

ACALUCA
(Asociación Caudetana de Lucha contra
el Cáncer)



MEMORIA 2020

1.- INTRODUCCIÓN:

Acaluca se constituye el 3 de diciembre de 2015, y se presenta a la sociedad caudetana comenzando su andadura en marzo de 2016.

Acaluca es una organización sin ánimo de lucro que se funda gracias a la inquietud de algunas personas afectadas o no de cáncer o familiares, con la intención de apoyar al enfermo y familiar de cáncer en Caudete.

La Asociación Caudetana de Lucha Contra el Cáncer (Acaluca) ha llegado a los objetivos previstos durante el año 2019, centrados principalmente en:

- Sensibilización, información y concienciación sobre la enfermedad.
- Apoyo y mejora de calidad de vida de afectados y familiares, mediante talleres, excursiones y convivencias, sesiones de cuidados y atenciones directas (asesoramiento, fisioterapia, apoyo emocional y psicológico, etc.).

En la primera línea de trabajo se pretende informar a la población en general para que sea consciente de la magnitud de la enfermedad, intentando dar una información concreta y clara, tratando de eliminar prejuicios y estereotipos que surgen alrededor de dicha enfermedad. Todo ello a través de campañas informativas, soporte online, charlas, puntos de información y actividades complementarias que se explicarán en otros apartados.

Con la segunda línea de trabajo, mediante talleres, excursiones, convivencias, sesiones de cuidados y atenciones directas (apoyo emocional y psicológico, fisioterapia, asesoramiento, etc), se pretende acompañar y apoyar a los familiares y pacientes oncológicos. Un gran reto establecido este año ha sido la contratación de una psicooncóloga, cuyo servicio se ha vuelto imprescindible tanto para pacientes como para familiares y que además ha supuesto una inversión muy importante para la asociación.

Consideramos que la información sobre la enfermedad, su tratamiento y secuelas, ofrece seguridad y confianza en el paciente y su entorno familiar, a la vez que la labor preventiva es sin duda primordial para el resto de la población, ya que llevando una vida saludable, se eliminan muchas posibilidades de desarrollo de la enfermedad.

Componentes:

Directivos	13
Socios	253
Voluntarios	38

Colectivo al que se dirige

El perfil directo al que nos dirigimos son, tanto al propio afectado de cáncer, como a su sistema familiar. También han participado los socios de nuestra Asociación y la población en general, pues es importante tener información sobre la prevención y tratamientos de la enfermedad tratando de eliminar prejuicios y estereotipos sociales.

Ámbito geográfico de actuación

En este caso, el alcance geográfico sería la población de Caudete (Albacete). Acaluca es la única asociación de este tipo en nuestra población.

Objetivos:

Objetivos generales:

- Ofrecer herramientas que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los pacientes afectados de cáncer y sus familiares.
- Mantener informada a la población sobre esta enfermedad y promover una vida saludable.

Objetivos específicos:

- Mejorar la calidad de vida de afectados y familiares, mediante talleres, excursiones y convivencias, sesiones de cuidados y atenciones directas (asesoramiento, fisioterapia, apoyo emocional y psicológico, etc.).
- Contribuir al mejor conocimiento de esta enfermedad y sus tratamientos a través de charlas informativas dirigidas tanto a los pacientes y familiares como a la población en general.
- Sensibilizar y concienciar a la población mediante campañas específicas, de la necesidad de normalizar esta enfermedad, para poderla afrontar mejor llegado el momento.
- Concienciar a la ciudadanía de la necesidad de llevar una vida saludable para disminuir el factor de riesgo.
- Realizar campañas de prevención y detección precoz del cáncer, mediante campañas específicas y charlas informativas.

