

CuidarTE para cuidar

Guía para cuidadores de enfermos de cáncer



aecc
Contra el Cáncer



Edita:

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid

Tel. 91 319 41 38 Fax 91 319 09 66

www.todocancer.org

Revisada por el Comité Técnico Nacional de la aecc

® 2010- Asociación Española Contra el Cáncer

Quedan reservados todos los derechos. Queda expresamente prohibida la reproducción, copia y/o distribución de la totalidad o parte de este material, por cualquier medio, sin la autorización previa y expresa de la aecc.



¿CÓMO PODEMOS AYUDARTE?

Enfrentarse a un diagnóstico de cáncer es una experiencia difícil y muy compleja, no sólo para la persona enferma sino también para su familia y sus seres queridos.

En la mayoría de las ocasiones, la familia representa el principal apoyo del paciente. Tras el diagnóstico, los familiares, los amigos y el entorno de la persona enferma tienen que hacer frente a una gran cantidad de decisiones, emociones y cambios en su forma habitual de vida. Cuidar no es una tarea fácil y, a veces, los familiares encargados del cuidado pueden experimentar cansancio, estrés o agotamiento. Mantener unos hábitos de vida saludables ayuda a mantener una condición física y emocional adecuada, lo que facilitará poder atender mejor a la persona enferma.

Cuidar de una persona enferma también puede ser una experiencia enriquecedora y puede ayudarnos a crecer y madurar como personas.

Este folleto ha sido escrito con el propósito de ayudarte en el cuidado de tu ser querido. Con él, la **Asociación Española Contra el Cáncer (aecc)** quiere ofrecerte información sobre cuáles son las emociones más frecuentes que puede experimentar el paciente a lo largo de la enfermedad, sugerencias para afrontar las situaciones más difíciles y algunas pautas que te pueden ayudar a cuidar no sólo de la persona enferma, sino también de ti mismo.



DIFERENTES FORMAS DE REACCIONAR ANTE LA ENFERMEDAD

No siempre es fácil saber con exactitud cómo ayudar a la persona enferma, qué cuidados son los más adecuados y qué decirle para aliviar su dolor. Cada persona reacciona de diferente manera ante la enfermedad, pero conocer las actitudes más frecuentes que los enfermos suelen presentar puede ayudarte a comprender mejor al paciente y ofrecer los cuidados más adecuados en cada caso.

La mayoría de las personas diagnosticadas de cáncer sufren un “shock” emocional al recibir el diagnóstico. **Nadie está preparado para recibir esta noticia y por eso necesitamos tiempo para asumir lo que está pasando.**

Tras recibir el diagnóstico, algunas personas se muestran muy preocupadas por todo, buscan información constantemente sobre la enfermedad en diferentes medios de información, a través de libros, televisión, Internet...

Están muy atentas a los síntomas o molestias que notan en su cuerpo, analizan todo lo que les dice su médico o lo que otros pacientes les cuentan.

Esta actitud de observación constante puede provocar tensión, angustia, nerviosismo, irritabilidad o incluso desánimo.

Estos sentimientos son normales y comprensibles. Pero, en ocasiones, este abatimiento se transforma en las personas enfermas en una actitud de derrota, piensan que nada depende de ellas, que están en manos de la suerte, de los médicos o del destino. Pueden sentirse indefensas y deprimidas.

Puede ocurrir, sin embargo, que la persona enferma actúe como si no pasara nada. Su forma de enfrentarse a la enfermedad es restándole importancia. En estos casos, si esta actitud no impide que el paciente reciba los tratamientos necesarios, no debemos intentar que cambie. Es la forma que tiene de enfrentarse a la enfermedad, es su manera de aceptar la realidad. En la mayoría de los casos, su comportamiento irá cambiando a medida que pase el tiempo.

Sentir rabia ante la situación de enfermedad es muy frecuente entre los pacientes. Pueden mostrarse intransigentes o excesivamente exigentes. Es una actitud comprensible, pero mantenida en el tiempo puede perjudicar las relaciones entre la persona enferma y sus familiares.

