECOLOXÍA FEMININA: SEMENTE DE FUTURO que estanca previsto para o 4 de Novembro.

30 DE OUTUBRO

Adicam estrea LinkedIn, onde se poderán ler diversos artigos sobre orientación e inserción laboral, oncoloxía ...

31 DE OUTUBRO

O I Concurso de Debuxo Infantil de Adicam “Viste á túa persoa/persoaxe favorita de Rosa” xa ten gañadores. O cal foi un éxito, recibindo máis de 200 traballos de nenos e nenas de entre 6 e 11 anos. Os tres premiados son Sara, Sabela e Irene. Nun o participante debuxa ó seu avó con xersei, camisa e boina rosa; noutro sae un rosado Spiderman nunha cidade nocturna; e no terceiro sae unha boxeadora cuberta cunha bata rosa con un mensaxe de ánimo “Vosotras podéis”



3 DE NOVIEMBRE

Charla online sobre a prevención do Cancro de Mama en tempos de Covid 19 da máñ da Dra Rosa Mallo, Coordinadora da Unidade de Mama do CHUVI, na que os “asistentes” á charla poden dispoñer as súas dúbidas.

11 DE NOVIEMBRE

Hoxe Adicam mantivo unha reunión cos componentes da Asociación de Agaela Galicia, tanto coas representantes do Morrazo como a técnica dende a Coruña. Temos moitos proxectos por facer xuntos polos nos@s pacientes.



23 DE NOVIEMBRE

Adicam organiza unha campaña solidaria para recoller produtos de hixiene persoal, domésticos e navideños a favor de Cáritas e o comedor social de Cangas, coa piragüista Teresa Portela como madriña.



NELSON QUINTEIRO & BRAIS GONZÁLEZ presentan: **MÚSICAS DE DOMINGO**

Venres, 3 de xaneiro ás 21:00 horas.

O cantareiro cangués Nelson Quinteiro fará unha presentación especial do seu segundo e novo disco, "Músicas de Domingo" da man do pianista Brais González.

Será un concerto moi especial, presentado polo sr. Alcalde de Cangas, Xosé Manuel Pazos, e no que farán un percorrido por diferentes momentos e pezas da carreira musical de Nelson Quinteiro ao longo dos últimos 20 anos, dende que comezara a súa andaina de moi novo co grupo cangués "Cabeza de Pau".

O disco "Músicas de Domingo", que será presentado peza a peza, está obtendo interesantes críticas de xornalistas especializados. Descrito por Emilio España (Lume na Palleira, Radio Galega) como unha "marabilla musical" ou por Fernando Íñiguez (Radio3 RNE) como "un disco muy bonito, un universo sonoro evocador y hermoso", foi definido por Vituco Neira (Faro de Vigo, Radio Galega Música) do seguinte xeito: "Músicas de Domingo sabe a terra e rega xenerosamente nesas nosas raíces, nun exercicio de perfecta evocación da man dun Quinteiro que deixa claro de onde é e de onde vén, sempre deixando a xanela aberta a ventos doutras latitudes que enchen de osíxeno e fan perder o norte da escoita con certa facilidade poñéndote nunha viaxe especialmente singular".

Un concerto para non perder!!!

Con entrada gratuíta até completar aforo!!! E con un guiño especial á Asociación ADICAM!!!!

Un concerto deseñado como unha viaxe emotiva e moi especial que fala da identidade musical e que ten a Cangas como fonte de inspiración e de agradecemento.

Adicam empieza el año en Cangas con zumba solidaria en el pabellón de Rodeira

La actividad es el sábado, de 20.00 a 22.00 horas, con entradas a 3 euros

redacción | cangas 10.01.2020 | 02:04

La Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama de [Cangas](#) (Adicam) celebra este sábado su tradicional Master Class de Zumba, con la que siempre empieza el año para hacer deporte con esta actividad tan movida, que levanta el ánimo y que servirá también para actuar de forma solidaria con este colectivo. La de este año será ya la décima edición y ayer se presentó en la Casa da Xuventude de Cangas con la presencia de la presidenta de Adicam, Olga Sotelo; el concejal de Deportes, Eugenio González y las también directivas de la Asociación de diagnosticad@ Mari Araújo y Marta Marchena.

El evento se desarrollará en el pabellón de Rodeira, desde las 20.00 hasta las 22.00 horas y en el mismo se espera la participación de unas 150 personas procedentes de diferentes partes de la comarca de [O Morrazo](#).

La participación es abierta a todas las edades, desde pequeños a gente adulta. La entrada se ha establecido en 3 euros, que será el donativo que se entregue en este nuevo evento solidario de Adicam para seguir recaudando fondos con el fin de ayudar a las personas que atraviesan por esta enfermedad y ofrecerles cuantos más servicios, no solo gestiones a nivel sanitario, e informativo, sino programas de

ocio, de relajación y de entretenimiento.

Adicam retoma su actividad con una charla sobre gastritis y reflujo

La Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama de Pontevedra lleva a tres especialistas a su sede central

[Cristina Barral](#) Pontevedra / La Voz 10/01/2020 12:02 h

La Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama e Xinecológico de Pontevedra retoma su actividad después de las fiestas navideñas. El colectivo organizó para el próximo lunes, 13 de enero, a las 18 horas en su sede central de Cangas una charla en la que se abordará la gastritis, el esófago de Barret y el reflujo gastroesofágico. La actividad es libre y gratuita. Como relator estará David Martínez Ares, doctor en Medicina y Cirugía y especialista en aparato digestivo y en endoscopia avanzada. También intervendrán en el debate posterior Lucas García-Mayor Fernández, doctor en Medicina y Cirugía y especialista en cirugía general y aparato digestivo, médico adjunto del Hospital do Salnés, en Vilagarcía, junto a la investigadora y médica del PAC de Cangas y Moaña María Fernández González. La Casa da Bola, sede de Adicam, que también tiene local en Pontevedra, está ubicada en la calle Valentín Losada, 1.

La Protectora y Adicam, Premios AspUN

Han sido los dos proyectos ganadores en el concurso convocado por la formación política con el dinero sobrante del sueldo de sus ediles en la pasada legislatura -Reciben 2.500 euros

[cristina.g.cangas](#) 11.01.2020 | 05:05

Un paseo a los 60 perros de la Protectora | Una de las iniciativas a elogiar por la Protectora de Animales de O Morrazo son los paseos que realizan con los perros del recinto. El domingo de Reyes pasearon a los 60 perros que tienen ahora con la ayuda de voluntarios desde las instalaciones, en Broullón, hasta la Cruz de A Paralaia. Fueron dos horas disfrutando del sol y de la montaña.

Los proyectos de mejora de la Protectora de Animales de O Morrazo, que tiene su sede en Moaña; y "Benestar Morrazo", presentado por la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama de O Morrazo, con sede en [Cangas](#) (Adicam), han sido los ganadores en el concurso convocado por la formación política Asamblea pola Unidade ASpUN (hoy "A ¡vante!" con tres ediles en Cangas), para premiar iniciativas de interés general para los vecinos de O Morrazo. La Asamblea convocó estos dos premios, dotados con 2.500 euros cada uno, con el dinero de los cargos públicos que solo podían cobrar el salario mínimo interprofesional, por lo que la restante cantidad se decidió invertirla en esta convocatoria. En total se presentaron cuatro proyectos, además de los ganadores, uno de Salud Global, de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC); y otro de Asociación Cultural Xiria para el XX Aniversario de Mulleres en Acción. La comisión de valoración se decidió por los proyectos de la Protectora y de Adicam que ahora tendrán seis meses, a partir de la fecha de ingreso bancario, para ejecutarlos. La justificación del premio se realizará en un plazo de siete meses desde el ingreso bancario, mediante la presentación de una memoria justificativa y otros documentos contables. (...)