2.- RECURSOS

Recursos humanos 2020

- Equipo de Junta Directiva, compuesto por:

PRESIDENTE José Ramón Uribe-Echevarría Anza

<i>VICEPRESIDENTA</i>	Teresa Arnedo Marco
<i>SECRETARIA</i>	Josefa Requena Albero
<i>TESORERO</i>	Juan Molina Bordallo
<i>VOCALES</i>	M ^a del Mar Muñoz Sánchez
	María Sánchez López
	Rosa M ^a Gómez López
	Arturo González-Campos Jiménez
	Inmaculada García López
	Ana M ^a Ubiedo Rubio
	Petra Piñeiro de Castro
	Joaquín Pagán
	M ^a Camen Sánchez Arnedo

- Grupo de voluntarios, formado por 38 personas, de diferentes perfiles y edades que prestan su apoyo en actividades, acompañamiento, asesoramiento psicológico, asistencial, organización de eventos, etc.

Recursos materiales:

- Instalaciones: 1 sala de actividades y 1 despacho. Ambos situados en Calle Santa Barbara, 34 – 1º de Caudete, cedido por el Ayuntamiento, con mobiliario y servicios básicos como agua, luz, teléfono.
- Equipamiento: 1 ordenador de sobremesa, 1 ordenador portátil, 1 impresora láser, 1 impresora inyección tinta con servicio escaner y copiadora, 1 proyector, 1 pantalla proyección, 2 calefactores, 1 cafetera, roller, dispensador agua.
- Material fungible de papelería: folios, carpetas, archivadores, fundas plástico, grapadoras, bolígrafos, soportes para folletos, y todo el material necesario para el correcto funcionamiento...
- Otros materiales: 3 colchones antiescaras, 1 prótesis mamaria, 4 pelucas, 1 carpa, percheros, plantas, tablón de anuncios, mesa portátil.

3.- SERVICIOS Y BENEFICIARIOS:

Se han prestado diversos servicios para cubrir las necesidades de las personas afectadas y sus familias.

Soporte integral al afectado de cáncer y su sistema familiar, en la sede, domicilio u online. Dentro de éste programa de ACALUCA, se incluye la atención psicológica, social y fisioterapéutica del propio afectado y cualquier miembro del sistema familiar.

EL TRABAJADOR SOCIAL contribuye en el bienestar bio-psico-social de las personas, localizando y ofreciendo los recursos a las necesidades que presentan. También es la figura que gestiona, coordina y coopera con diversos agentes y entidades sociales y sanitarias y con la sociedad en general para ofrecer respuesta a aquellas carencias que presentan los afectados. De momento no disponemos de profesional que atienda estas necesidades, atiende esta demanda voluntarios derivando al organismo o profesional correspondiente, manteniendo una estrecha colaboración con Servicios Sociales locales, Gepac y Aecc.

Ayuda a informar y asesorar sobre trámite de ayudas sociales (dependencia, minusvalía), trámites y gestión sobre préstamo de material ortopédico (sillas de ruedas, grúas de movilización, colchones antiescaras, orugas), valoración para ayuda de fisioterapia, gestión para utilizar pisos para familiares de pacientes de ingreso prolongado, etc.

Nº ATENCIONES AYUDAS

	18
Nº DE PERSONAS ATENDIDAS	13
INFORMACION AYUDAS	9
PRÉSTAMO MATERIAL PROPIO	0
TRAMITES PISOS Y LARGA ESTANCIA	0
OTROS (información y trámites paliativos, hospital, prótesis, oncoestética, ..)	4

- La misión del **PSICÓLOGO** es valorar y evaluar, orientar y potenciar la mejor adaptación posible de los pacientes y familiares a las distintas fases de la enfermedad. Se trata de favorecer cambios en actitudes, conductas, emociones y hábitos, a través, principalmente del acompañamiento y la intervención psicológica durante el recorrido del proceso de enfermedad.

Este servicio se presta tanto en atención en despacho como en asistencia domiciliaria, independientemente del tipo de cáncer y momento de la enfermedad en el que se encuentra el paciente.

