



INDICE

- **SERVICIOS QUE PRESTAMOS**
- **ACCIONES**
- **CONVENIOS COLABORACIÓN**
- **NOTICIAS**
- **AYUDAS Y SUBVENCIONES**
- **DE INTERES**
- **ACTIVIDADES DE OCIO**

SERVICIOS QUE PRESTAMOS

Terapia Psicológica Individual

Se trata de sesiones individuales de una hora de duración para aquellas personas, pacientes o familiares, que necesiten apoyo psicológico para el afrontamiento de la enfermedad o para gestionar problemas derivados de la misma

Disponible para todos aquellos socios que necesiten atención personalizada.

Este servicio requiere para una primera consulta CITA PREVIA A TRAVÉS DE LA ASOCIACIÓN, posteriores citas las pautará la psicóloga con el/la interesado/a.

Terapia Psicológica Grupal

El objetivo de estas reuniones mensuales es crear un espacio, tanto para las personas con la enfermedad como sus familiares, donde poder expresar y poner en común las preocupaciones, dudas, así como encontrar apoyo en cada momento de la enfermedad.

Los grupos se llevan a cabo los **segundos jueves** del mes.

PRÓXIMA CITA TERAPIA GRUPAL-

12 de enero de 17'00 a 18'00 h

LUGAR-

Hotel Asociaciones (Hnos. Felgueroso, 78- Gijón)

Atención Social

Se pone a disposición de los socios los servicios de una Trabajadora Social que podrá atender las dudas y consultas planteadas, relacionadas con:

- Información sobre convocatorias de ayudas y subvenciones
- Asesoría trámites de carácter social: subsidios, prestaciones, recursos sociales, ayudas, discapacidad, etc.
- Orientación y derivación a los servicios pertinentes.

VIA EMAIL-

A través del correo electrónico de la asociación
asturias@astheha.es

POR TELÉFONO-

Sólo llamadas a través de wasap 620.481.456

Sesiones de Reiki

El reiki ha sido oficialmente reconocido y recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) por sus resultados positivos.

Nuestra asociación a través de la asociación Paz Interior impartió durante el año 2014 una sesión mensual, los terceros jueves de cada mes, de enero a julio con una asistencia total de 30 personas.

Si estás interesado en recibir esta terapia ponte en contacto con nosotros para poner en marcha de nuevo las sesiones.

ACCIONES

Comienza un nuevo año y la asociación tiene que programar actividades para su desarrollo durante el 2017.

Queremos contar con tu opinión y con tus necesidades para hacer la programación.

Haznos llegar cualquier sugerencia: información que sea de tu interés para programar charlas con profesionales, talleres que quieras realizar o actividades de difusión de la enfermedad en las que puedas participar.



Envíanos tus sugerencias o peticiones al correo de la asociación asturias@astheha.es

CONVENIOS COLABORACIÓN

Abogados

A través Abogados **EZQUERRA & MORANDEIRA**, se ha establecido un acuerdo con importantes descuentos para los asociados. Resolverán tus dudas sobre legislación sanitaria o laboral.

TEMAS DE CONSULTA-

Derecho Civil (Testamentos, Pensiones, Matrimonial)

Incapacidades laborales

Contenciosos Administrativos (Reclamaciones ante Administración, Responsabilidades y negligencias administrativas, etc.)

DESCUENTOS PARA SOCIOS-

Todas las consultas gratuitas.

Contiendas judiciales y/o administrativas. - 15% descuento sobre las tarifas aplicables.

CITA PREVIA-

Teléfonos 984.05.06.93 / 985.17.61.52

Centros de Fisioterapia

Actualmente existen acuerdos con dos centros de Fisioterapia de Asturias, aplicando los siguientes descuentos:

CENTRO FISIOTERAPIA ERGOS-

calle Marqués de Urquijo, 29 – bajo - GIJÓN

CENTRO FISIOTERAPIA M. BARRETO-

Calle Joaquín Manzanares, 2-bajo de OVIEDO

DESCUENTOS PARA SOCIOS-

25 % de descuento en sus tarifas habituales

NOTICIAS

Un plan nacional de linfomas para un diagnóstico correcto

La presencia de un bulto en el cuello puede deberse a causas muy diversas, como una mononucleosis infecciosa, una enfermedad reumatológica o, en el peor de los casos, un linfoma. Al presentar una sintomatología similar no es posible determinar a simple vista el origen de la inflamación y, por este motivo, oncólogos de toda España reclaman un plan nacional de linfomas que mejore su detección en fases tempranas