Adicam humaniza el cáncer

Anima a participar en el IV Encuentro Ibérico de Oncología en Oia

[redacción](#) | [cangas](#) 21.01.2020 | 01:46

Exposición de pintura "Galénia" abierta en Adicam. // Santos Álvarez

La Asociación de diagnosticad@s de cáncer de Mama de Cangas (Adicam) prosigue su programación y para el día 28 está prevista una charla-coloquio sobre "A pegada da quimio". La asociación también anima a participar en IV Encuentro Ibérico de Oncología, que se celebra en el Talaso de Oia los días 7 y 8 de febrero

Hablar de cáncer de mama en [Cangas](#) es hablar de Adicam. La Asociación de diagnosticad@s de Cáncer de Mama y Ginecológico de Cangas y Pontevedra desarrolla a lo largo del año una amplia programación para dar asesoramiento, información y humanizar más esta enfermedad. Además de la exposición de pintura "Galénia", de Jorge Núñez, que acaba de inaugurar en su sede de la Casa da Bola, Adicam ha programado para el martes, 28 de enero, una charla-coloquio sobre "A pegada da quimio". Será impartida por Nerea Dios González, alumna de 4º en el Grado de Podología que tocará aspectos como de cómo afecta la quimioterapia en la salud del pie; las evidencias actuales de las consecuencias de la quimio en el cáncer de mama y salud podológica.

Adicam también anima a participar en uno de los grandes eventos anuales como es el IV Encuentro Ibérico de Oncología, que se celebra en el Hotel Talaso de Oia los días 7 y 8 de febrero. El programa incluye el primer día las conferencias "Desmontando mitos en alimentación", con el nutricionista Jesús Fernández; "Bioética en oncología", con el oncólogo del Hospital de A Coruña Francisco Barón; "Humanizar los espacios", "El cáncer en los medios de comunicación" con Eva Barrio, técnica de relaciones públicas de la ACC; o "El cáncer en los más jóvenes" con la oncóloga pediatra de Vigo, [María Tallón](#). Para finalizar el día habrá talleres. El segundo día se abordará la humanización de los cuidados paliativos, de la enfermería y del servicio social, con profesionales de Portugal y de Vigo.

Charla coloquio de Adicam sobre los efectos de la quimioterapia

redacción | [cangas](#) 28.01.2020 | 01:51

Adicam organiza hoy en [Cangas](#) una charla sobre los efectos de la quimioterapia, una conferencia en la que intervendrá Nerea Dios González, alumna de 4º en el Grado de Podología. Será a partir de las 18 horas en la sede de Adicam, en la Casa da Bola de Cangas, y se tratarán asuntos como los efectos de la quimioterapia en los pies o evidencias sobre las consecuencias de la quimioterapia en el cáncer de mama sobre la salud podológica.

Charla en Adicam sobre reconstrucción del pezón

03.02.2020 | 01:54

La sede de la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama de [Cangas](#) (Adicam), en la Casa da Bola, acoge mañana (18:00 horas) una charla sobre metodología innovadora en la reconstrucción del pezón. Será impartida por la doctora Cristina Varela Lamas, cirujana especialista en patología mamaria; y el ingeniero técnico industrial, Iago González Fernández.

Adicam organiza un "obradoiro" de cocina saludable na sede de Afundación en Vigo

Publicado por [Noticias Vigo](#) el 05/02/2020 en la sección de [Eventos](#) - [Galicia](#) - [Vigo](#)

O vindeiro venres 7 de Febreiro ás 18:00, Adicam, (Asociación de diagnosticad@s de cancro de mama e xinecolóxico), organiza un “obradoiro” de cociña saudable na sede de Afundación en Vigo. Este será impartido por Carol M., nutricionista, osteópata e terapeuta. Será necesaria inscrición previa.

O espazo de Policarpo Sanz 24/26, acollerá un taller de cociña gratuito onde se prepararán aperitivos saudables fáciles de elaborar e accesibles para todo tipo de público.

Con este evento, Adicam ten como obxectivo dar a coñecer a súa actividade en Vigo, tanto para chegar a novas persoas que necesiten de apoio en procesos oncolóxicos así como promover as actividades na cidade veciña. Desde o 2016 implementouse en Cangas un programa de hábitos saudables, (“12 pasos cara á saúde”), para promover a saúde física e mental. Tentar achegar estes recursos da asociación e outros, como un taller de intelixencia emocional, que están en camiño, son unha das prioridades da asociación, que traballa por achegar estas opcións á cidadanía viguesa desde 2019, momento no que empezou a funcionar na cidade olívica.

A Rúa sube los colores a Adicam

Alumnos del colegio exponen "Dende a Rúa ao infinito" en la Casa da Bola

[cristina.g.cangas](#) 11.02.2020 | 01:39

Arriba, un momento de la inauguración de la exposición de alumnos de A Rúa en Adicam. // S.Á./Fdv
La sede de la Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama acoge una exposición que rompe todos los moldes. Se trata de "Dende A Rúa ao infinito" elaborada por los niños de 3 a 5 años del colegio cangués, que han cubierto suelo y paredes con puntos de colores, inspirados en la artista japonesa Yayoi Kusama.

La sala polivalente de la Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama de Cangas (Adicam), en la Casa da Bola, se ha cerrado para acoger una exposición singular. Se trata de la exposición de alumnos de 3 a 5 años del [colegio](#) de A Rúa, en la que bajo el título "Dende A Rúa ao infinito" los niños y su profesora han cubierto con papel blanco, tanto el suelo como las paredes para crear un arte inspirado en la artista japonesa Yayoi Kusama, a base de pegatinas circulares de colores. "Dende A Rúa ao infinito" podrá visitarse hasta el día 14, a diario hasta las 13:00 horas y hoy también de 17:00 a 19:00 horas.

Esta actividad está enmarcada en el Plan de igualdad, convivencia e inclusión del Colegio A Rúa, para sensibilizar al alumnado en la importancia de la igualdad y crear un clima en el centro y en la comunidad en el que el respeto por todas las personas, sea la realidad en el día a día. Se emplea la [literatura](#) infantil para provocar en los niños una reflexión sobre la diversidad y la inclusión, programando actividades que impliquen la convivencia de situaciones en las que se tengan que dar respuesta a diferentes necesidades. Durante jueves y viernes, niños, familias y profesora estuvieron trabajando en el montaje de esta exposición, que ayer se inauguró.

La inspiración fue la artista japonesa, escritora, novelista, poetisa, pintora, escultora y diseñadora, Yayoi Kusama. Tal y como explican en la exposición, esta mujer siempre defendió su sueño de ser artista, pese a que todos querían que siguiera las tradiciones de su cultura (su madre, sus [profesores](#)...). Criticaban su trabajo y le requerían a que pintara al estilo japonés tradicional y minucioso. Pero ella decidió seguir su camino y así es como fue reconocida en el mundo entero, siendo pionera en movimientos tan importantes como el pop o el minimalismo. Su obra se caracteriza por la utilización de los puntos y de los círculos, de manera monocromática o en mezcla infinita de colores, invadiendo las paredes y toda clase de objetos.

Encuentro de oncología

Por otra parte, Adicam participó este pasado fin de semana en el IV Encuentro Ibérico de Oncología, que se celebró en el Hotel Talaso de [Oia](#). En el mismo hubo intercambio de información respecto a la forma de trabajar al otro lado de la frontera, en Portugal. Adicam tuvo la oportunidad de escuchar a profesionales de enfermería, oncología médica y psicología y analizar otras formas de humanizar la oncología, una meta en la que se tiene que trabajar. El evento estuvo organizado por el Centro de Apoio ao Doente Oncolóxico, una asociación de pacientes de cáncer que desarrolló su trabajo en el país vecino y con la que

Adicam ya tuvo diferentes contactos. En el Encuentro, tal y como señalan en Adicam, también se conocieron los beneficios del ejercicio físico, la hidrocinesioterapia o la cocina saludable.

