

2024

MEMORIA DE ACTIVIDADES ADICAM



ASOCIACIÓN DE DIAGNOSTICADAS DE CANCRO DE MAMA E XINECOLÓXICO

CARTA DA PRESIDENTA

¿Como presentar ADICAM? ADICAM é, sobre todo, unha ilusión feita realidade; a base de moito esforzo e horas de traballo de mulleres que, como eu, nun momento da súa vida tiveron que facer un parón para deixalo todo e ded carse exclusivamente a elas e a súa enfermidade.

Nunha zona como O Morrazo (Pontevedra), onde o cancro de mama ten unha incidencia superior á que se rexistra noutros lugares de España; un grupo de mulleres diagnosticadas, sen información específica do mundo do asociacionismo, decidiron unirse; traballando para asesorar e axudar a mulleres que no futuro terían que pasar polo que elas xa habían pasado e superado. Quén pode mellor que elas dicir “sei polo que estás pasando”.

Fixémolo, dunha asociación que naceu para un obxectivo humilde e sinxelo, conseguimos crecer e chegar a ter mais dun millar de soci@s, na actualidade 1850; mantendo unha actividade frenética durante todo o ano; sempre tendo como meta principal mellorar a calidade de vida dos enfermos de cancro de mama nunha comarca de menos de 84.000 habitantes; converténdonos en referente autonómico en apoio a pacientes de cancro de mama.

A comarca do Morrazo apoiounos moito e nós respondemos as súas necesidades. Cando mulleres e familias demandaron que ADICAM debía medrar non éramos moi conscientes da nosa capacidade porque, ante todo, a nosa prioridade era manter a proximidade dos nosos servizos e a calidade dos mesmos. En 2019, ADICAM abre unha nova sede na cidade de Pontevedra, en 2020 en Vigo, e en 2021 en Moaña, con moi bos resultados, seguimos sendo o mesmo equipo pero chegando a unha poboación máis extensa e tendo moi clara a nosa consigna: non perder a esencia.

ADICAM é sinónimo de sensibilización fronte á enfermidade. É moi común, ver veciñas e veciños camiñando polos municipios do Morrazo coas nosas camisetas, a calquera hora; iso échenos de satisfacción porque traballamos moito para que o cancro de mama deixe de ser un estigma e se transforme en esperanza.

En 2019 ADICAM propúxose un novo reto; transformouse en Asociación de diagnosticad@s de cancro de mama e xinecolóxico. Todo un reto, pero é tamén unha realidade. Cada día se achegan a nosa sede mulleres que aínda que non teñan un diagnóstico de mama, senón de tipo xinecolóxico, tamén precisan un apoio e ser atendidas.

Dona. Olga María Sotelo Pastoriza



PRINCIPIOS E FINS DA ASOCIACIÓN

A asociación ADICAM é unha asociación sen ánimo de lucro, non gobernamental que realiza apoio social e promove novos servizos, complementarios aos realizados polas institucións públicas. E 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.



Dar apoio emocional, orientación e asesoramento ás mulleres que recibiron un diagnóstico de tumor mamario e/ou xinecolóxico ou se atopan en proceso de tratamento médico por causa de enfermidade tumoral mamaria.



Favorecer unha estreita solidariedade entre as mulleres mastectomizadas, con tumor xinecolóxico ou 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 incumbe 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 e/ou xinecolóxico.



Fomentar o coñecemento social deste tipo de enfermidade mediante actuacións no ámbito da educación para a saúde, para paliar o efecto que os tabús teñen sobre a persoa afectada.

OBXECTIVOS PRINCIPAIS

- 

I Dar apoio emocional, orientación e asesoramento ás persoas afectadas de tumor mamario-xinecoloxico e ás súas familias.
- 

