

 CLUB LA NUEVA ESPAÑA de Las Cuencas



Ricardo V. Montoto y Diana Alonso, antes de la presentación del libro. | FERNANDO GEJÓ

Alonso: "Al oncólogo le falta tiempo de relación con el paciente"

La doctora del HUCA presenta en Mieres el libro "Nosotras lo valemos. Consejos para que el cáncer no te quite la sonrisa"

Mieres del Camino,
Ricardo V. MONTOTO
Estar enfermo no conlleva necesariamente sentirse enfermo. A partir de esta premisa, la doctora Diana Alonso Sánchez (Madrid, 1980), del servicio de oncología radioterápica del HUCA, ha elaborado una guía de ayuda para afrontar los tratamientos de quimio y radioterapia. Trabajo, que se presentó en un acto organizado por el club LA NUEVA ESPAÑA en las Cuencas, y que en sus 80 páginas contiene multitud de consejos y recomendaciones para sobrellevar el día a día, desde las técnicas de maquillaje que disimulan la hinchazón de la cara hasta las rutinas de nutrición y ejercicio físico que contribuyen a que el paciente se mantenga en el mejor estado posible hasta el final del proceso. Y es que, "además de la necesidad de intervención científica o médica, los enfermos de cáncer tienen otras secundarias, que son las que afectan a su vida cotidiana" explica la autora, que reconoce que este libro está dirigido a las mujeres, si bien los hombres también tienen necesidades similares y cada vez se muestran más preocupados por su aspecto. "El segmento principal al que se dirige esta guía es el de mujeres pacientes de cáncer, de entre 60 y 70 años, sin conocimientos médicos, que siempre se dedicaron al cuidado de sus familias y para las que la enfermedad supone un punto y aparte desde el que han de comenzar a cuidarse a sí mismas" detalla la doctora Alonso. También echa de menos los gru-

pos de apoyo psicológico que había en su hospital y que, por culpa de los recortes, han sido eliminados. Y es que está demostrado científicamente que un paciente motivado, con un buen estado de ánimo y correctamente alimentado, supera mejor los tratamientos

"En Asturias se detectan 500 cánceres de mama al año y aún no hay talleres de oncoestética"

DIANA ALONSO
Oncóloga

"Hay pocos libros de ayuda que expliquen tan bien estas cosas y es bueno tener los consejos a mano"

PABLO SOLARES
Director de Ediciones Camelot

y acelera su recuperación. Y para ello, además del entorno familiar, que no siempre es positivo, resulta de gran utilidad que el enfermo pueda compartir experiencias, aclarar dudas y aliviar miedos y temores. A este respecto, la autora hizo hincapié en que "hay estudios que constatan que los programas de intervención psicosocial contribuyen en el éxito de los tratamientos".

La idea de esta guía surgió durante los turnos nocturnos de ra-

dioterapia, establecidos para aliviar las listas de espera. En esos seis meses, y sin las prisas de las mañanas, la doctora Alonso tuvo la oportunidad de establecer un contacto más cercano con sus pacientes, que le hacían llegar sus dudas sobre qué comer, qué vestir, cómo maquillarse, cómo disimular los efectos de los tratamientos, en definitiva, cómo llevar una vida lo más normal posible. Asimismo, la doctora tomó conciencia de lo confuso y equivocado que puede ser el boca a boca y de la dificultad de filtrar la información veraz y contrastada de la falsa (en Google hay diez millones de entradas sobre el cáncer de mama). "El libro pretende cubrir lo que el paciente preguntaría al médico si este tuviera tiempo" dijo la autora que reconoce que "con un plazo de una hora por tratamiento para cada paciente no hay posibilidad de atender a muchas preguntas y dudas".

Por último, la doctora Alonso manifestó de que "en Asturias, donde se diagnostican 500 casos nuevos de cáncer de mama cada año, aún no hay asociaciones que realicen talleres de oncoestética".