La Casa da Bola expone "Disorders", 14 pinturas de usuarios de salud mental

La muestra tuvo su origen en las ilustraciones para el disco de Carlos Morales sobre este problema

redacción | cangas 29.02.2020 | 01:18

*Directivos de Adicam y de FEAFES, en la inauguración de "Disorders". // Gonzalo Núñez
Con la música de Lume de Caroso y el apoyo de todo el colectivo de la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama (Adicam) de [Cangas](#), ayer se inauguró en la sede de este colectivo, en la Casa da Bola, la exposición itinerante "Disorders", que organiza Saude Mental Feafes Galicia, con 14 pinturas y dibujos de personas usuarias de diferentes centros de la comuñiad. Los cuadros forman parte de las ilustraciones para el libeto del disco que puso en marcha el año pasado Carlos Morales, músico y colaborador en la Facultad de Ciencias Sociles de Pontevedra, con letras de personas de todo el mundo con problemas de salud mental. Pata ilustrar la portada se contó con FEAFES y ahí surgió esta exposición. Se podrá visitar hasta el el 27 de marzo*

Adicam mantiene vivo el programa "Doce pasos" de caminatas por el casco de Cangas

redacción | cangas 19.02.2020 | 02:11

Casi un lustro cumple el programa de andainas "Doce pasos" que puso en marcha la Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama (Adicam) de [Cangas](#) en 2016. Desde entonces, dos días a la semana recorren distintos tramos del casco urbano del municipio como una forma de fomentar hábitos saludables, y en la actividad participan mujeres del colectivo y usuarios del centro de personas con discapacidad psíquica Juan XXIII, con sede en Monte Carrasco. Las caminatas han abierto nuevas posibilidades a estos alumnos, que además de participar en una actividad de integración también realizan ejercicio físico y salen del centro. Los recorridos comienzan en la sede de Adicam, en la Casa da Bola, y según las condiciones meteorológicas, se dirigen hacia Rodeira o hacia Massó, cuando hay que buscar más abrigo. Desde la asociación reiteran que el programa "Doce pasos" se mantiene en forma e invitan a todas las personas interesadas a sumarse al grupo.

Adicam celebra un encuentro sobre estrategias ante el cáncer de mama y ginecológico

La asociación inaugura esta tarde su nueva sede en el edificio de la Xunta de Benito Corbal

redacción | pontevedra 04.03.2020 | 01:30

La Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama e Xinecolóxico de [Pontevedra](#) (Adicam) celebra hoy una charla coloquio dedicada a "Novas estratexias do tratamento do cancro de mama e xinecolóxico". En el encuentro participarán como ponentes Javier Valdés, ginecólogo y presidente de la Sociedade Galega de Contracepción, Vanessa Rodríguez Fernández, ginecóloga del Hospital Universitario de Vigo, y

María Cristina López Jato, oncóloga del Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra. La charla coloquio dará comienzo a las 18 horas y tendrá lugar en el salón de actos del Edificio de la Xunta, en Benito Corbal, donde esta tarde Adicam inaugura su nueva sede. Amenizará el evento la cantautora Sheila Patricia.

Adicam pone en marcha atención psicológica por teléfono

El servicio está abierto a todos los vecinos

f.g.s. | o morrazo 24.03.2020 | 01:28

Adicam por el día internacional contra el cáncer de mama. // M.B.

La asociación de diagnosticados de cáncer de mama, Adicam, se suma a la ayuda a los vecinos de la comarca en esta situación de confinamiento y pone en marcha un servicio de atención psicológica telefónica gratuita y abierto a todo el público. "Pensamos que esta cuarentena, así como la nueva realidad que estamos viviendo, puede afectar emocional y psicológicamente a cualquiera", apuntan. Entienden que se trata de un asunto de responsabilidad pública y civil extender su mano "para impulsar y afrontar todos juntos estos momentos".

La atención psicológica tiene un horario de lunes a viernes de 10.00 a 14.00 horas por la mañana y de 17.00 a 20.00 horas en horario de tarde. El teléfono de contacto para los interesados es el 629 945 925. Desde Adicam prometen ponerse en contacto con los interesados "lo antes posible y con nuestros modestos recursos".

Entienden, desde este colectivo, que la emergencia por Covid-19 y la consecuente cuarentena "nos hace vivir una realidad muy distinta y con dificultades diferentes a las que estamos acostumbrados a afrontar, tanto a nivel individual como colectivo". Recuerdan que esta crisis global tiene un efecto muy grande en localidades pequeñas "que viven y respiran gracias a la gente que llena sus calles".

ADICAM pide apoyo para su proyecto "Mucho por vivir"

03/04/2020 21 Noticias

Adicam, en el marco del concurso "Brindis Solidario" de Bodegas Protos, ha presentado un nuevo proyecto que busca ayudar en la reinserción sociolaboral a personas diagnosticadas con cáncer de mama y ginecológico. ADICAM, con sede en Cangas y delegaciones en Pontevedra y una serie de actividades sociales en Vigo, trabaja para apoyar y brindar todo lo que puedan necesitar las personas diagnosticadas, es la única asociación que se presenta con base en el área metropolitana de Vigo y Morrazo.

Cada año se diagnostican mas de 55.000 nuevos casos de tumor mamario y/o ginecológico. El 82'8% de las mujeres superarán la enfermedad, pero deben afrontar algunas o muchas de las consecuencias que hacen de esta, un problema crónico. Desarrollar linfedema, dolor plexobraquial, osteoporosis o pérdida de funcionalidad en los brazos son solo algunas de las dificultades que cargan las mujeres supervivientes de cáncer de mama o ginecológico. Situación que se agrava y llega a un punto difícil de superar cuando se complica encontrar nuevos trabajos adaptados a tu salud actual, mantener el trabajo o intentar volver al mercado laboral.

ADICAM pretende poner en marcha un programa que ayude a estas personas a salir del riesgo de exclusión social en el que pueden llegar a encontrarse debido a la falta de orientación, recursos o desconocimiento de la administración pública y ayudas disponibles. Por esto mismo, ADICAM pide la

colaboración, difusión y conocimiento de esta realidad y su proyecto por parte de todos los vecinos y ciudadanos

La doctora Varela Lamas ofrece una charla telemática

redacción | Cangas 28.04.2020 | 01:27

La doctora Varela Lamas, médico cirujano y gran colaboradora de la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama, ofrece hoy a las 18.00 horas, una charla telemática. Para acceder a la misma basta con entrar en la página de Adicam de Facebook.

Adicam convoca su certamen de arte con el tema de ecología femenina

Redacción | O Morrazo 03.05.2020 | 02:11

La Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama e Xinecológico (Adicam) continúa con su actividad a pesar del Covid-19, aunque sea desde el confinamiento. El colectivo acaba de convocar la novena edición de su certamen artístico, que este año se celebrará bajo el lema "Ecología femenina: semilla de futuro" y que está relacionado con la actual crisis climática.

La participación es abierta a todas las personas mayores de 16 años y cada artista podrá presentar un máximo de tres obras, que deben ser originales y no pueden haber sido premiadas en ningún otro certamen. El plazo para la entrega estará abierto hasta el 30 de septiembre y se podrán presentar en las sedes de Adicam en [Cangas](#) o en la de Pontevedra (en este caso los miércoles por la mañana). Los premios consistirán en la entrega de diplomas de honor y 300 euros para el ganador, 200 euros para el segundo y 100 para el tercero. El jurado estará presidido por la profesora de Bellas Artes Loreto Blanco.

