

El cáncer sigue en aumento en Álava, con 2.183 nuevos casos diagnosticados el último año

Investigación, detección precoz y prevención: las claves de quienes luchan para reducir la mortalidad de los tumores

ROSA CANCHO



VITORIA. El cáncer está instalado ahora mismo en la vida de 6.500 alaveses. De todos estos afectados, nada menos que 2.183 recibieron el diagnóstico el pasado año, lo que supone un nuevo aumento de casos, según los datos del Observatorio de la Asociación Contra el

Cáncer de Álava. Son un 1,8% más en un ejercicio, un incremento que es constante y que ya no se puede sólo achacar a la irrupción del covid que hizo que se retrasaran pruebas, cirugías y tratamientos. Por desgracia, 750 alaveses fallecieron en 2022 a causa de este

conjunto de enfermedades.

La presidenta de Contra el Cáncer Álava (CCA), Miren Bilbao, reflexiona para El CORREO sobre el futuro de los pacientes, de sus oncopatologías y de los familiares a escasos días de que el mundo celebre, el 4 de febrero, en Día Con-

Patricia García Robres En fase de recuperación de un cáncer

«A mí me ha ayudado mucho hablarlo, asumir que lo tienes»

Los pacientes son la piedra angular de la lucha contra el cáncer. Su bienestar físico y emocional es primordial en un durísimo proceso que empieza el día en que se recibe el mazazo del diagnóstico. Patricia, de 41 años, se quedó sin aliento hace más de un año, cuando supo que ese bultito del pecho no era bueno. Lo primero en lo que pensó fue en sus hijos. «Para mí lo más duro era pensar

cómo lo iban a llevar en casa». Y los niños, de 7 y 9 años, han integrado en sus vidas los días buenos y malos de su amátxu con naturalidad, se alegra Patricia. «Tuve la 'suerte' de que en mi caso dio la cara. Si le da por crecer para dentro...». Todo ha ido bien y ahora ya está pensando en regresar poco a poco a su trabajo a pesar de que aún le quedan secuelas de las cirugías y los tratamientos,

esos que algunos días se hacían tan cuesta arriba... «A mí me vino muy bien hablarlo, asumir que lo tienes. Luego te das cuenta de que mucha gente a tu alrededor ha pasado por lo mismo». Destaca el apoyo de los voluntarios y psicólogos de la Asociación Contra el Cáncer y la bendita aparición por la puerta del hospital de aquellos maquilladores de Stampa que le mostraron cómo ponerle buena cara al cáncer: «Me ayudaron mucho con la autoestima», defiende. Mientras trata de mantener el linfedema a raya con aguayem defiende que se dediquen más recursos a investigación y el valor de la detección precoz. «¿Guerrera? Qué va, es que no queda otra que tirar para adelante».



Patricia anima a otros pacientes a hablar de lo que sienten. B. CASTILLO

Ainara Salazar Psicóloga

«La dependencia psicológica al tabaco es muy fuerte»

Los fumadores tienen una dependencia física de la nicotina y otra mental. De romper esta última resistencia se encarga la psicóloga de CCA Ainara Salazar. «En fumadores de muchos años la dependencia psicológica es muy fuerte. Tenemos que saber por qué quieren dejar de fumar y a qué asocian cada cigarro, si es a ansiedad, a estrés laboral, a momentos de ocio o a todo a la vez.

Y luego diseñamos con ellos un programa a la carta, les motivamos», indica. La asociación hace años que está especializada en los casos más difíciles de tabaquismo, aquellos de los que caen y recaen, de los que no tienen suficiente con un paquete diario, de los que empiezan el día con unas caladas... Pocos fumadores quieren seguir siéndolo, indica. El programa de la asociación tie-

ne éxito. Empieza con 12 sesiones semanales con la psicóloga y poco a poco la ayuda se va espaciando. «También hay grupos que se juntan online para compartir las experiencias».

El auge de los vapeadores entre los jóvenes preocupa mucho a la asociación. «Se ha creado una falsa imagen de que es algo limpio, elegante, como si fuera algo sano y a eso ayudan algunos youtubers», reflexiona. Y todo lo contrario, en sí mismos los líquidos que se vapean son peligrosos, pero además se ha comprobado que son la puerta de entrada a otros consumos. «Siete de cada diez cánceres están relacionados con los estilos de vida», alerta Salazar.



Ainara mira con preocupación a la moda del vapeo. RAFA GUTIÉRREZ

tra el Cáncer. Pese a lo angustioso que aún resulta pronunciar esa palabra, las buenas noticias llegan del aumento progresivo de las tasas de supervivencia. Ahora, el 57% de todos los afectados, superará la enfermedad. Y en pocos años, serán siete de cada diez. Al menos a eso aspiran colectivos como la CCA que suma ya más de 5.500 socios y que vuelca parte de su actividad en fomentar la prevención, la investigación y asesorar a pacientes y familias.