También sucede que otras personas, tras un periodo inicial de adaptación, aceptan la enfermedad y adoptan una actitud más activa, buscando soluciones según se van presentando las dificultades. Esta forma de afrontar la enfermedad les ayuda a mantener un mejor estado de ánimo y una cierta tranquilidad a lo largo del proceso.

Sea cual sea la actitud de tu familiar, es importante que sepas que cada persona reacciona de forma diferente ante la enfermedad. Incluso la misma persona puede adoptar distintas actitudes a lo largo del proceso en función de los momentos y situaciones que vayan apareciendo.

Presionarle para que cambie su forma de afrontar la situación puede provocar un estrés añadido que no contribuye a mejorar su estado de ánimo. Lo importante es acompañar a la persona y que ésta no se sienta sola.



CUIDANDO DE LA PERSONA ENFERMA

En la mayoría de las ocasiones, la familia supone la fuente de afecto y apoyo más importante para la persona enferma. Pero no siempre es fácil ofrecer estos cuidados.

Por eso, queremos ofrecerte una serie de pautas para ayudarte a afrontar las diferentes situaciones que pueden aparecer.

HABLAR Y COMPARTIR

Es difícil enfrentarse a los problemas si no hablamos de ellos. Es difícil hablar de cáncer y, en muchos casos, tanto la persona enferma como los familiares no saben si es mejor hablar o no de la enfermedad y cuál es la mejor manera de hacerlo. Por eso, en ocasiones, se evita hablar

de la enfermedad, sus posibles tratamientos o sobre cuestiones relacionadas con la misma. No se comparten los miedos, las dudas, o no se expresa la tristeza, la rabia o la preocupación.

Puede que vivas con temor el hecho de que el paciente conozca su situación, considerando que hay que evitarle el mayor sufrimiento posible. Este intento de protegerle es totalmente comprensible pero con frecuencia es beneficioso hablar aunque nos cueste. A veces, la comunicación es dolorosa, pero la incomunicación puede serlo aún más.

Cuando se adopta esta actitud de silencio hacia la persona enferma aparece lo que se denomina **conspiración del silencio**.

El hecho de no hablar de la situación no hace que esta cambie, los miedos crecen y los problemas no se resuelven, lo que supone que tanto el paciente como la familia se enfrenten a la enfermedad en soledad. Para evitarlo, es esencial conocer **qué información necesita la persona enferma**.

Hay pacientes que prefieren no disponer de una información muy detallada. Viven el proceso de enfermedad sin querer saber en qué consiste, no preguntan y delegan en otros para que sean ellos los que tomen las decisiones. Sin embargo, colaboran con las indicaciones médicas y no presentan altos niveles de ansiedad. En estos casos, no es oportuno ofrecerles información que no desean recibir.

Sin embargo, otras personas necesitan conocer con más detalle qué les está pasando, qué tipo de tratamiento van a recibir y qué alternativas existen. En estos casos, ocultar información resultaría contraproducente.

Mejorando la comunicación

- **Identifica tus miedos:** en ocasiones, cuando anticipamos una situación, nos la imaginamos mucho más grave de lo que es en realidad. Puede ayudar el que te realices una serie de preguntas: ¿qué es lo que me preocupa que conozca?, ¿qué pasaría si hablásemos abiertamente?
- **Reflexiona acerca de las ventajas e inconvenientes:** ¿qué me resulta más doloroso, hablar abiertamente de la enfermedad o sufrir en silencio esta situación?
- **Ponte en su lugar:** ¿te gustaría que los demás decidieran qué contarte y qué no decirte?, ¿qué crees que te ayudaría?
- **Evalúa las consecuencias de tu comportamiento:** ¿cómo crees que se siente tu familiar cuando intenta hablarte de lo que le preocupa y no puede hacerlo?