Este año debido a la pandemia, durante casi 6 meses este servicio se ha realizado de forma telemática (bien por teléfono o por videoconferencia a elección del interesado)

USUARIOS PSICOONCOLOGICOS INDIVIDUALES		
	PACIENTES CÁNCER casos de 2020	13
	FAMILIARES casos de 2020	21
	PACIENTES CANCER en seguimiento desde 2019	18
	FAMILIARES CANCER en seguimiento desde 2019	16
	TOTALES Hombres 11 Mujeres 57	68
INTERVENCIONES INDIVIDUALES		
	CONSULTA EN SEDE	148
	DOMICILIO	4
	VIDEOCONFERENCIA/TELEFONO	248
	TOTAL ATENCIONES INDIVIDUALES	400
TALLERES EN GRUPO		
	Nº USUARIOS	29
	Nº ASISTENCIAS GRUPALES	60

- El **FISIOTERAPEUTA** es el profesional responsable de la prevención y el tratamiento de las secuelas producidas por el cáncer. Durante y después de los tratamientos y tras las cirugías, se hace especialmente necesario seguir un programa de rehabilitación específico que permita recuperar el control de las actividades de la vida diaria lo antes posible, además de resolver limitaciones asociadas a los tratamientos como pueden ser fatiga, ansiedad, restricción en rango de movimiento, inflamación, adherencias cicatriciales, síndrome de cordón axilar, linfedema, dolor muscular...

Acaluca ha firmado convenios de colaboración con diversas clínicas de fisioterapia y técnicas de relajación de nuestra localidad, que ofrecen sus servicios para promover **rehabilitación física de sus pacientes oncológicos, pudiendo beneficiarse de bonificaciones y gratuidades en dichos servicios.**

Hay que tener en cuenta que la asociación no cuenta con ningún profesional contratado y que la intervención se realiza de forma voluntaria o mediante convenio, intentando siempre ofrecer una continuidad al proyecto y a los usuarios.

Nº ATENCIONES FISIOTERAPIA	81
Nº PERSONAS en TRATAMIENTO	17

Programa de grupos de ayuda mutua: Estos grupos se desarrollan con los matices de la cercanía que precisa una persona que está padeciendo esta enfermedad. Al entrar en contacto con otra persona que está pasando o que ha pasado por su misma situación, produce un ambiente agradable de diálogo, cercanía y siempre contando con la orientación de la psicóloga que facilita que se den muchas situaciones, dentro del grupo, para efectuar un cambio en la situación por la que pasan o viven.

Programa de ocio y convivencia: Aquí se encuadran varias actividades que se desarrollan como: tarde de convivencia con usuarios, participación en actividades de la asociación, fiesta de navidad,...

Programa de actividades y talleres: Se trata de actividades o talleres que favorecen la óptima ocupación del tiempo, amplian la información existente y tratan de mejorar en bienestar psicosocial de los usuarios.

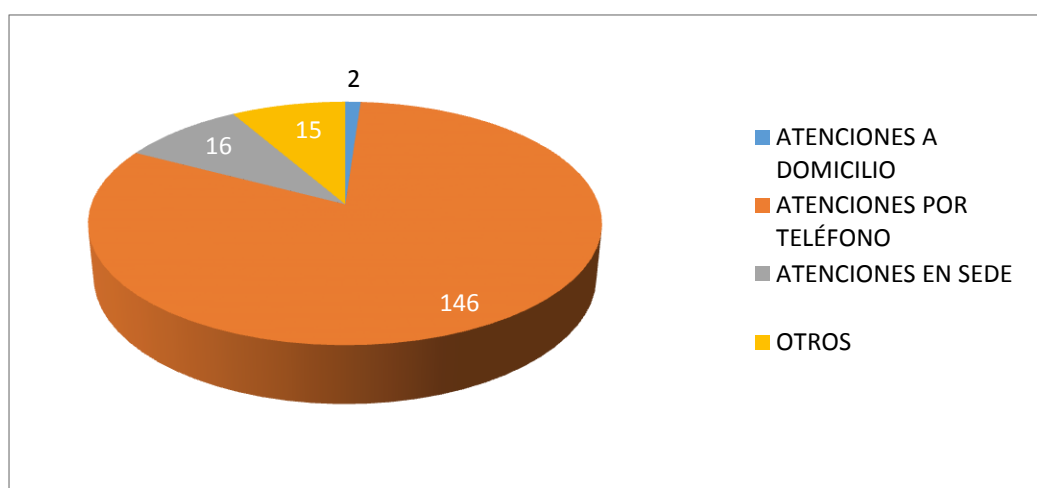
Programa de prevención y fomento de hábitos de vida saludable. Talleres o charlas que ayuden a mejorar la calidad de vida.