Mientras la ciencia avanza hacia esa meta de convertir los tumores y sus secuelas en un conjunto de patologías crónicas, el

cáncer aún se cobrará más víctimas cada año. Los de colon y recto, mama y pulmón son los tres más frecuentes en el territorio. Son muchas las causas que explican el aumento, señala Bilbao. El envejecimiento —la media de edad de los alaveses es una de las más elevadas de Europa—; los estilos de vida poco saludables como el sedentarismo, el tabaquismo o el abuso de azúcares y grasas saturadas, la genética y la capacidad del sistema sanitario de detectar los tumores de manera cada vez más precoz.

Para la asociación es fundamental abordar el cáncer desde dife-

LAS CIFRAS

18%

de todo su presupuesto dedica la asociación alavesa **Contra el Cáncer a investigación.**

5.500

socios tiene **Contra el Cáncer, lo que la convierte en una de las mayores asociaciones del territorio.**

rentes campos. Así, explica Bilbao, hace acompañamiento no sólo en lo psicológico, con apoyo al paciente y a sus familiares, sino también en lo económico. Ayuda a tramitar subvenciones y cuando una persona se encuentra en una situación de vulnerabilidad «también prestamos ayuda económica directa». Facilitan el descanso de familiares en pisos de Bilbao y Donostia si deben desplazarse y tienen especialistas en prevención que van a los colegios e institutos, a las piscinas y playas, a los centros cívicos...

La presidenta destaca también el programa de deshabituación

tabáquica y el esfuerzo en investigación. Álava tutela un proyecto contra el cáncer de hígado (entregará este año 200.000 euros) y cada céntimo que saca por organizar carreras, cenas o cuestaciones lo dona también a la ciencia. «Los retos para 2023 son realizar el mapa de la investigación de Álava de manera que se identifique a todas las empresas que de alguna u otra manera trabajan en algo relacionado», explica Miren Bilbao. De paso, ampliará espacios en su sede de Zabalzana para albergar nuevos servicios como una unidad de nutrición y otra de fisioterapia oncológica.



Naikare y Zuriñe, comprometidas con la alimentación. **JESÚS ANDRADE**

Naikare Díaz y Zuriñe Bolinaga Desayunos saludables

«Los niños ya han interiorizado qué es saludable y qué no»

El sobrepeso y la obesidad son aliados del cáncer en la edad adulta y un cambio de alimentación desde la más tierna infancia es una sencilla forma de combatirlo. Naikare Díaz, técnica de prevención de la asociación CCA, y Zuriñe Bolinaga, coordinadora de Infantil de Corazonistas, se han aliado para animar a los padres de los más txikis a ver cómo aun- que les parezca imposible en sus

casas hay desayunos que les encantan por encima del colacao y la galleta María. Todos los hamaketos hasta tercero son a base de fruta. A las andereños les supone pelar más de 25 piezas cada día y de las más variadas «pero compensa. Algunos han comido aquí frutas que en casa no probaban y otros que no querían ninguna, por imitación, acaban comiendo». Se trata de ir creando

escuela de lo saludable y tiene su premio. «Niños de 7 años han interiorizado lo que es saludable y lo que no, saben cuando algo tiene mucha azúcar...», explican.

No es cuestión de decirles a unos padres adultos cómo tienen que alimentar a sus hijos, sino de formarles para que poco a poco todos distinguan un desayuno sano de uno que no lo es tanto y entiendan también que a veces lo que separa uno del otro son sólo unos minutos más de tiempo. «Un 22% de los pequeños menores de nueve años consume bollería industrial en el almuerzo», alerta Naikare Díaz, que añade que España está a la cabeza de los países de Europa con más obesidad infantil.



Mireia intenta mejorar la calidad de vida de sus pacientes. **OSI ARABA**

Mireia Martínez Kareaga Oncóloga e investigadora

«Investigación y calidad asistencial deben ir de la mano»

Los oncólogos de la OSI Araba también investigan. De la mano de los institutos Bioaraba y Biodonostia están inmersos en un estudio sobre los efectos secundarios de la inmunoterapia y en otro que evalúa qué beneficios tiene la actividad física en pacientes mayores con cáncer, entre otros muchos. La oncóloga Mireia Martínez Kareaga es investigadora principal de algunos de los proyectos. «Ca-

lidad asistencial e investigación tienen que ir de la mano», defiende la especialista, quien explica lo costoso que resulta dar con un nuevo tratamiento para una patología, el cáncer, muy compleja entre otras cuestiones porque son diferentes enfermedades.

Martínez Kareaga agrega que en la OSI Araba la prioridad de las investigaciones en curso es la de mejorar la atención al paciente

mientras confía, a nivel mundial, en los grandes avances que vendrán por ejemplo de la mano de la biología molecular, que va a suponer abordar los tumores malignos no por su localización sino según las alteraciones genéticas implicadas. «Cada vez sabemos más», defiende muy consciente de que la ciencia avanza a un ritmo que aunque cada día es más acelerado es tremendamente lento para quien está sufriendo una de estas enfermedades.

Precisamente en el campo de la biología molecular se mueve María Arechederra. Su investigación para frenar el avance de los tumores hepáticos recibirá este año 200.000 euros de la asociación alavesa **Contra el Cáncer.**