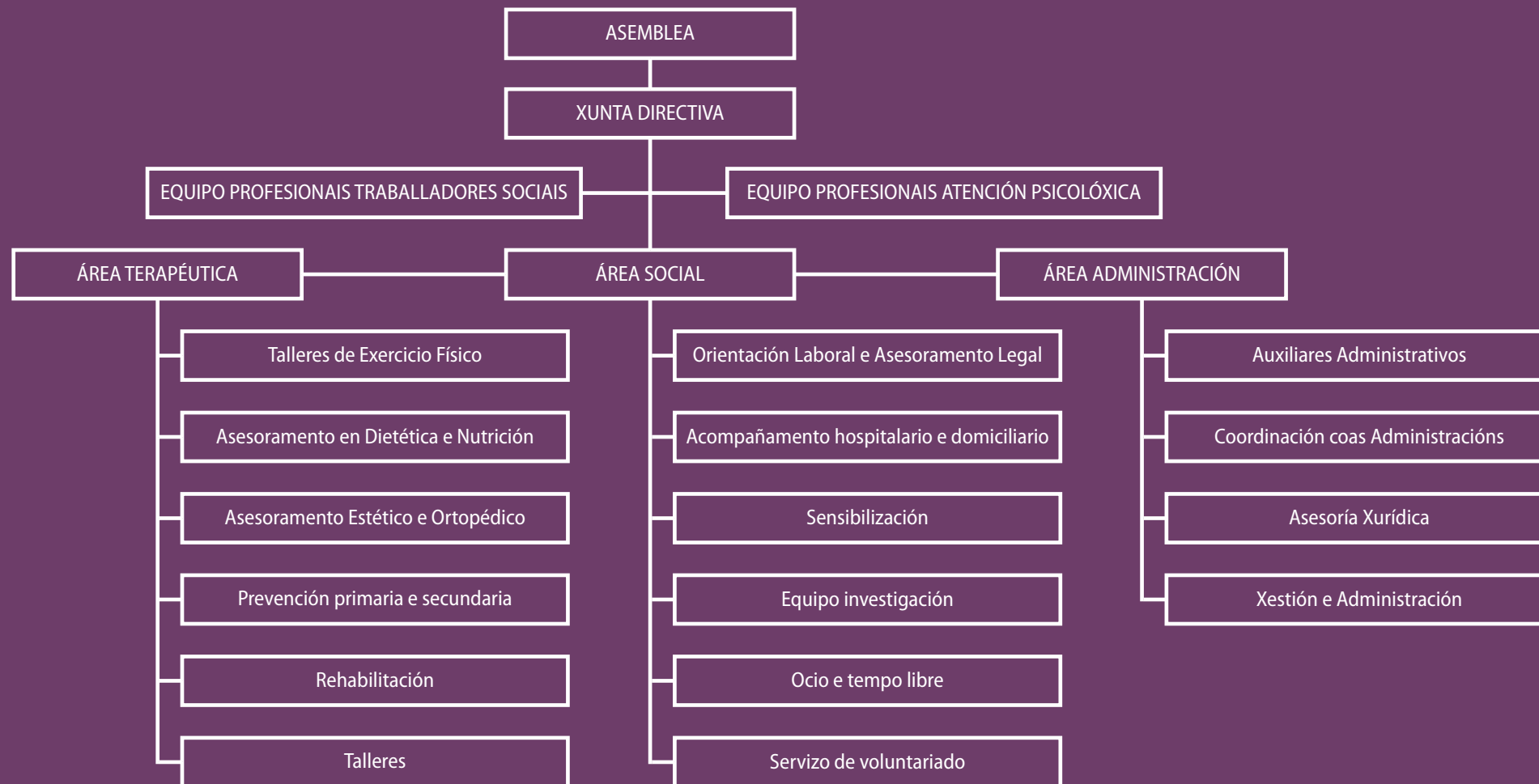
II Favorecer unha mellor calidade de vida e de saúde dende a enfermidade.
- 

III Promover unha estreita solidariedade entre as mulleres afectadas.
- 

IV Fomentar o desenvolvemento e crecemento persoais.
- 

V Ofrecer información á poboación en xeral sobre o cancro de mama-xinecoloxico e a importanciada detección precoz.