Por su parte, Pablo Solares, director de la asturiana Ediciones Camelot, ante el éxito de esta guía, manifestó la posibilidad que hacer una versión enfocada a los pacientes masculinos "habida cuenta de que los hombres no se atreven tanto a preguntar". "Hay pocos libros de ayuda que expliquen tan bien estas cosas y es bueno tener los consejos a mano".

Por el camino

El Valle de Turón aún conserva pulso vital

La necesidad de terminar la remodelación y rehabilitación de la antigua Casa Rectoral de San Juan

Amadeo Gancedo



Es de justicia fijarse en la reciente historia del valle de Turón, a la hora de detener la mirada de la tertulia "Por el camino de Mieres". Para nadie es un secreto que se convirtió en pieza de un engranaje insustituible dentro del motor de la economía de la comarca e incluso de Asturias, cuando funcionaban a plenitud todas sus fuentes de producción hullera. Pero vino la recesión contra esa riqueza y este importante núcleo del concejo mieroense, que llegó a superar los veintidós mil habitantes, cayó en desgracia total, convirtiéndose en la más sangrienta de las huellas provocadas por la crisis del sector.

Bajó el montante demográfico casi a niveles ínfimos, también la actividad comercial, de ocio y de otros adornos que componían el poder de su antigua prosperidad. Y todo el mundo señaló a Turón como la víctima propiciatoria del gran barrido y, en consecuencia, de la pérdida de sus valores sociales, culturales y festivos, hasta el punto de que pocos apostaban por una supervivencia digna de los restos. En definitiva, que a punto estaba de perder el pulso, pese a la bandera levantada por el recordado Manolito Baquero y algunos otros con su "Pulso por Turón".

Pues no fue así. Y la defensa a ultranza de esos héroes hace que, a tal día de hoy, pese a tirios y troyanos, Turón conserve su pulso, quizás un tanto debilitado, pero aún firme. Así lo demuestra la reciente celebración de la Exposición Nacional de las Camelias que, con representaciones de Asturias, Galicia y Cantabria, ha sellado un nuevo éxito de participación e interés ciudadano en el siempre activo Centro Social de Personas Mayores.

Felicidades, pues, para los "Amigos de la Camelia" y, por

supuesto, a la ganadora de la "Camelia de oro" que obtuvo, en esta convocatoria, la pontevedresa Manuela Couso.

A ello hay que añadir que el Coro Minero turonés sigue con sus actividades, que en el Ateneo existe últimamente una muy digna programación de actos culturales y festivos, y que Mejores del Valle está ahí con su grupo de montaña y las instalaciones deportivas, piscina incluida, en El Lago. Y que la gente aún respira con cierta firmeza. Quién sabe si todavía estamos en línea de certificar que el Valle de Turón, aunque de una forma lenta y muy pausada, vuelve a justificar fértiles rasgos de su brillante historia. Con las fiestas del Santo Cristo en línea.

Felicidades, pues, para los "Amigos de la Camelia" y, por supuesto, a la ganadora de la "Camelia de oro"

La propuesta: Se preguntan muchos mieroenses el motivo por el cual siguen estancadas las obras de remodelación y restauración del emblemático edificio de la antigua casa rectoral de San Juan, cedido actualmente a la fundación para la lucha contra la drogodependencia. Y es que, ante la visión de la calle Jerónimo Ibrán, peatonalizada y revivida con el ambiente de ocio, la gente se para a pensar lo bueno que sería finalizar las obras. Ojo pues, ¡al dato!

La crítica: Resulta gratificante pasear por las pequeñas arterias peatonales perpendiculares a las principales del área urbana de La Mayacina. Por ejemplo la denominada del Orfeón de Mieres. No podemos decir lo mismo de la dedicada al Ochote La Unión cercenada en su día por las obras, hoy paralizadas de lo que pudo ser y de momento no es, el solar donde aún permanecen las torres metálicas de dos enormes y peligrosas grúas.

UN MUNDO NUEVO, PROYECTO COMÚN

Manos Unidas
CAMPANA CONTRA EL HAMBRE

Hazte socio - Colabora
902 400 707 - www.manosunidas.org