Programa de sensibilización y concienciación: mediante campañas informativas (Día Mundial del Cáncer, Día Mundial Cáncer de Mama, jornada de sensibilización...), talleres, cursos, charlas, soporte online..

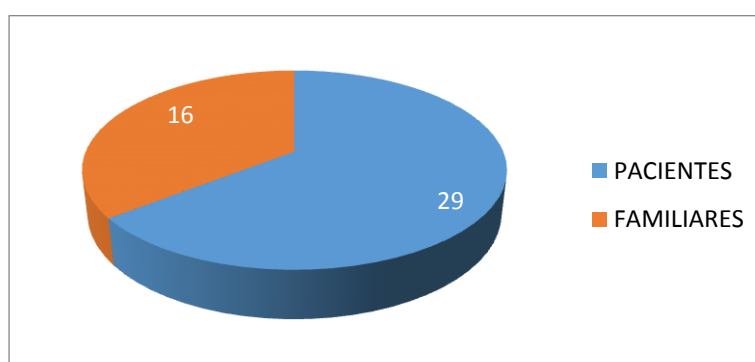
Programa de voluntariado: recurso y pieza fundamental. Va desde su captación (campañas de sensibilización) hasta su formación, incorporación, seguimiento y evaluación, participando activamente en todos los programas anteriores, así como en el suyo propio, además de la creación de nuevas actividades y eventos que ellos mismos puedan ofrecer

OTRAS ATENCIONES POR VOLUNTARIOS

ATENCIONES TOTALES 179



Nº PERSONAS/PERFIL 45



**Nº TOTAL DE PESONAS ASISTENTES A EVENTOS /
ACTIVIDADES / CHARLAS / TALLERES**

754

4.- ACTIVIDADES REALIZADAS EN LA LÍNEA DE INTERVENCIÓN

Este año las actividades realizadas no han sido las previstas ya que nos hemos tenido que ir adaptándonos con motivo de la pandemia.

Los primeros meses se realizaron sobre lo previsto y se cancelaron todos los eventos y actividades presenciales, retomándose únicamente la actividad grupal de autoayuda desde final de septiembre a principios de noviembre; volviéndose a cancelar al restringirse a grupos máximo de 6 personas.

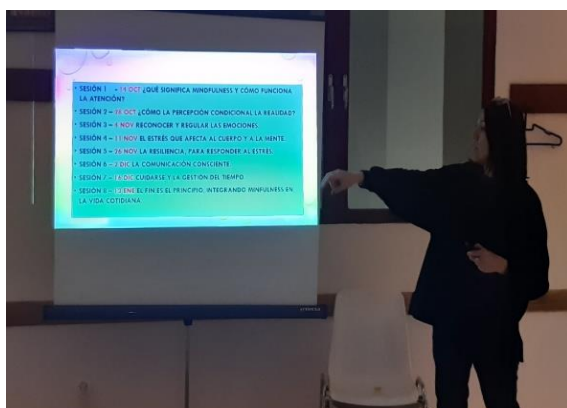
Destacar, que todas las actividades realizadas han tenido una gran acogida y han superado las expectativas, dadas las circunstancias.

ACTIVIDAD	TALLER MINDFULNESS	FECHA	13/01/20	HORA	18:15
LUGAR	CENTRO SOCIAL VICENTE LILLO	ASISTENTES	15	VOLUNT.	2
MONITORA	M^a CARMEN RODRIGUEZ				

Ya en 2019 se realizó un taller de 8 sesiones, y ahora continuamos con sesiones prácticas, pero lo importante es la continuación en casa diariamente. Estas sesiones tienen como finalidad que no dejemos la práctica diaria. Debido a la pandemia solo pudimos realizar este taller de forma presencial, pero se continuará en cuanto sea posible.