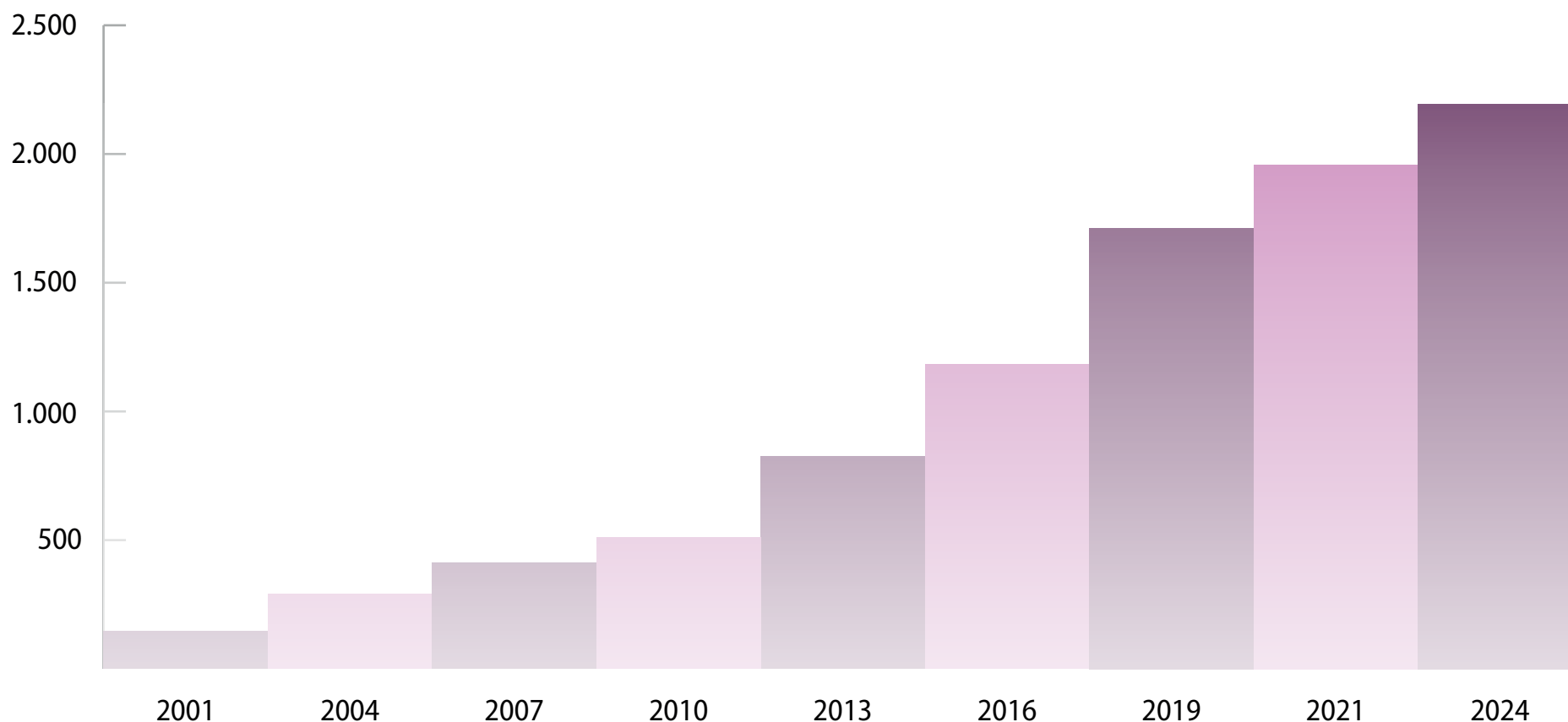
ORGANIZACION ADICAM



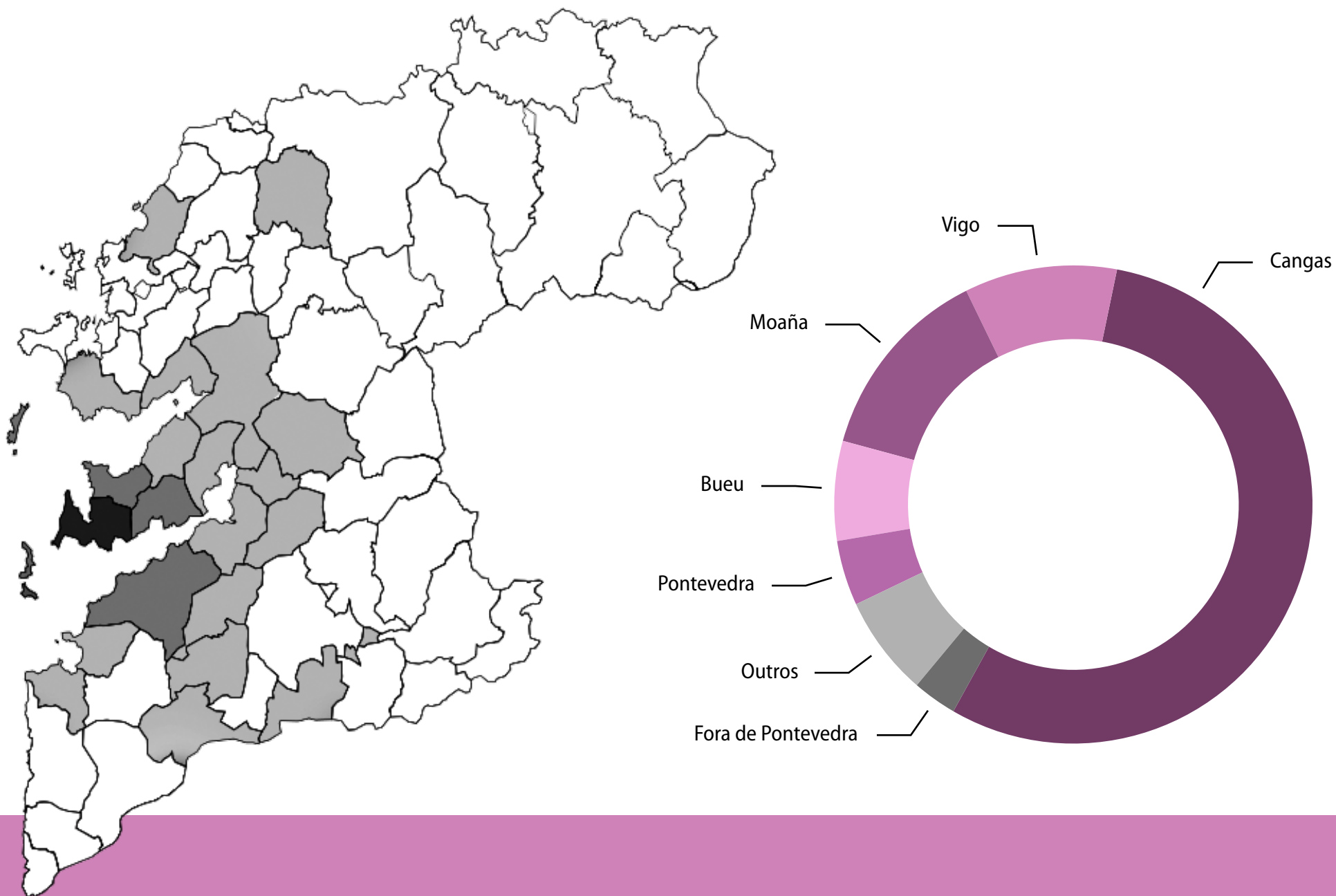
SOCIOS/AS

A continuación mostrase a progresión no número de socios/as dende a fundación de ADICAM; con elo se pode ver reflexado o apoio do pobo do Morrazo, cabe destacar que o número de afiliados presenta un incremento notable o comezar a traballar nas cidades de Pontevedra e Vigo no ano 2018 e 2020. Dende a nosa entidade queremos por en valor, que o único requisito para poder acceder a todos os nosos servizos gratuítos, é estar diagnosticado de cancro de mama-xinecolóxico, ou ser familiar/achegado/a dunha persoa que este pasando ou pasara por este diagnóstico, independentemente de se eres socios ou non.