CÓMO CONOCER MEJOR LOS DESEOS Y NECESIDADES DEL ENFERMO

- **Procura no tener prisa.** Hay que dar tiempo a la persona enferma para que asimile la noticia de la enfermedad. Dedica un tiempo a observar, escuchar y comprender para conocer qué es lo que sabe o piensa sobre lo que le está ocurriendo.
- **Escucha y comparte sus sentimientos y emociones.** Sentir que la familia y los seres queridos comprenden la situación supone un apoyo importante para el enfermo y ayuda a amortiguar las emociones negativas.
- **Intenta no dar nada por supuesto, pregúntale.** Es importante escuchar las necesidades de la persona enferma, intentando no hacer preguntas que dirijan la respuesta deseada. Puedes hacerle preguntas del tipo: ¿cómo te encuentras hoy?, ¿qué es lo que te preocupa?, ¿en qué te puedo ayudar?

CÓMO PROPORCIONAR UN CLIMA DE CONFIANZA

- **Procura no imponer a la persona enferma lo que debe hacer.** Las imposiciones suelen generar reacciones contrarias a las que se persiguen.

- **Intenta no culpabilizarle.** Durante el proceso de la enfermedad puedes expresar al enfermo, aunque no seas consciente de ello, sentimientos de culpabilidad con frases como: “ya te dije que deberías haberte hecho antes esas pruebas” o “deberías haber ido antes al médico”, “no puedes continuar con esa actitud”, etc. Son frases que pueden hacer que el paciente no se sienta comprendido.
- **Evita dar consejos** utilizando frases hechas del tipo: “hay que ser fuerte” o “esto no es nada, hay otras personas que están peor”. La mayor parte de las veces suelen provocar incomodidad.

CÓMO HACER FRENTE A LOS MOMENTOS DIFÍCILES

- **Respetar los silencios.** Puede haber momentos en los que la persona enferma no quiera hablar. El silencio compartido no es un silencio vacío, transmite respeto a su sufrimiento, a su deseo de permanecer callada en ese momento, pero acompañada por sus seres queridos.
- **Permanece tranquilo ante la ira.** Aunque en algunos momentos el enfermo pueda expresar cierta irritabilidad hacia ti, normalmente estas reacciones son descargas emocionales causadas por el estrés al que está sometido.

Cuando una persona está en situación de cólera, cualquier intento de calmarla resultará inútil. No interrumpas, sencillamente espera. Antes o después su irritabilidad irá descendiendo poco a poco.

¿Qué hacer ante la ira?

- **Espera a que se calme.** Intenta no decir frases tales como: “Cálmate, escúchame, estás exagerando...”. Cuanto más intentemos decirle que se calme, mayor puede llegar a ser su irritación.
Mantén una actitud tranquila, permanece a su lado y espera a que su enfado vaya descendiendo.
- **Muéstrate disponible.** Ofrécele la oportunidad de que se exprese y se desahogue contigo, si así lo desea.
- **Ponte en su lugar.** Trasmítele que le comprendes, que le entiendes y que compartes su sufrimiento.
- **Una vez haya descendido su ira, muestra interés por cómo se encuentra.** En este momento, estará más receptivo y podrás ofrecerle alternativas para buscar una solución.
- **Déjale que llore.** El llanto actúa como “válvula de escape” y como desahogo, permite liberar la tensión acumulada ante una situación difícil y ayuda a que la persona se encuentre más serena para afrontar la enfermedad.

¿Qué hacer ante el llanto?

- Intenta no interrumpir el llanto o hacer comentarios como: “no llores”, “no es para tanto”, etc.
- Escucha activamente lo que quiera decirte en estos momentos.
- Si no sabes qué decir, no te sientas mal por ello. Utiliza el contacto físico (una caricia, un abrazo...). Son gestos de cariño que transmiten lo que no podemos decir con palabras.

CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Si notas que la persona enferma presenta alguno o varios de los síntomas siguientes durante un tiempo prolongado, solicita ayuda a un profesional especializado para que valore la situación y la ayude a afrontar la enfermedad:

- Llanto frecuente y continuo.
- Expresiones de rabia y enfado frecuentes y prolongadas.
- Apatía y desgana. Pérdida de interés por las actividades habituales.
- Irritabilidad constante.
- Alteraciones del sueño (insomnio, pesadillas...).
- Incapacidad para concentrarse y prestar atención.
- Expresiones de no querer seguir viviendo.



CUIDANDO DE TI

Para poder ofrecer cuidados de calidad es necesario que la persona que cuida se sienta bien física y emocionalmente.

Por ello, es fundamental que dediques tiempo a buscar momentos de descanso y a realizar actividades que te permitan centrar la atención en algo diferente a la enfermedad.

A continuación, te ofrecemos una serie de pautas que pueden ayudarte a cuidar tu salud, tanto física como emocional.

DESCANSA

La falta de sueño y descanso puede provocar una serie de problemas como irritabilidad, falta de atención, estrés, etc.

Para evitar la aparición de esta serie de síntomas:

- Intenta hacer pequeños descansos a lo largo del día.
- Aprovecha cuando el enfermo descansa para descansar tú también.
- Pide ayuda cuando se trata de hacer turnos por la noche.
- Consulta a tu médico si te sientes muy cansado o persisten los problemas para dormir.

REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer algún tipo de actividad física puede ayudarte a descargar las tensiones acumuladas. Para ello:

- Puedes buscar un espacio a lo largo del día para practicar algún tipo de actividad física que resulte de tu agrado. Si no dispones de mucho tiempo libre, puedes dar un pequeño paseo todos los días. Puedes aprovechar las salidas necesarias a la calle para caminar un rato, por ejemplo cuando vayas a comprar o hacer alguna gestión.

Realizar algún tipo de actividad física moderada mejora sustancialmente la calidad de vida de las personas.

ORGANIZA TU TIEMPO

La falta de tiempo es una de las principales preocupaciones de los cuidadores: tiempo para atender a la persona

enferma, para atender a otras personas de la familia, para sus responsabilidades profesionales, etc. Realizar una buena planificación de las actividades te podrá ayudar a aprovechar tu tiempo:

- Realiza las tareas que sean más urgentes o importantes y aplaza las que son menos urgentes.
- Antes de comprometerte a realizar cualquier tipo de tarea piensa si podrás llevarla a cabo.
- Hazle partícipe de los cambios y de las decisiones que vayáis tomando dentro de la familia.
- Pide ayuda a otros miembros de la familia si ves que no puedes atender todas tus responsabilidades, te notas desbordado o excesivamente cansado.

EVITA EL AISLAMIENTO

La responsabilidad diaria de cuidar de una persona enferma puede llevar a una situación de aislamiento que puede aumentar la sensación de sobrecarga y estrés.

Para evitar que esto ocurra, intenta buscar un tiempo para ti y dedicarlo a realizar actividades que te gusten, mantener alguna de tus aficiones y continuar relacionándote con otras personas: tu grupo de amigos, tu pareja, otros familiares o conocidos.

Si dispones de poco tiempo y necesitas que otras personas

te sustituyan, puedes solicitar ayuda a otros familiares o personas de tu entorno. En cualquier caso, es importante dedicar un tiempo a tus seres queridos; no olvides que ellos son para ti un apoyo especial.

ESTABLECE LÍMITES

Una forma de cuidarnos es poner límites en el cuidado que ofrecemos. Algunas personas empiezan a poner límites cuando se dan cuenta de que están asumiendo una carga que es posible compartir con otros. Otras, sin embargo, lo hacen cuando la persona enferma demanda más cuidados de los que realmente necesita.

En ocasiones, la persona enferma puede encontrarse muy enfadada e irascible y descarga su irritabilidad sobre las personas encargadas de su cuidado. Si esto ocurre, es necesario poner límites cuando:

- Te culpa de errores cometidos de forma involuntaria.
- Finge síntomas para llamar tu atención y eso te genera una sobrecarga de trabajo.
- Rechaza ayudas que facilitarían su cuidado.
- Te empuja o golpea.
- Pide tu ayuda de manera continua en acciones que podría resolver de manera autónoma.