Adicam celebra el mes del linfedema con charlas

Redacción | Cangas | 13.05.2020 | 01:27

La Asociación Adicam celebra el mes del linfedema con una serie de charlas cada lunes del mes a través de página de **Facebook**. El lunes 18, a las 19.00 horas, la educadora física Naza Tilve explicará los beneficios del ejercicio físico para afrontar un linfedema.

La crisis sanitaria es una dificultad añadida para los pacientes de cáncer

B. NESTAR 22 MAYO 2020 15:19 H.

Adicam, con base en Cangas, atiende telefónicamente a las personas diagnosticadas de cáncer de mama y ginecológico y pone en marcha un nuevo servicio durante la cuarentena para la ciudadanía

"Para nosotros lo más importante desde el minuto uno fue poder ofrecer los servicios de las psicólogas no solo a las personas diagnosticadas, sino a la población en general", explica María Martínez, trabajadora social de la Asociación de [Diagnosticad@s](#) de Cáncer de mama e xinecológico, Adicam. Durante el

confinamiento además de continuar con la atención a sus pacientes, han ayudado a más de 20 personas con su servicio especial para la ciudadanía y continuarán haciéndolo hasta que vuelva la normalidad.

El equipo de Adicam, con base en Cangas, está formado por dos psicólogas que ofrecen ayuda gratuita a todas las pacientes diagnosticadas, así como a sus familiares. Durante el confinamiento han mantenido el contacto con todos ellos y les han atendido vía telefónica.

LOS EFECTOS. Uno de los efectos que más se ha repetido en los pacientes tratados durante estos meses ha sido la ansiedad, aunque Vanesa Parada, una de las psicólogas de la asociación, recuerda que "siempre está presente". "Cuando te dan una fecha, ya sea para una operación o para comenzar con la quimioterapia, estás deseando siempre que empiece pronto para poder acabar cuanto antes".

"Nos decían que animásemos a la gente para que acudiesen al médico y no abandonasen los tratamientos"

Sin embargo, con la crisis sanitaria alguno de estos procedimientos han tenido que retrasarse y las pacientes se han visto obligadas a sufrir una nueva espera que no se contemplaba antes. "Para una persona que está pasando por esa situación es complicado ver que se va a alargar", explica Parada.

HOSPITALES. Esta circunstancia se suma a otros inconvenientes derivados de la crisis, como acudir a los hospitales, el principal foco de contagio. "Si la situación es ya difícil de por sí, esto solo lo complica más".

"Provoca grave angustia entre los pacientes", señala la psicóloga. Y es que también han surgido dudas acerca de la posibilidad de continuar con los tratamientos o poder acudir a los centros sanitarios y, en caso de poder hacerlo, si era seguro para ellas.

"Muchos pacientes no podían ni salir a hacer la compra y han tenido que pedir ayuda a familiares"

Por ello, han mantenido un contacto directo con los profesionales que "ante todo nos decían que animásemos a la gente para que acudiesen al médico y no abandonasen los tratamientos o para nuevos diagnósticos que pudiesen darse estos meses", explica María Martínez.

El riesgo, sin embargo, es mucho mayor para los pacientes de cáncer porque son inmunodeprimidos, explica la psicóloga. "Muchos de ellos no podían ni salir a hacer la compra y han tenido que pedir ayuda a familiares".

"Me he encontrado con muchos casos de ansiedad entre personas no diagnosticadas"

Adicam ha continuado durante la cuarentena ofreciendo sus servicios habituales como la entrega de pañuelos o pelucas. "Hay gente que ha sido diagnosticada en estos meses" y que ha tenido que adecuarse a su nueva situación en medio de la crisis. "Cambian las prioridades, cuando todos estábamos hablando de la crisis, ellos estaban enfrentándose a su nueva situación".

AYUDA A LA CIUDADANÍA. La angustia por vivir una situación desconocida se ha vivido no solo entre los pacientes de cáncer. "Me he encontrado con muchos casos de ansiedad entre personas no

diagnosticadas", explica la psicóloga.

Las dos profesionales con las que cuenta la asociación no solo han mantenido el contacto con todos sus pacientes, sino que abrieron un nuevo servicio durante el confinamiento ofreciendo asistencia psicológica a toda la ciudadanía que lo solicitase.

"Al principio la gente tenía miedo a quedarse en casa y después, ocurrió a la inversa, la gente tenía miedo a salir"

Muchos de los casos tratados pertenecían al colectivo de personas mayores, explica la trabajadora social y, en ocasiones, lo único que se pedía era compañía y apoyo. También se han encontrado con familiares de víctimas de la covid-19 donde se les ha acompañado en el duelo de forma telefónica, con todas las limitaciones que ello implica.

"En los casos más complejos, lo hemos derivado a profesionales que sabíamos que estaban haciendo servicio presencial", explica Vanesa. Además, en la mayoría de los casos se ha llevado un seguimiento de los pacientes para estar pendientes de su evolución que, generalmente "es positiva".

En cuanto a la vuelta a la normalidad, María Martínez explica que "al principio la gente tenía miedo a quedarse en casa y después, ocurrió a la inversa, la gente tenía miedo a salir".

La desescalada sin embargo sí ha reducido las llamadas. "Ver que se acerca la nueva normalidad, así como poder visitar a familiares, ha ayudado mucho", explica Parada por su parte. Sin embargo, la atención presencial está lejos de llegar, "lo primero es la seguridad de nuestros pacientes".

Adicam sustituye la convivencia de Patos por talleres

La Asociación de diagnosticad@s de cáncer se ha reinventado en este estado de alarma

Redacción | Cangas 24.05.2020 | 02:18

La Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama de **Cangas**(Adicam) se ha tenido que reinventar en esta crisis del coronavirus para hacer llegar sus servicios a las personas diagnosticadas y así se lo hizo llegar su presidenta, Olga Sotelo, a la secretaria xeral de igualdade, Susana López Abella, en una reunión telemática en la que se visibilizó el trabajo de este año.

Adicam estuvo manteniendo de manera telefónica y online la atención social, psicológica, asesoramiento estético, legal, nutricional, la consulta en fisioterapia y los tres psicólogos han prestado ayuda no solo a personas afectadas y a las familias, sino a la población en general: "Han llegado usuarios derivados de los CIM, no solo de O Morrazo sino de Vigo y **Pontevedra**, incluso particulares solicitando para personas cercanas que sabían que vivían solas o en situación de vulnerabilidad. A través del facebook se han mantenido directos para seguir las actividades programadas, como el mes del linfedema, con charlas todos los lunes, desde el 11 de mayo hasta el 1 de junio.

Lo que no podrá celebrar este año es su Convivencia en femenino, cumpliría su séptima edición, y que siempre se celebraba un fin de semana en junio, en la Residencia de Tiempo Libre de Patos. Lógicamente, la residencia está ocupada por mayores sanos procedentes de residencias con focos de Covid-19. Pero la

Convivencia será sustituida por unos talleres a través del [Facebook](#) de Adicam. El viernes 5 el psicólogo de la entidad impartirá uno de autoestima y empatía y el sábado habrá un taller de los colaboradores del grupo de risoterapia.

Adicam celebrará mañana por facebook el primer concierto solidario Sonora 2.0 con siete artistas

Por [Redacción](#) - 17 junio 2020

Buscan recaudar fondos para financiar los servicios de la asociación que continúan activos, incluso durante el confinamiento

La Asociación de Diagnosticadas de Cáncer de Mama (Adicam) celebrará mañana 18 de junio su concierto solidario Sonora 2.0 que retransmitirá por el facebook de la entidad a las 22:00 horas. En él participarán artistas de la talla de Carlota Marcelino , La Petite, Mario Rivergood, Carlos Mayobre, Thais Suki, David Chiquillo y Jogones. “Todos los artistas había colaborado de una forma desinteresada en el evento y estamos muy orgullosos de poder contar con ellos”, agradecen desde la asociación.