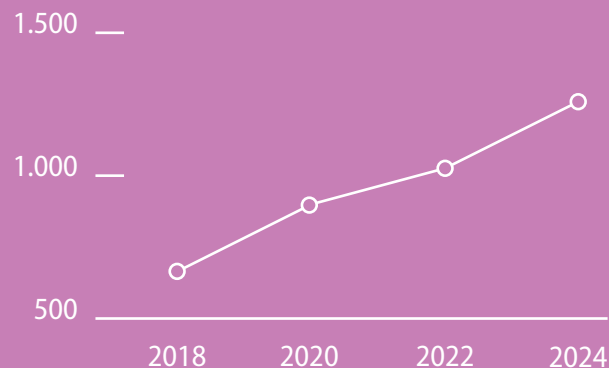
Progresion de socios/as



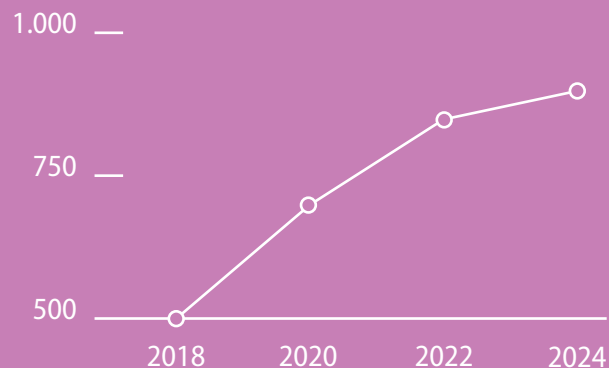
Influencia de socios/as por zonas



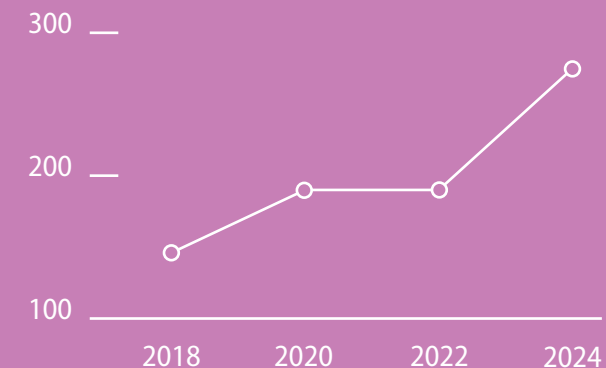
COMPARATIVA DOS PRINCIPAIS SERVIZOS



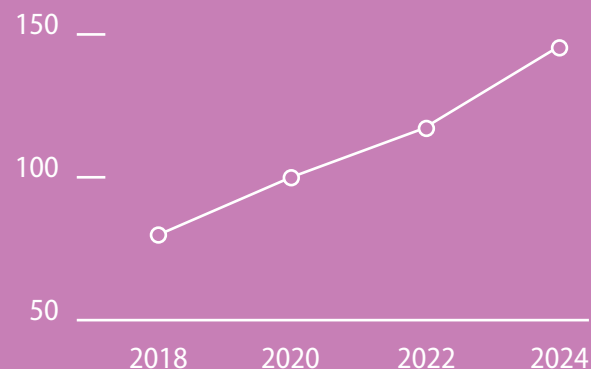
INFORMACIÓN E ASESORAMENTO



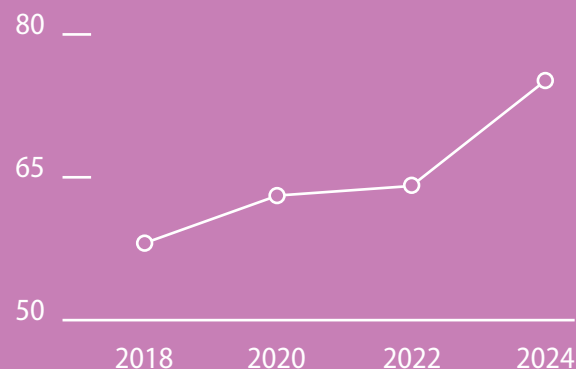
APOIO PSICOLÓXICO



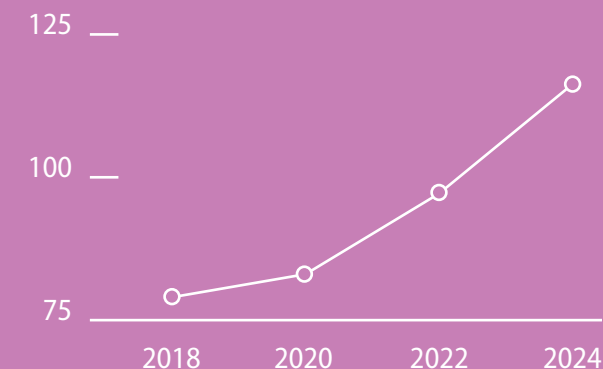
ASESORAMENTO EN TRABALLO SOCIAL



FISIOTERAPIA



ASESORAMENTO NUTRICIONAL



OUTROS*

*Asesoramento legal, asesoramento laboral, asesoramento oncoestético, outras xestións

PREMIOS

2013

Premio Cacarexo Pola importancia e a labor de fomento e desenvolvemento de apoio social e axuda mutua para conseguir que a Muller teña unha mellor calidade de vida e benestar.