La idea del mindfulness es practicar la atención plena, la escucha activa, sintonizar nuestros pensamientos con lo que estamos sintiendo en el momento presente, en vez de repetir el pasado o imaginar el futuro

Ha sido un taller muy positivo que ha dado unas pautas para seguir practicando diariamente y acoplar esta disciplina en el día a día, para ayudarnos a vivir plena y conscientemente desde la aceptación, a la vez que, al ser una técnica de relajación, reduce la ansiedad, la insatisfacción y el malestar asociado a emociones negativas.



ACTIVIDAD	DIA MUNDIAL DEL CANCER	FECHA	02/02/20	HORA	12:00
LUGAR	CENTRO SOCIAL VICENTE LILLO	ASISTENTES	150	VOLUNT.	

Mediante cartelería y grabación en TV, se invitó a la población a crear un gran puzle este día, donde cada pieza es única y necesaria para ensamblar nuestro objetivo principal: la lucha contra la enfermedad.

El acto tuvo lugar en la sede de la Asociación, situada en el centro Vicente Lillo y consistió en la lectura del manifiesto por parte del Presidente y la Vicepresidenta de la asociación. A continuación, intervino el alcalde de la localidad Moisés López y la concejala de Bienestar Social, Inmaculada García. Contamos también con la colaboración de dos pacientes que nos contaron emotivamente, su experiencia con el cáncer.

Los asistentes al acto participaron en la creación de un gran puzle.



ACTIVIDAD	MESA INFORMATIVA DIA MUNDIAL DEL CANCER	FECHA	04-02-20	HORA	9:30 – 12:45
LUGAR	CENTRO DE SALUD DE CAUDETE	ASISTENTES	200	VOLUNTARIOS	14

Con motivo del Día Mundial del Cáncer se puso una mesa informativa en el Centro de Salud en el que se repartió información sobre la asociación. También se pusieron lazos de sensibilización e inscripciones de socios.

Mediante estas acciones se pretende dar visibilidad a la enfermedad y a la labor de la asociación.



ACTIVIDAD	CHARLA LA ACTITUD FRENTE A LA ENFERMEDAD, COMO CREAR UNA PERSONALIDAD RESILIENTE	FECHA	24-02-20	HORA	19:00
LUGAR	MUSEO RAFAEL REQUENA	ASISTENTES	100	VOLUNTARIOS	2
PONENTE	JOSE LUIS GUINOT				

El Dr. Guinot, Jefe del Servicio de Oncología y Radioterapia del IVO, realizó una interesante charla en la que hizo referencia a las diferentes etapas por las que pasa un enfermo de cáncer y nos dio su visión como médico y como seguidor de logoterapia en la asociación Viktor Frankl, de cómo afrontar el sufrimiento. Habló de la actitud, el apoyo y afrontamiento; que la enfermedad es una nueva oportunidad de la que debemos aprender viviendo el presente con intensidad, teniendo confianza en quién apoyarnos y con esperanza.



La **actitud** frente a la enfermedad

CÓMO CREAR UNA PERSONALIDAD RESILIENTE

Conferenciante:
el Dr. José Luis Guinot Rodríguez
 Jefe Clínico de Radioterapia Oncológica
 del Instituto Valenciano de Oncología (IVO).
 Presidente Asociación "Viktor E. Frankl"

24 febrero 2020 / 19:00 h.
 Casa de Cultura / Museo Rafael Requena / Caudete





ACTIVIDAD	PROYECTO MICKY	FECHA	18-02-20	HORA	16:30
LUGAR	SEDE ACALUCA	ASISTENTES	14	VOLUNTARIOS	2

El grupo de pacientes femeninos ha confeccionado corazones para ser entregados a las pacientes afectadas de cáncer de mama.

Esta almohada está realizada con materiales especiales y con un patrón específico, demostrándose su eficacia en el descanso del brazo después de la operación.