Este concierto es una iniciativa que busca conseguir financiación para mantener los servicios que ofrece Adicam, incluso durante el confinamiento, y por este motivo se proyectarán las distintas vías de colaboración con Adicam (transferencia bancaria, paypal, en las oficinas de Adicam o mediante la tarjeta de crédito). Consideran que “hay que reinventarse porque Adicam tiene que seguir adelante trabajando el 100 %”.

Adicam conquista también en Facebook

El Festival de la Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama logró 5.000 usuarios

Cristina G. Cangas 20.06.2020 | 01:29

La Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama (Adicam) afrontó su primer festival solidario a través del Facebook, debido a la emergencia sanitaria del Covid-19, y lo hizo con éxito. Tal y como señalan "Sonora Adicam 2.0" llegó a los 5.000 usuarios. Ahora se verá el éxito de recaudación.

Este año y debido a la pandemia del coronavirus, la Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama de Cangas, Adicam, no pudo celebrar su gala solidaria, pero la sustituyó por un festival musical a través del Facebook, "Sonora Adicam 2.0", que se celebró en la noche del jueves con la participación altruista de seis artistas. Al final y por un problema técnico, no se pudo sumar la actuación de Jugones, de Moaña, pero se está haciendo lo posible para incorporar la proyección al vídeo del festival en el Facebook de Adicam. Participaron los artistas de Vigo Carlos Mayobre, Mario Rivergood y La Petite; además de David Chiquillo, desde O Grove; Carlota D. marcelino, de Aldán y Thais Suki, de Santiago.

La presidenta de Adicam, Olga Sotelo, presentó y cerró el evento, agradeciendo la colaboración de todos los artistas y el apoyo de los vecinos con sus donativos que se pudieron entregar en un número de cuenta que iba apareciendo en el vídeo de actuaciones.

Desde Adicam aseguran que quedaron muy satisfechos ya que tuvieron una constante de entre 60 y 70 personas en el directo desde el principio y que, ya sea por gente que le gusta, comparte, lo ve en directo, comenta o pasa link, se ha conseguido llegar a los 5.000 usuarios, en una noche que coincidía partido del

Real Madrid. Ha sido el evento que más interacción e impresiones ha ganado desde el Mes del Linfedema

Adicam recoge productos de limpieza e higiene personal para ayudar al Comedor Social de Cangas

Por **Redacción**-15 julio 2020

El Comedor ya ha agotado el presupuesto de este 2020 y necesita recursos ante una creciente demanda de las familias como consecuencia de la crisis del Covid-19

Adicam y el Comedor Social de Cangas han unido esfuerzos para ayudar a las familias que más lo necesitan. Y para ello, la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama de la comarca ha decidido emprender una campaña, en colaboración con el comedor, para recoger productos de limpieza e higiene personal, principal demanda de la entidad. Aunque ya ha agotado todo presupuesto que tenía para este 2020 ante el incremento de familias que a causa del Covid-19 le han demandado ayuda, las necesidades en cuanto a alimentos las tiene garantizadas gracias al reparto de los bancos de alimentos y las entidades que colaboran habitualmente con ellos, sin embargo no ocurre lo mismo con el resto de productos que tienen que ser sufragados con fondos propios. El hecho de que el Comedor también ofrezca servicio de ducha provoca que también requiera de gel, champú, cuchillas, estropajos, detergentes... (todo lo relacionado con el aseo personal y la limpieza de las instalaciones). Sin embargo, el amplio abanico de necesidades económicas que tienen que cubrir (alquileres de viviendas, pago de recibos...) les impide hacer frente a cuestiones que pueden parecer menores pero que son imprescindibles.

Para Adicam es importante dar a conocer la labor del Comedor Social de Cangas, que actualmente atiende a 52 personas al mes pero que ha llegado a cubrir las necesidades de un centenar, “para que la población pueda colaborar” en esta labor “imprescindible” en un momento tan difícil para las familias como este provocado por la pandemia. Del reparto de alimentos se benefician 78 familias (más de 180 personas) y ya el año pasado superó las 350 personas atendidas.

Además, Adicam también ha llegado a un acuerdo con su presidenta, Ángela Rodas, para derivarle a aquellas familias con pocos recursos que puedan detectar sus trabajadoras sociales, que adelantarán los trámites y la documentación necesaria para “descargar de trabajo” a los profesionales del Comedor.

Los ciudadanos que quieran donar pueden dejar los artículos en la sede de Adicam en horario de 10 a 14 horas hasta el mes de septiembre.

¿Y si la mascarilla protegiera del cáncer?

Por [Redacción](#) 18 julio 2020

La Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama y Ginecológico de O Morrazo, Adicam, ha emprendido una campaña para concienciar a la ciudadanía de la necesidad de ponerse mascarilla. Con esa intención ha “empapelado” los concellos de Cangas, Moaña y Bueu con carteles elaborados por esta entidad con un mensaje directo: “¿Y si la mascarilla protegiera del cáncer?”. “Queremos mover conciencias, sobre todo a esas personas que aun se resisten a utilizar la mascarilla o que la utilizan mal”, explican desde la asociación.

Los concellos de Bueu, Cangas y Moaña han colaborado en la iniciativa y juntos intentan concienciar de la importancia del uso de las mascarillas, de lavar las manos y de la necesidad de mantener las distancias sociales. Sólo con estas medidas sabemos que se reduce, y mucho, la probabilidad de un rebrote .

Adicam es una Asociación de personas diagnosticadas de cáncer de mama y ginecológico y trabajan con un grupo de riesgo por lo que “nosotros sabemos la necesidad de cumplir esas medidas, no solo para protegernos nosotros mismos sino para protegerlas a ellas y a sus familiares”

Esperan que con esta campaña se remuevan conciencias “y que se entienda que es por un bien común, que no se puede hablar del COVID-19 como algo ya en pasado ni tampoco algo que nos sea ajeno porque es tu responsabilidad”.

La asociación de cáncer de mama de O Morrazo atenderá en Vigo

[Acaba de inaugurar una nueva sede en la oficina municipal del Casco Vello](#)

LAURA AMOEIRO

VIGO / LA VOZ 22/07/2020 05:00 H

«Existía una gran demanda en Vigo», afirma María Martínez, trabajadora social de la Asociación de Diagnosticadas de Cáncer de Mama. Adicam acaba de inaugurar una nueva sede en la oficina municipal del Casco Vello, en la calle Oliva 12, ante el gran reclamo de sus pacientes vigueses. «Adicam siempre atendió a muchas personas de Vigo que se trasladaban a Cangas en barco», explica Martínez. De allí es originaria la asociación, que ya tenía una sede en Pontevedra.

La idea de la asociación era abrir la nueva sede antes del confinamiento. A mediados de junio empezaron las citas con la psicóloga y la trabajadora social en Vigo. María Martínez cuenta que la entidad está creciendo cada vez más, y que debido a la delicada situación que viven algunas de sus clientas, se necesitaba que de urgencia que el servicio «volviese a ser presencial».

En el nuevo centro de Vigo, se ofrece al público atención en trabajo social, servicio de nutrición y fisioterapia, y asesoramiento laboral, legal y oncoestético. Todos ellos, de forma gratuita. Se podrán paños y pelucas a disposición de las usuarias que las soliciten, así como recogida de pelo para su elaboración.