2015

Premio AVV de Berducedo e Piñeiro Recoñecendo o traballo de colectivos e persoas a favor da sociedade.

2016

Bronce Premio Jovell Os Premios Albert Jovell de GEPAC, convócanse na defensa da sanidade pública, dos dereitos dos pacientes e como recoñecemento o seu compromiso por normalizar a enfermidade. Buscan premiar a excelencia en oncoloxía e dar a coñecer os proxectos, iniciativas e traxectorias profesionais que contribúan a mellorar a calidade de vida dos pacientes e familiares.

2018

Premio Daravelo O premio o entrega a asociación de Veciños Daravelo, que tódolos anos outorga a unha entidade ou persoa que traballa por e para a comarca. Este recoñecemento, na XIX edición resalta e apoia a traxectoria da nosa entidade.

2019

Medalla Emilia Pardo Bazán Este galardón foi creado pola Xunta de Galicia a principios deste ano có propósito de recoñecer a labor colectiva a entidades que traballan a favor da igualdade entre homes e mulleres; ADICAM tivo a honra de ser a primeira entidade sen ánimo de lucro en conseguila.

7º Premio Cogave Confederación Galega de Asociacións veciñais ADICAM foi premiada nesta edición pola súa traxectoria e labor cara a comunidade.

Premio Protección Civil Cangas A protección civil do Concello de Cangas recoñeceron a labor da entidade e a súa traxectoria dende que se fundou ADICAM.

2025

Premio Boas prácticas en igualdade Accesit da Deputación de Pontevedra.

FONTES DE FINANCIACIÓN



**CUOTAS DE
SOCIO/AS**



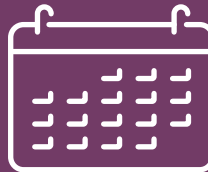
**DONATIVOS
PRIVADOS**



**DONATIVOS
MERCHANDISING**



LOTERIA



**ORGANIZACIÓN
DE EVENTOS**



**SUBVENCIONES
PÚBLICAS**



**XUNTA
DE GALICIA**



**DEPUTACIÓN
PONTEVEDRA**



**Concello
de Cangas**

**CONCELLO
DE VIGO**



REDES SOCIAIS

Na actualidade ADICAM dispón de dúas redes sociais, facebook e instagram, contan cun total de 5261 e 1892 seguidores/as respectivamente, en relación a franxa de idade onde o impacto é maior e na franxa de 35 a 45, destes datos tamén destacar que un 90% son mulleres. A nosa presenza nas redes magnifícase no mes de outubro, xa que o día 19 é o día internacional do cancro de mama. chegando a máis de 20000 persoas cás nosas publicacións.



Usuario	@adicam_forza_rapazas
Seguidores	3.266
Publicacións	487
Interaccións medias	514



Usuario	Adicam
Seguidores	6.125
Me gusta	4.880
Interaccións medias	950

PRINCIPALES PROGRAMAS 2025

12 pasos cara a saúde: Programa de fomento dos hábitos de vida saudables a través de obradoiros, co obxectivo de auto-coidarse a todos os niveis, tanto a nivel físico, psicolóxico ou nutricional. Este servizo préstas e nas 4 sedes.

Apálpate: Programa de charlas de auto-exploración para fomentar a prevención do cancro e concienciar á poboación desta enfermidade e como as propias mulleres poden auto-explorarse e coñecer os seus corpos. Lévese a cabo ao longo de toda a provincia de Pontevedra, nos diferentes concellos.

Ti queres, ti podes: Programa de exercicio físico adaptado que se leva a cabo na sede de Vigo dende o ano 2019, esta iniciativa ten moito éxito entre as participantes, xa que ademais de practicar exercicio físico adaptado a persoas cun proceso oncolóxico ou que xa o padeceran no pasado, tamén fomenta grupos informais de auto-axuda que lles beneficia a compartir experiencias e consellos ao longo do proceso e utilízano como un espazo onde se senten comprendidas e cómodas.