Una forma de poner límites es **decir no** a determinadas demandas. Es necesario decirlo de manera que no te sientas mal al hacerlo ni ofendas a la otra persona.

ANTICIPA PROBLEMAS PARA PODER PREVER SOLUCIONES

- Para evitar tomar decisiones precipitadas es fundamental anticipar los problemas que pueden ir surgiendo.
- En este sentido, es importante implicar a la persona enferma en las decisiones que vayáis tomando (económicas, legales o de cualquier otro tipo). Esto permitirá planificar las situaciones y que el enfermo se sienta parte importante dentro de la estructura familiar.

APRENDE A SENTIRTE BIEN

Algunas de las emociones negativas que frecuentemente experimenta un cuidador pueden ser: miedo, pena, culpa, enfado, tristeza o soledad.

No olvides que la aparición de estos sentimientos es debida a la situación de sobrecarga que normalmente conlleva el cuidado de una persona enferma. Estos sentimientos negativos son totalmente normales y legítimos, pero es importante ser consciente de ellos, reconocerlos y compartirlos con personas de tu confianza.

Igualmente, puedes compartir tus experiencias con otras personas que tienen problemas semejantes, así como expresar tus sentimientos al enfermo e intentar buscar entre ambos soluciones y alternativas que os ayuden.

También puedes hablar con otros familiares y amigos de tus sentimientos de alegría, esperanza, tristeza, impotencia, temor, etc.

En el caso de algunos cuidadores, la intensidad de estos sentimientos negativos es tal que interfieren en sus vidas y en el desempeño de las tareas relacionadas con el cuidado.

CUÁNDO BUSCAR AYUDA

Es importante que solicites ayuda profesional si:

- El pecho te oprime, te falta el aire, tienes taquicardias, sudores, escalofríos...
- Buscas aliviar el cansancio o el estrés mediante el alcohol u otras drogas.
- Notas que cada vez sales menos, el contacto con tus amigos y familiares es cada vez menos frecuente o te encuentras más aislado.
- La enfermedad de tu familiar aparece durante un periodo de depresión o algún otro trastorno psicológico.
- Las emociones y sentimientos interfieren de forma importante en tu actividad cotidiana manteniendo un elevado nivel de sufrimiento



OTRAS FUENTES DE AYUDA

LA FAMILIA

En muchas ocasiones, el cuidado del enfermo recae casi totalmente en una sola persona. Este hecho puede generar una carga excesiva para la persona que cuida. No esperes a que esto suceda para solicitar ayuda.

Puede ser de utilidad expresar a los demás qué tipo de ayuda necesitas y poder negociar con cada uno de los miembros de la familia.

No siempre es fácil pedir ayuda, a veces porque el cuidador principal considera que es suya la responsabilidad de cuidar a la persona enferma y, en otras ocasiones, por pensar que podemos molestar a los demás al pedir ayuda.

Recuerda que los demás no pueden adivinar qué necesitas si tú no lo dices.

Puede ayudarte realizar alguna reunión familiar para tratar este tipo de temas, y así decidir lo que cada uno puede aportar en cuanto al cuidado del enfermo.

SERVICIOS, INSTITUCIONES Y ASOCIACIONES DE AYUDA

Aunque los familiares y amigos proporcionan una ayuda inestimable a la persona enferma, en ocasiones ésta no es suficiente y resultan necesarios otro tipo de recursos.

Pueden surgir diferentes problemas a lo largo de la enfermedad: dificultades económicas, necesidad de ayuda a domicilio, necesidad de información sobre la enfermedad, sobre los cuidados, recursos disponibles, etc.

Existen servicios sociosanitarios proporcionados por los Ayuntamientos y las Comunidades Autónomas de ayuda a cuidadores. Igualmente, puedes contactar con asociaciones de familiares que actúan como entidades de apoyo a las personas que cuidan de personas enfermas, ofreciéndoles información, ayuda y orientación.