La presidenta de Adicam, Olga Sotelo, y su directiva seguirán otros

cuatro años

Redacción | Cangas 18.09.2020 | 02:07

*Olga Sotelo seguirá otros cuatro años más al frente de la Asociación de diagnosticad@s de cáncer de mama (Adicam), con base en Cangas y sede también en Pontevedra; y con ella su junta directiva formada por Pilar Araújo, en la vicepresidencia; Víctor López Menduiña, como tesorero y **María Vidal Santos**, secretaria. La renovación de los cargos se aprobará en la asamblea extraordinaria que el colectivo celebra este sábado, en el salón de plenos del **Concello de Cangas**, a las 18:30 en primera convocatoria y a las 19:00, en segunda.*

La asamblea extraordinaria se celebra a continuación de otra primera ordinaria, convocada para las 17:30 horas, en la que se dará información del estado de cuentas, la memoria de actividades de 2019 y la de 2020.

La asamblea estaba convocada para el 13 de marzo, pero se tuvo que cancelar por el confinamiento por la pandemia del coronavirus. Adicam suele realizar sus asambleas en la sede de la Casa da Bola, aunque en esta ocasión, por el protocolo del covid, decidió convocarla en el salón de plenos del Concello que ofrece más espacio para cumplir con la distancia social.

*La Asociación tiene un amplio programa anual de atención directa en psicología, trabajo social, nutrición, fisioterapia, asesoramiento legal y orientación **laboral**, además de talleres de ejercicio físico y cognitivo para diagnosticad@s, prevención secundaria, terapia de reiki y risoterapia.*

XIX Xornadas Científicas en el salón de plenos

01.10.20|03:21

Aunque con aforo limitado y otras medidas de prevención de contagios, Adicam no ha querido renunciar a sus "Xornadas científicas", que alcanza su 19ª edición y se celebrarán el viernes 9 y el sábado 10 en el salón de plenos. Tras la inauguración a cargo de la presidenta de la asociación, Olga Sotelo, y representantes institucionales, intervendrá Vanesa Rodríguez, ginecóloga e investigadora del hospital Álvaro **Cunqueiro**, que hablará del "diagnóstico del cáncer de mama durante el embarazo y la lactancia", y la sexóloga y terapeuta Emma Placer, que abordará la "sexualidad en pacientes con cáncer".

El sábado 10 intervendrán el doctor Jorge Cameselle ("Covid 19: pasado, presente y futuro", y habrá una mesa redonda en torno a las secuelas del cáncer de mama con los especialistas Pedro Diz Dios, Cristina Sáez y Nerea de Dios, con turno de preguntas. La entrega del Premio Adicam prologará el acto de clausura de las Xornadas.

Aplausos contra el cáncer de mama

La pandemia de Covid-19 obliga a Adicam a modificar la programación anual sobre la enfermedad y la tradicional marcha solidaria se cambia por un aplauso colectivo

Cangas

01-10-20|03:21

Aunque el nuevo coronavirus y la crisis sanitaria que provoca acapara en los últimos meses las portadas informativas, Adicam pide que los medios de comunicación y la [sociedad](#) en su conjunto no olviden una realidad preocupante: "Cada año se diagnostican 30.000 casos de cáncer de mama" y debemos prestarle atención y darle respuesta. Y aunque la asociación de personas diagnosticadas con sede en la Casa da Bola, en Cangas, mantiene una actividad constante durante todo el año para atender a los enfermos y sus familias, en el mes de octubre las intensifica con una programación especial, que se abrió ayer por la tarde con unas jornadas de voluntariado que llaman a "convertir tu tiempo en vida", y hoy abre el plazo para participar en el concurso de dibujo infantil "Viste a túa persoa/personaxe infantil de rosa".

Las actividades no se limitan al Morrazo. En Vigo se celebra mañana (y también los días 16, 23 y 30) un taller de psicología con el título "Resolución de conflictos e estilos de afrontamento". Además, se inaugura la exposición itinerante Co Arte en Adicam", en el edificio administrativo de la [Xunta](#) en Vigo. El siguiente evento programado es la presentación del ya tradicional calendario Adicam en sus diferentes formatos, que para 2021 se ilustra con fotografías de las hijas e hijos de personas diagnosticadas.

Las mesas informativas a pie de calle no perderán protagonismo, aunque con todas las medidas de prevención y protección que demanda la pandemia. Las previstas son en el mercado del Calvario, en Vigo, el día 6, y sucesivamente en otras localidades del área: zona de A Peregrina, en Pontevedra (día 7), [Marín](#) y Bueu (jueves 8), Cangas (viernes 9), Moaña (sábado 10) y en distintos centros hospitalarios, así como en la viguesa calle del Príncipe, el lunes 19. En medio, los días 9 y 10 se celebrarán las "XIX Xornadas Científicas" en Cangas.

Uno de los actos centrales de la programación tendrá lugar el 18 de octubre, con decoración de ventanas y balcones en color rosa y salida a las calles con camisetas y sudaderas de Adicam. A las 12 del mediodía se realizará un "aplauzo unísono" de la población "por todas y todos los pacientes de cáncer de mama y ginecológico", y el lema "por vós vale a pena seguir adelante". La jornada siguiente, el 19, es el Día Internacional del Cáncer de Mama, y se cubrirá la calle Eugenio Sequeiros con una gran alfombra floral realizada por artesanos de [Cangas](#) y Bueu, y habrá pasacalles a media mañana con el grupo de gaitas Lume de Karoso.

La publicación de los trabajos ganadores del primer concurso de dibujo infantil (día 30), una charla sobre "prevención del cáncer de mama en tiempos de covid-19", a cargo de la doctora Rosa Mallo (3 de noviembre) y la inauguración de la exposición de pintura del IX Certame de [Arte](#) Ecoloxía Feminina: Semente de Futuro" (día 6) completan la programación.

Marta Fernández-Tapias inaugura en la sala de exposiciones de la Delegación de la Xunta en Vigo la exposición itinerante de Adicam

La planta baja de la Delegación Territorial de la Xunta en Vigo acogerá hasta el próximo 31 de octubre la exposición itinerante de la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama y ginecológico (Adicam). Una muestra que este mediodía era inaugurada por la delegada de la Xunta en Vigo, Marta Fernández-Tapias.

La representante autonómica celebró que la asociación eligiese la sede del Gobierno autonómico en la ciudad para exponer los fondos que componen su colección, coincidiendo con el Mes Internacional del Cáncer de Mama, y así se lo agradeció a la presidenta y vicepresidenta de Adicam, Olga Sotelo y Pilar Araújo, presentes en el acto.

Al mismo tiempo, Marta Fernández-Tapias aprovechó la oportunidad para loar el trabajo desarrollado por esta asociación desde el año 2000, “vuestra lucha es nuestra”, dijo, en clara referencia al objetivo común de fomentar el desarrollo del apoyo social y la ayuda mutua para conseguir que las mujeres afectadas por el cáncer de mama tengan una mejor calidad de vida y bienestar.

La muestra que desde hoy cuelga de las paredes de la zona de exposiciones de la Delegación Territorial la configuran 22 acuarelas al óleo y dibujos a carboncillo que exaltan la figura de la mujer. Todas las piezas pertenecen a la colección propia de Adicam, compuesta por los primeros premios del certamen de pintura que anualmente celebra la asociación así como diversas donaciones, con la mujer como figura principal. En algunas de ellas converge la temática del cáncer de mama.

Esta exposición se suma así a las múltiples muestras de artistas y colectivos que ya se realizaron en la planta baja del edificio administrativo del Gobierno gallego, así como a los cursos y jornadas que se desarrollan en el salón de actos o la organización de actividades culturales y mesas solidarias. Siempre con el objetivo de abrir el edificio administrativo a la participación de los ciudadanos. Hace falta recordar además que las instalaciones de la Delegación Territorial –el salón de actos y la zona de exposiciones- están disponibles para que todos los colectivos y asociaciones parroquiales de la ciudad acerquen sus actividades culturales y sociales a los ciudadanos, con el objetivo de que trasciendan más allá de su propio ámbito parroquial y todos los vigueses y viguesas puedan conocerlas.