Programa +Coidados: Charlas e obradoiros na provincia de Pontevedra, destinados a mulleres con cancro para mellorar a súa saúde integral, ioga adaptado, meditación, charlas para a promoción da saúde, charlas para promoción dunha boa saúde mental.

Programa Camiñando en Rosa. Nas 4 sedes, obradoiros e servizos profesionais de diferentes tipos destinados a persoas diagnosticadas de cancro e os seus familiares.

Programa de promoción da saúde nas mulleres diagnosticadas de cancro no Concello de Vigo. Obradoiros destinados principalmente a persoas on cancro de mama e xinecolóxico, ademais de dotar un espazo a persoas diagnosticadas de outros tipos de cancros.

Programa Polo mesmo camiño 4.0: Programa de apoio psicosocial para persoas diagnosticadas de cancro de mama e xinecolóxico e os seus familiares. Concello de Vigo”

Programa para atención directa as mulleres en situación de vulnerabilidade a través dun servizo multidisciplinar.

Programa de fomento da saúde das mulleres en situación de vulnerabilidade a través de atención individualizada, exercicio físico no Concello de Moaña, prevención do cancro de mama e xinecolóxico a nivel galego, obradoiros sobre os efectos cognitivos dos tratamentos.

Programa con con nós. Dirixido a promocionar a autonomía e a calidade de vida das persas diagnosticadas con discapacidade.

PROPOSTAS 2025



PSICOLOXÍA

Ampliación de dúas psicóloga a xornada completa. Aumento citas online y telefónicas ante la situación



TRABALLO SOCIAL

Ampliación de atención dos días en Vigo, 1 día en Pontevedra, 1 día en Moaña, Cangas 5 días. Ampliación de número de citas online, e telefónicas



FISIOTERAPIA

Ampliación do número de consultas y drenaxes un 25 % na sede de Vigo e Pontevedra



NUTRICIÓN

Ampliación de atención da nutricionista na sede de Pontevedra, aumento de citas online



ASESORAMENTO LEGAL

Ampliación de asesoramiento na sede de Pontevedra e Vigo presencial, aumento de citas online y telefónicas



ORIENTACIÓN LABORAL

Ampliación de asesoramiento en Pontevedra y Vigo presencial, aumento de citas online y telefónicas respecto a 2021



EXERCICIO FÍSICO

impartición do obradoiro de exercicio físico 3 horas en Vigo, e comezo do pilates adaptado en Pontevedra 2 días semana



ACOMPAÑAMENTOS HOSPITALARIOS

Aumentar un 30 % as demandas. Difusión de existencia del servizo , promocionar acompañamento domiciliario



ORTOPEDIA E ASESORAMIENTO ESTÉTICO

Implementar o servizo de perruquería r estética individualizada en Vigo e en Pontevedra. Ampliar no Morrazo cun servizo de podoloxía



INVESTIGACIÓN

Aumentar a colaboración en tesis doutorais estudos e ensaios clínicos



ARTE

Continuación das exposicións periódicas de forma regular, ofrecela a estamentos públicos. Ampliar la participación no certame de arte de Adicam aumentando a área xeográfica



GRUPO INTERACTIVO DE PACIENTES

Retomar a calendarización e cumprimento das reunións con xerencia e profesionais da área sanitaria de Vigo, Pontevedra e Povisa



OCIO Y TIEMPO LIBRE

Reconvertir talleres periódicos de ocio tendo en conta a normativa sanitaria actual



PREVENCIÓN PRIMARIA

Implantación de accións, talleres e charlas sobre hábitos saudables en Pontevedra e Vigo
Elaboración de novos folletos y flyers de sensibilización e concienciación en hábitos saudables



PREVENCIÓN SECUNDARIA

Aumentar un 40 % as charlas do programa Apálpate cambiando público destinatario a inmigrantes e grupos de exclusión social (presidarias, familias monoparentais ...), ofrecer formato online



ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Aumentar o noso ámbito de actuación a toda a comunidade autonoma galega .