BUSCA INFORMACIÓN A TRAVÉS DE PROFESIONALES ESPECIALIZADOS

No esperes a que la situación sea desesperada para pedir ayuda a un profesional. Médicos, psicólogos, trabajadores sociales, personal de enfermería, etc., son profesionales que pueden ayudarte a resolver situaciones difíciles.

En este sentido, la **Asociación Española Contra el Cáncer** dispone de profesionales especializados en el apoyo psicosocial a enfermos de cáncer y sus familiares que podrán orientarte gratuitamente sobre cómo afrontar mejor este proceso.

VOLUNTARIADO

Como consecuencia de la enfermedad, la familia puede ver afectados su ritmo de vida y su rutina diaria.

Con el fin de que te sientas acompañado, comprendido y también atendido, puedas desahogarte o descansar física y emocionalmente, la **Asociación Española Contra el Cáncer** pone a tu disposición a sus voluntarios que de manera desinteresada dedican una parte de su tiempo a la acción solidaria. El voluntario puede ofrecerte su compañía hablando, compartiendo aficiones y ayudándote en la realización de las tareas y gestiones que necesites.

CONTACTA CON NOSOTROS

SEDE CENTRAL aecc

91 319 41 38 / sedecentral@aecc.es

www.todocancer.org

JUNTA PROVINCIAL DE A CORUÑA

981 14 27 40 / acoruna@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ALBACETE

967 50 81 57 / albacete@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ALICANTE

965 92 47 77 / alicante@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ALMERÍA

950 23 58 11 / almeria@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ÁLAVA

945 26 32 97 / alava@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ASTURIAS

985 20 32 45 / asturias@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ÁVILA

920 25 03 33 / avila@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BADAJOZ

924 23 61 04 / badajoz@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BALEARS

971 24 40 00 / balears@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BARCELONA

93 200 22 78 / barcelona@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BIZKAIA

944 24 13 00 / bizkaia@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BURGOS

947 27 84 30 / burgos@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CÁCERES

927 21 53 23 / caceres@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CÁDIZ

956 28 11 64 / cadiz@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CANTABRIA

942 23 55 00 / cantabria@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CASTELLÓN

964 21 96 83 / castellon@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CEUTA

956 51 65 70 / ceuta@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CIUDAD REAL

926 21 32 20 / ciudadreal@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CÓRDOBA

957 45 36 21 / cordoba@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CUENCA

969 21 46 82 / cuenca@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE GIRONA

972 20 13 06 / girona@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE GIPUZKOA

943 45 77 22 / gipuzkoa@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE GRANADA

958 29 39 29 / granada@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE GUADALAJARA

949 21 46 12 / guadalajara@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE HUELVA

959 24 03 88 / huelva@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE HUESCA

974 22 56 56 / huesca@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE JAÉN

953 19 08 11 / jaen@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE LA RIOJA

941 24 44 12 / larioja@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE LAS PALMAS

928 37 13 01 / laspalmas@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE LEÓN

987 27 16 34 / leon@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE LLEIDA

973 23 81 48 / lleida@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE LUGO

982 25 08 09 / lugo@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE MADRID

91 398 59 00 / madrid@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE MÁLAGA

952 25 64 32 / malaga@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE MELILLA

952 67 05 55 / melilla@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE MURCIA

968 28 45 88 / murcia@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE NAVARRA

948 21 26 97 / navarra@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE OURENSE

988 21 93 00 / ourense@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE PALENCIA

979 70 67 00 / palencia@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE PONTEVEDRA

986 86 52 20 / pontevedra@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE SALAMANCA

923 21 15 36 / salamanca@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE SEGOVIA

921 42 63 61 / segovia@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE SEVILLA

954 27 45 02 / sevilla@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE SORIA

975 23 10 41 / soria@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE TARRAGONA

977 22 22 93 / tarragona@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE TENERIFE

922 27 69 12 / tenerife@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE TERUEL

978 61 03 94 / teruel@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE TOLEDO

925 22 69 88 / toledo@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE VALENCIA

963 39 14 00 / valencia@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE VALLADOLID

983 35 14 29 / valladolid@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ZAMORA

980 51 20 21 / zamora@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ZARAGOZA

976 29 55 56 / zaragoza@aecc.es

¿Sabes lo que significa ser socio de la aecc?

