

TERUEL

Los pacientes con esclerosis conocen la terapia de aceptación y compromiso

Atuem organiza un taller para mejorar el bienestar psicológico de estas personas

I. M. T.
Teruel

La Asociación Turolense de Esclerosis Múltiple (Atuem) celebró ayer la segunda sesión del taller sobre terapia de aceptación y compromiso con la psicóloga sanitaria Soraya Gimeno. La especialista explicó que se trata de una terapia bastante novedosa pero que ha resultado eficaz y sobre la que hay evidencia científica de que funciona en numerosos trastornos y enfermedades.

La actividad que se enmarca dentro del ciclo de conferencias organizado por Atuem se ha desarrollado en dos sesiones en el centro social Ciudad de Teruel. La primera sirvió para ofrecer una explicación más teórica sobre esta propuesta y la jornada de ayer fue más práctica para que los asistentes pudieran seguir algunos de los ejercicios que aplican la terapia de aceptación y compromiso. Además, esta formación se graba y la asociación la divulga a través de redes sociales para aquellas personas que no pueden asistir de forma presencial.

Gimeno explicó que esta terapia se basa en dos ejes. La aceptación plantea aceptar "las emociones, los pensamientos, las sensaciones" que el paciente recibe, sean desagradables o no y "aprender a convivir con ellas, sin tratar de eliminarlas ni controlarlas porque eso genera el efecto contrario. Se trata de aceptarlas sin juicios como lo que son



La psicóloga sanitaria Soraya Gimeno, durante el taller sobre terapia de aceptación y compromiso organizado por Atuem

pensamientos que van y vienen". En cuanto al compromiso, se refiere a la implicación del paciente para aprender a convivir con estas emociones y con la enfermedad. "Se utilizan distintas técnicas para que los pacientes aprendan a ser conscientes de la importancia de que continúen ha-

ciendo las cosas que son importantes para ellos, a pesar de la enfermedad o los síntomas que puedan tener", indicó la psicóloga.

La especialista recordó que la esclerosis múltiple tiene unas características muy particulares porque sus síntomas son muy va-

riados en cada persona y el pronóstico es incierto, no se sabe cómo va a evolucionar. Por eso genera mucha incertidumbre a nivel psicológico. "Los pacientes tienen mucho miedo e inseguridad por no saber qué va a pasar el día de mañana. Por eso, la actividad la he enfocado a este tipo

Nueva charla con la doctora María Agudo el próximo miércoles

La importancia de la calidad de vida de los pacientes centrará la conferencia *Ensancho de la vida*, organizada por Atuem, que impartirá María Agudo, el 3 de abril, a las 18.00 horas en el centro social Ciudad de Teruel.

de emociones porque psicológicamente el impacto emocional es a ese nivel", explicó Soraya Gimeno.

La experta explicó que se trabaja a través de una serie de metáforas o ejercicios vivenciales. El psicólogo no los dirige sino que es el paciente el que tiene que ir indagando y que se vaya marcando pequeñas metas para ir alcanzando cada día dentro de sus capacidades o limitaciones por la enfermedad.

Por ejemplo, se plantea la metáfora del niño en un pozo, que va rascando para salir y cada vez se hunde más. De esta forma se anima a la personas a tratar de controlar la ansiedad. Asimismo, también se explica que, ante la fatiga, descansar demasiado no es efectivo y por ello se propone "tomar otras vías".



La AECC anima a participar en el cribado de cáncer de colon

Mesa informativa hoy en la plaza del Torico de Teruel

Redacción
Teruel

La Asociación Española contra el Cáncer sale hoy a la calle en Teruel, con motivo del Día Mundial contra el Cáncer de Colon, para sensibilizar a la población de la importancia de participar en la campaña de prevención de este tumor.

Voluntarios de la asociación estarán desde las 11.00 horas en la plaza del Torico con el lema *Contra el cáncer de colon, siéntate*. Calamocha ya tuvo ayer su mesa informativa y mañana será el turno de Andorra.

También habrá puntos informativos en las juntas locales y delegaciones de Albarracín, Alcañiz, Alcorisa, Alfambra, Aliaga, Arens de Lledó, Bronchales, Burbáguena, Caminreal, Caudé, Celadas, Cella, Corbalán, Gea de Albarra-

cín, La Iglesuela del Cid, Linares de Mora, Manzanera, Monreal del Campo, Mora de Rubielos, Munniesa, Ojos Negros, Orihuela del Tremedal, Rubielos de Mora, Santa Eulalia del Campo, Sarrión, Torres de Albarracín, Valbona y Villalba Baja.

La AECC también hace un llamamiento a todas las personas en edad de riesgo, de 50 a 69 años, para que acudan a los programas de cribado que está demostrando que salvan vidas.

Con 418 casos nuevos cada año entre la población de riesgo, Aragón es una de las Comunidades Autónomas que ha asumido el compromiso de adelantar el 100% de cobertura del programa de cribado de cáncer de colon al 2021, tal y como solicitaba la asociación.

La presidenta de la AECC en Aragón, Aurora Calvo, señaló que

desde la organización "se agradece a las autoridades autonómica el esfuerzo de adelantar los plazos" y les instó a que mantengan este compromiso con la ciudadanía y que además realicen campañas para llamar a la participación porque tener la oportunidad de evitar un cáncer de colon, lejos de ser un privilegio, es un derecho de todas las personas".

Según el Observatorio del Cáncer de la AECC, la incidencia del cáncer de colon en el 2018 para la población entre 50 y 69 años en la provincia de Teruel fue de 124 casos por cada 100.000 habitantes, siendo una de las provincias que se encuentra por encima de la media nacional.

En este mismo rango de edad, la mortalidad por cada 100.000 habitantes por este tumor fue de 39, la mayor de Aragón y entre las provincias con más muertes.