Este año se tiene previsto realizar una cantidad considerable para ser entregada en el hospital de Almansa, para que sean donadas a las recién operadas de mama.



ACTIVIDAD	VARIAS	FECHA	Del 15 MARZO A 15 JUNIO
LUGAR	REDES SOCIALES		

Durante el periodo de confinamiento fueron realizadas actividades por la psicóloga y publicadas en redes sociales y algunas de ellas ampliadas vía whatsapp a los grupos de pacientes. El objetivo era mantener en hilo de unión con la asociación en un momento complicado y de incertidumbre en el que no era posible asistir a ninguna actividad.

Hay varias:

- Cómo podemos ser más felices



- Autodrenaje linfático manual
- Quién quiero ser durante el Covid



- Manejo de la ansiedad

MANEJO DE LA ANSIEDAD

Sé consciente: ¿qué es lo que siento?

Valida tu emoción, normal lo que siento

Acepta lo que sientes, se irá pasando

¿Qué pensamientos tienes? ¿qué temes?

¿Alguna prueba te dice que es cierto?

Si es pensamiento no válido, no te ayuda

Piensa nuevas maneras de ver la situación

Presta atención a otras tareas para hacer

Práctica relajación, respiración y ejercicio

BOTIQUIN DE EMERGENCIA PARA CRISIS DE ANSIEDAD

1. Son pensamientos exagerados.
2. Respira profundo: inspira por la nariz, el abdomen se hincha, retén el aire y expulsa lento por la boca. Hazlo varias veces.
3. Repite: "Esto pasará", "No me va a pasar nada peligroso".
4. Pon tu atención en otra actividad.

- Taller Mindfulness
- Trastorno del sueño
- Automasaje: Clínica Kinesfera realizó un video sobre el automasaje para el tratamiento del linfedema. Se pasó por redes a los pacientes y al público en general.

ACTIVIDAD	MESA INFORMATIVA DIA MUNDIAL DEL CANCER DE MAMA Y CUESTACION	FECHA	23-10-20	HORA	9-13 H.
LUGAR	MERCADILLO DE LOS VIERNES	ASISTENTES	200	VOLUNTARIOS	20

Con motivo de este día se puso una mesa informativa en el Mercado de los viernes, con el fin de sensibilizar al público en general sobre el problema del Cáncer de Mama, así como reforzar las medidas preventivas y la detección precoz. También se puso un lazo rosa y pancartas de Acaluca tanto en inmediaciones de Sede como en balcón de Sala de la Villa del Ayuntamiento de Caudete. También se ha iluminado la Casa de Cultura y la Sede de Acaluca, con luces rosa, durante varios días, para sensibilizar y recordar este día tan importante.

La matrona de Caudete, Juana M^a Lajara hizo un video como programa de detección precoz, una autoexploración mamaria y se puso en redes.

También aprovechamos esta mesa informativa para hacer una cuestación entre todos los asistentes al mercado, luego se dejaron estas huchas en algunos comercios de la localidad, durante un par de semanas, para completar esta recaudación.





ACTIVIDAD	PRESENTACION VIRTUAL LIBRO "DESDE EL SILENCIO DE MI VOZ"	FECHA	30/10/20	HORA	12:00
LUGAR	Sede Acaluca	ESCRITOR	Manuel Huesca Ortuño		

El día 30 de octubre se realizó la presentación del libro "Desde el silencio de mi voz" de Manuel Huesca Ortuño.

Estaba previsto presentarlo en la Casa de Cultura, pero dadas las circunstancias, creímos conveniente no demorarlo más y realizar la presentación en nuestra sede, para darlo a conocer a todos los caudetanos. En este primer libro de poemas, recoge los escritos personales y sentimientos inspirados por sus vivencias, lo largo de su vida.

Manuel ha donado la mitad de los beneficios a Acaluca.



ACTIVIDAD	TALLER MANUALIDADES	FECHA	11, 12, 17, 18, 24 y 26 NOV/20	HORA	16:30
LUGAR	Sede ACALUCA y en casa	ASISTENTES	20	VOLUNTARIOS	2
		ASISTENCIAS	40		

Se ha realizado un taller de manualidades con el fin de confeccionar portamascarillas para sacar a la venta y así poder recoger fondos para sufragar los gastos de la asociación.