- ✓ Significa mejorar la calidad de vida de Adolfo y su familia
- ✓ Significa lograr una beca de investigación para Pedro
- ✓ Significa formar a Raúl como voluntario
- ✓ Significa conseguir que Juan deje de fumar y Ramón se revise periódicamente
- ✓ Significa ayudar a Raquel a superar el cáncer

**Ahora que lo sabes,
ÚNETE**



RESPUESTA COMERCIAL
Autorización Nº 006406
B.O.C. Nº 17 de 13-04-84



Correos colabora con
esta acción solidaria

NO
NECESITA
SELLO
a franquear
en destino



Asociación Española Contra el Cáncer
Madrid, Apartado F.D. Nº 355
28080 Madrid

HAZTE SOCIO

de la Asociación Española Contra el Cáncer

Envía este cupón, llama al 902 886 226 o a través de www.todocancer.org



POR FAVOR, rellena todos los datos. Humedece la zona engomada, cierra el sobre y deposítalo en cualquier buzón. MUCHAS GRACIAS.

DATOS PERSONALES

NOMBRE	<input type="text"/>	NIF.	<input type="text"/>
APELLIDOS	<input type="text"/>		
DIRECCIÓN	<input type="text"/>		
POBLACIÓN	<input type="text"/>		
PROVINCIA	<input type="text"/>	C.P.	<input type="text"/>
E-MAIL	<input type="text"/>	TELÉFONO	<input type="text"/>
PROFESIÓN	<input type="text"/>	FECHA DE NACIMIENTO	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>

TIPO DE COLABORACIÓN

Mi colaboración será de: <input type="checkbox"/> 20 Euros <input type="checkbox"/> 40 Euros <input type="checkbox"/> 60 Euros <input type="checkbox"/> Euros	Periodicidad: <input type="checkbox"/> Mensual <input type="checkbox"/> Trimestral <input type="checkbox"/> Semestral <input type="checkbox"/> Anual	Firma: <p>(importante para ser socio)</p>
---	--	--

FORMA DE PAGO

Domiciliación de recibos en caja o banco:

ENTIDAD	OFICINA	D.C.	NÚMERO DE CUENTA
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

¿DESEAS RECIBIR EL CERTIFICADO DE DONACIÓN?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
¿DESEAS QUE TU CUOTA SE ACTUALICE AUTOMÁTICAMENTE CADA AÑO CON EL INCREMENTO DEL I.P.C.?	SÍ <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

Las cuentas de la aecc son sometidas anualmente a una auditoría externa. La aecc ha obtenido el grado máximo de cumplimiento de los Principios de Transparencia y Buenas Prácticas en la evaluación elaborada por la Fundación Leatad.

Recuerda que podrás deducir esta aportación en tu próxima declaración de la renta.

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica de 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, aecc te informa que tus datos personales junto a los obtenidos durante la vigencia de la colaboración, están incorporados en el fichero de SOCIOS, titularidad de esta Asociación. Asimismo y de conformidad con dicha Ley, en cualquier momento puedes ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, previstos en la Ley, dirigiendo un escrito a aecc, Ref. DATOS, Calle Amador de los Ríos, nº5, 28010 MADRID.



Infocáncer 900 100 036
www.todocancer.org



Infocáncer 900 100 036
www.todocancer.org

Asociación Española Contra el Cáncer
Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid
Tel. 91 319 41 38 Fax 91 319 09 66

HAZTESOCIO 902 886 226
www.todocancer.org