Retoños de Adicam para celebrar 2021

Nenas e nenos que viven de moi preto o cancro de mama protagonizan o calendario da asociación, con fotos de José Montejano

G.M.P. | Cangas 06-10-20|03:10

"Hoxe é un día moi emocionante para Adicam porque non presentamos só a un calendario, presentamos quen somos e quen o forman. Somos pacientes, profesionais e familias, e este ano é o ano dos nosos nenos. Este ano o calendario de Adicam leva o título de "Os meniños de Adicam", sinalan os membros da

Asociación de Diagnosticad@s de Cancro de Mama" ao facer visible o almanaque que presentan cada ano por estas datas e que xa se ten convertido nun clásico das vésperas navideñas.

"Son nenos que viviron o cancro de mama de moi preto porque as súas nais ou avoas foron diagnosticadas de cancro de mama ou xinecolóxico. Eles teñen un mensaxe para todos: que as asociacións de pacientes non son como a xente pensa. A idea equivocada de que unha asociación de pacientes é un lugar cheo de tristura. Nós non somos coma ti pensas... somos outra cousa. Nós somos coma unha familia na súa mellor versión. E as familias máis maravillosas son as que están cheas de nenos. Así é a nosa. Os nosos rapaces trocan a maneira de ver a vida porque sempre sorrín, porque teñen a gran capacidade de ver a vida coa cor e a positividade da súa inxenuidade", explican.

"Os rapaces, durante o proceso oncolóxico non son unha carga, son a ledicia incondicional. Son unha aposta polo futuro porque ese futuro existe. Cando unha nai xove é diagnosticada, o primeiro que fala é dos seus nenos, da forza que dan e das gañas de tirar para adiante, eles sempre están no seu pensamento. Durante eses días nos que non tes forzas de saír, eles son os teus ollos e oídos que che contan o que está pasando fóra, aínda con máis vida e forza do que ti poderías vivilo. Tamén esas avoas que aman ós seus netos con toda a alma e nada máis esperan poder recuperarse para escoitar as súas lerias e saír pasear con eles aínda que sexa só á rúa de enfronte. Na nosa familia nunca faltan meniños porque son imprescindibles, son os noso", proclaman.

Tamén aproveitaron a presentación do calendario para dar "un agradecemento moi sincero" a José Montejano, fotógrafo e deseñador do calendario "que con tanto orgullo presentamos. Grazas, José, polo trato tan agarimoso coas familias e cos nenos. Por abrir a túa casa a Adicam para este proxecto. Estas fotos mostran como es tí, a túa sensibilidade e xenerosidade .Es parte da nosa familia desde fai xa moito tempo", recalcan desde o colectivo.

Las “chicas Adicam” celebran sus Xornadas Científicas con todo el apoyo institucional

Redacción -10 octubre 2020

La XIX edición de las Xornadas Científicas arrancó ayer por la tarde en el salón de plenos del Concello de Cangas. Una inauguración en la que estuvieron presentes representantes políticos de los municipios de la comarca de O Morrazo como un gesto de apoyo a la labor que desempeña la Adicam. También de la Xunta de Galicia y de la Diputación de Pontevedra.

Como ponentes, ayer la ginecóloga e investigadora Vanesa Rodríguez para hablar del “Diagnóstico del cáncer de mama durante el embarazo y la lactancia” y, a continuación, el “Abordaje de la sexualidad en pacientes con cáncer” de la mano de Emma Placer.

Hoy el turno será para el doctor en cirugía y medicina Jorge Cameselle para hablar del "pasado, presente y futuro del Covid-19" a las 17:00 horas. Le seguirá una mesa redonda sobre las secuelas del cáncer y a las 20:00 horas harán entrega del Premio Adicam 2020 como colofón a dos días intensos en los que se ha tratado de despejar muchas dudas médicas en torno al cáncer, al tratamiento y a las secuelas.

Adicam llama a los murracenses a un aplauso colectivo desde los balcones de sus casas para celebrar el Día Internacional del Cáncer de Mama

Al igual que en el confinamiento, la asociación convoca un aplauso solidario desde las viviendas o desde el lugar en el que se encuentre este domingo a las 12:00 horas

El próximo lunes es el Día Internacional del Cáncer de Mama pero Adicam quiere adelantarlo un día para permitir que todo aquel que se anime a participar pueda hacerlo. Por este motivo, ha organizado un gran Aplauso Solidario Fina Acuña a las 12:00 horas el domingo. Consiste en que cada familia se sume, esté donde esté, al aplauso colectivo en apoyo a aquellas personas que han pasado, lo están haciendo o no han podido ganar la batalla al cáncer. "Va por ell@s!, será el lema. Además, y para darle vistosidad, la directiva propone engalanar los balcones o ventanas, tal y como lo hicieron durante el confinamiento, con el tono característico de esta enfermedad, el rosa.

La pandemia impide poder celebrar esta festividad con normalidad, por lo que Adicam decidió reinventarse para que la jornada no pase desapercibida. Además, las últimas restricciones que impiden reuniones de más de diez personas hacen inviable cualquier tipo de concentración, incluso en la sede de Adicam.

Precisamente, su directiva quiere hacer un llamamiento a tod@s aquell@s que tuvieran pensado desplazarse hasta la Casa da Bola para que, por responsabilidad y precaución, no lo hagan y realicen el homenaje desde sus casas o desde aquellos lugares en los que se encuentren el domingo al mediodía. "El Covid no ha permitido que salga la gran marcha de Adicam que cada año, desde hace más de diez años, llena de color las calles y carreteras del Morrazo pero estamos segur@s de que estén donde estén para aplaudir, será precioso", avanzan convencidas del éxito que tendrá este llamamiento.

Cangas se tiñe de rosa y dedica un aplauso solidario por las personas con cáncer de mama

La asociación Adicam recordó esta mañana a su fundadora, Fina Acuña, y que la enfermedad «no desaparece con el covid»

Adicam, la Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama y Ginecológico, con sede en Cangas, celebró este mediodía un acto de apoyo a las personas que sufren esta enfermedad, con un recuerdo especial a la fundadora de la entidad, Fina Acuña, fallecida hace tres años. El aplauso solidario fue seguido por numerosas personas que participaron desde calles y balcones de la villa y también desde la sede de Adicam, aunque con poca gente ya que la propia organización advirtió, por motivos de seguridad sanitaria, que no quería que se acercaran para cumplir la normativa sobre reuniones de no más de 10 personas, «pero sabemos que estén donde estén el gesto será precioso». También sugirieron decorar balcones y ventanas de rosa «para dar color y vida a un año donde el covid no ha permitido que salga la gran marcha de Adicam que cada año desde hace más de diez años llena de color las calles y carreteras del Morrazo». Muchos vecinos se sumaron a la idea «pintando» Cangas de tonos rosados. Desde Adicam recuerdan que el cáncer no se va. «Convive con el covid y tenemos que seguir con nuestro trabajo porque más que nunca, es necesario».

Aplausos, pétalos y luz para teñir la comarca de rosa

Adicam logra sortear a la pandemia y hacer visible el cáncer de mama en la víspera del día internacional contra esta enfermedad

Cangas 19-10-20|02:48

Hoy se celebra el día internacional de la lucha contra el cáncer de mama y el colectivo de la comarca, Adicam, concentró ayer sus actividades para sensibilizar contra esta enfermedad. La siempre muy concurrida marcha por todo [O Morrazo](#) tuvo que ser suspendida en esta ocasión por culpa de la pandemia de Covid-19. Sin embargo, la comarca también se tiñó de rosa esta vez con un aplauso al mediodía desde muchas ventanas y balcones decorados con este color. El más emotivo se produjo, como no puede ser de otra manera, desde el balcón de Adicam en la canguesa Casa da Bola. Un grupo de personas se acercó hasta el paseo para devolver desde abajo el aplauso, manteniendo siempre la obligatoria distancia social. El aplauso se dedicó a Fina Acuña y se ejecutó para animar a todas las mujeres que sufren esta enfermedad. Durante toda la jornada de domingo fue habitual ver por la alameda y los paseos de Cangas a personas vestidas con el característico color rosa.