Nos hemos reunido en grupos de 6 personas para poder mantener las medidas y distancia de seguridad. En la Sede hemos realizado las tareas de mano (corte telas, pasar cordones, topes, poner pins y meter en bolsas), y otras pacientes se han llevado el material a casa para coser a máquina.

Estas reuniones, además, se convierten en un lugar de encuentro para poder compartir inquietudes y experiencias entre los pacientes.



ACTIVIDAD	TALLER AUTOESTIMA	FECHA	28 y 29 SEP. 5, 26 y 27 OCT y 2 NOV/20	HORARIO	16: 30 h.
LUGAR	PARQUE DE LA VIRGEN Y SEDE ACALUCA	ASISTENTES	25	VOLUNTARIOS	6
		ASISTENCIAS	50		
PONENTE	M. CARMEN RODRIGUEZ MUÑOZ				

Los talleres de autoestima pretenden ayudar al paciente a canalizar, asimilar y controlar las reacciones emocionales que surgen durante el proceso. Los grupos de autoapoyo son esenciales para iniciarse en el proceso de recuperación.

Debido a la pandemia, iniciamos en septiembre estos talleres al aire libre, en grupos de 10 personas. Ahora se continúan en la Sede, pasando recientemente a grupos de 5 pacientes más la psicóncóloga, manteniendo las distancias y medidas de seguridad conforme a la normativa sanitaria vigente.

Con los tratamientos oncológicos, la alopecia, la pérdida de peso significativa, las cirugías radicales (como las ostomías o mastectomías), la limitación de movimiento o el inicio de la caquexia, suponen

un importante deterioro de la calidad de vida del paciente y requieren un esfuerzo cognitivo para poder enfrentarse a cambios en su imagen, provocando un fuerte rechazo y disconfort emocional. Además del impacto causado por la propia enfermedad, el paciente ve afectada su autoestima, su percepción de la propia imagen y la sexualidad.



MEMORIA FINANCIERA 2020

INGRESOS

CONCEPTO	AÑO 2020
CUOTA DE SOCIOS	5.215,00
SUBVENCIONES	8.930,26
DONACIONES	1.347,50
DONACIONES VTA LIBRO	269,50
PORTAMASCARILLAS	1.000,00
CUESTACIONES	1.203,15
COLABORACION EMPRESAS	2.160,00
LOTERIA	1.578,00
IMPORTE TOTAL	21.703,41

GASTOS

CONCEPTO	IMPORTE
DONACION INVESTIGACION CANCER	1.000,00
CONSERVACION Y REPARACION	212,96
SERVICIOS PROFESIONALES	60,50
CUOTA FEDERACION ESPAÑOLA CANCER	100,00
TRATAMIENTOS FISIOTERAPIA	2.175,62
SERVICIO PROTECCION DATOS	181,50
PREVENCION Y SANIDAD	229,90
PRIMAS DE SEGUROS	391,14
SERVICIOS BANCARIOS	213,29

CORREOS	16,94
MATERIAL DE OFICINA	151,19
SUMINISTRO DE TELEFONO	147,55
GASTOS INTERNET	187,55
GASTOS VARIOS	240,45
GASTOS COVID	114,30
DIA MUNDIAL DEL CANCER	32,99
PLATAFORMA VOLUNTARIADO	200,00
EVENO CORTADORES JAMON	180,69
GASTOS FLORISTERIA	205,00
CHARLA ACTITUD FRENTE A LA ENFERMEDAD	36,30
TALLER PSICOLOGIA	11,25
TALLER DE MANUALIDADES	38,75
TALLER AUTOESTIMA	18,45
TALLER MINDFULNESS	17,34
SUELDOS Y SALARIOS	8.266,44
S.SOCIAL	2.597,87
COMPRA DE INMOVILIZADO	49,00
TOTAL DE GASTOS E INVERSION	17.076,97