Por la tarde, también delante de la sede de Adicam, el protagonismo lo asumieron las alfombristas de [Bueu](#), de Cangas y de San Martiño de Moaña. En turnos de 10 personas, para no incumplir la restricción de reuniones, elaboraron una alfombra floral desde las 17.00 horas. El trabajo se prolongó durante unas seis horas. No acabó hasta la noche. La intención es que sea visible durante toda la jornada de hoy. Los colectivos de alfombristas quieren agradecer así el esfuerzo que Adicam realiza durante todo el año con las vecinas de la comarca que sufren cáncer de mama. Tuvieron la idea de colaborar para esta alfombra al saber que en esta ocasión es imposible la celebración de la marcha que cada año inunda la carretera general de la comarca con una columna de gente desde Bueu y otra desde Moaña para juntarse en Cangas. La alfombra, en cuya confección participaron también miembros de la Asociación de Mexicanos de [Galicia](#), cuenta con una fuerte presencia del color rosa y del morado "porque también es un color muy vinculado a las reivindicaciones de la mujer", explica la presidenta de la Asociación Cultural Alfombras de Bueu, Carmen Santos.

La iconografía de esta creación efímera está marcada por una representación del cartel que diseñó Adicam para la celebración de este año. Además, en el otro lado se puede volver a ver el cartel, con el nombre de la asociación, y la representación de varias personas observándolo. Las dimensiones de la alfombra son de siete metros de largo por cuatro de ancho.

Las alfombristas explican que, como en esta época del año no abundan las flores, recurrieron a pétalos secos. Además echaron mano también de concha de berberecho, un clásico de la tradición de Corpus Christi en Bueu. En esta ocasión emplearon trozos de concha de distinto tamaño e incluso triturada en polvo. Con distintos tintes le dieron el color necesario para confeccionar el dibujo.

Además de los turnos de 10 personas, para cumplir con todas las recomendaciones y evitar contagios de coronavirus, cada uno de los alfombristas se llevó sus propias herramientas de trabajo.

Iluminación

Durante la jornada de hoy Adicam sigue reinventando los actos para visibilizar este tipo de cáncer, reclamando más investigación, y a su vez no incumplir las normas sanitarias. Para ello la luz será su "estandarte", con la iluminación de color de rosa de distintos edificios y plazas públicas de la provincia de [Pontevedra](#).

Así, lucirán este color tanto el Concello como el Pazo da Diputación de Pontevedra, el [Concello de Baiona](#), la Praza América y la fuente de Calle Aragón en Vigo.

En la comarca la luz rosa iluminará el Palco da Música de Moaña, la fachada del [Concello de Cangas](#), el edificio de la empresa Frigoríficos del Morrazo y la fachada del consistorio de Bueu. El ayuntamiento de Tomiño y las fuentes y obelisco de Vilagarcía serán otros de los puntos que lucirán este color.

Adicam recalca la importancia de no cancelar citas médicas ante la sospecha de cáncer de mama

Adicam hace un llamamiento a todos los ciudadanos para que ni siquiera la pandemia del Covid-19 sea un motivo para bajar la guardia ante la aparición de algún posible síntoma de cáncer de mama. Por ese motivo, advierte de la importancia de la autoexploración de las mamas para la pronta detección.

Además, desde la asociación murracense quieren recalcar que resulta fundamental “no cancelar las citas médicas y acudir a la sanidad ante la sospecha de algún síntoma”.

Héroes de rosa

Adicam premia los mejores trabajos de su primer Concurso de Dibujo Infantil

La Asociación de Diagnosticad@s de Cáncer de Mama (Adicam) apostó por incluir entre sus actividades de este año un concurso infantil de dibujo con el objetivo de sensibilizar a los más jóvenes acerca de esta enfermedad. La iniciativa ha resultado todo un éxito porque la primera edición ha logrado reunir más de 200 trabajos de niños y niñas entre 6 y 11 años. Desde la asociación se les proponía “vestir” de rosa, el color asociado a la lucha contra el cáncer de mama, a sus personajes o personas favoritas.

El jurado se reunió ayer y decidió premiar tres dibujos: en uno el participante dibuja a su abuelo con un jersey, camisa y boina rosa; en otra aparece un rosado Spiderman en una ciudad nocturna; y el tercero es una boxeadora cubierta por una bata rosa y con el mensaje de ánimo “Vosotras podéis”.

Amplia variedad

Las personas encargadas de seleccionar los mejores trabajos fueron la presidenta de Adicam, Olga Sotelo; la trabajadora social de la asociación, María Martínez; y el profesor y autor de literatura infantil y juvenil Xosé Manuel González “Oli”. Los participantes escogieron una amplia variedad de protagonistas, desde Doraemon o Harry Potter hasta sus mascotas o caras sonrientes.

Las tres personas premiadas son Sara, Sabela e Irene, que la próxima semana recibirán su premio de manos de la presidenta de Adicam. Será una camiseta de Adicam con el retrato de “su” Dora, el personaje diseñado por Luís Davila; el libro infantil “El álbum de mamá”, editado por la Federación Española de Cáncer de Mama; y una chapa de la asociación. Desde Adicam agradecen la participación de todos los niños y niñas que presentaron sus trabajos porque “con todo este talento nos han demostrado la sensibilidad con Adicam”, señalan.

Adicam impartirá hoy una charla online sobre “Prevención del Cáncer de Mama en tiempos de Covid”

Redacción-3 noviembre 2020

Adicam tiene preparada para hoy a las 18:30 horas una charla informativa on-line por su página de Facebook de la mano de la Doctora Rosa Mallo. Rosa Mallo es radióloga y coordinadora de la unidad de mama del CHUVI. La charla llevará el título de “PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA EN TIEMPOS DE COVID 19 “. No es necesario inscribirse ni bajar ninguna aplicación especial, simplemente entrar en la red social de la asociación.

En esta charla virtual se podrán hacer preguntas a la Doctora.

La olímpica Teresa Portela, madrina de una campaña solidaria de Adicam a favor de Cáritas y del comedor social de Cangas

Por **Redacción** - 24 noviembre 2020

Su intención es que ninguna familia se quede sin comida en Navidad y, además, recoger productos de higiene y domésticos

La piragüista canguesa Teresa Portela se ha convertido en madrina de una campaña solidaria organizada por Adicam para la recogida de productos de higiene personal, domésticos y navideños a favor de Cáritas y del comedor social de Cangas.

La crisis económica provocada por la pandemia y, en consecuencia, la necesidad de ayuda que demandan cada vez más familias del municipio para lo más básico del día a día (alimentación, limpieza y hogar) ha llevado a Adicam a reaccionar y poner en marcha esta iniciativa para que este año “ninguna familia se quede sin dulce en su mesa de Navidad”.

Un aumento exponencial de la demanda que es muy difícil de abastecer ya que las campañas de recogida de alimentos que hacían los supermercados de Cangas, Moaña y Bueu se han visto reducidas al máximo para evitar los contagios entre voluntarios.

Ante una situación tan dramática, la piragüista canguesa ha prestado su imagen como apoyo a la campaña, que ya está en marcha y que se mantendrá hasta el 15 de diciembre en horario de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y los lunes y martes también por las tardes de 17:00 a 19:00 horas. El punto de recogida de todos los productos es la sede de Adicam, sita en Casa da Bola de Cangas, donde se cumplirán todas las medidas de seguridad.