El linfoma es una de las cuatro manifestaciones principales de cáncer que se dan en la sangre. EFE/Christian Brun

Un linfoma es un cáncer que se desarrolla en los linfocitos, un tipo de glóbulos blancos con capacidad de reacción ante un antígeno (molécula extraña para el organismo). La inflamación de los ganglios linfáticos del cuello, de la axila o de la ingle es uno de los síntomas más comunes.

Los linfomas son el paradigma de enfermedad que puede curarse con quimioterapia, pero para ello es muy importante detectarlo a tiempo. Sin embargo, con frecuencia puede confundirse con otro tipo de enfermedades como, por ejemplo, una mononucleosis infecciosa. Según datos de la asociación de pacientes de Linfoma, Mieloma, Leucemia y Síndromes Mieloproliferativos (AEAL), cerca del 60% de los pacientes sufre un diagnóstico erróneo previo.

Por esta razón, el Grupo Oncológico para el Tratamiento y Estudio de Linfomas (GOTEL), formado por especialistas en linfomas de toda España, ha reclamado la creación de un plan nacional que favorezca la detección de esta patología en fases tempranas, la formación específica de los profesionales y el reciclaje de conocimientos.

Propone que este plan incluya una serie de procedimientos normalizados de trabajo para el diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad, lo cual requiere la cooperación de múltiples disciplinas.

Complejidad

Existen dos grandes grupos de linfomas, cuya incidencia aparece representada en el siguiente cuadro:



LINFOMA DE HODGKIN	LINFOMA NO HODGKIN
2,5 casos por cada 100000 habitantes en varones y 2,1 casos en mujeres Es más común en dos grupos de edades de 15 a 40 años y de 55 años en adelante	12,3 casos por cada 100.000 varones/año y 10,8 en mujeres, de los cuales: <ul style="list-style-type: none">• El linfoma folicular constituye el 20%• El infoma difuso de células B grandes es el más frecuente

*Información obtenida de GOTEL

Dentro de esta clasificación general podemos encontrar múltiples subtipos. El doctor Luis de la Cruz, especialista de GOTEL, afirma que pueden existir más de 40 variantes del linfoma no Hodgkin.

Si bien hay algunos subtipos que pueden considerarse raros dada su baja incidencia, "se trata de la sexta neoplasia en incidencia en la población en general", indica.

Sostiene que, al tratarse de una familia tan amplia de linfomas, "no podemos permitirnos ningún error porque de eso va a depender el tratamiento que se aplica y, por consiguiente, la eventual curación de la mayoría de los pacientes".

Difícil diagnóstico

Tal y como ha explicado el oncólogo Luis de la Cruz, la enfermedad se manifiesta frecuentemente con afectación de los ganglios linfáticos, que se encuentran en abdomen, ingle, pelvis, axilas, tórax y cuello, aunque también puede verse afectado un órgano concreto como, por ejemplo, el estómago.

El experto advierte de la importancia de realizar un seguimiento más estrecho y no catalogar directamente la presencia de ganglios inflamados como una enfermedad infecciosa que ha podido pasar sin antibióticos.

Si se sospecha de la existencia de un linfoma, debe realizarse un amplio diagnóstico diferencial (se identifica la enfermedad mediante la exclusión de otras posibles causas) con otro tipo de enfermedades virales o bacterianas e, incluso, enfermedades reumatológicas.

El diagnóstico de certeza adecuado se obtiene mediante anatomía patológica a partir de una biopsia de ganglio completo (se extrae el ganglio afectado para su análisis). "Es importante -destaca- que haya patólogos

expertos en este tipo de enfermedades oncológicas para reducir el riesgo de error".

Imagen del desarrollo y evolución de un linfoma. Sistema de estadios de Ann-Arbor/ Imagen facilitada por Celgene

Hacia una coordinación multidisciplinar

Según ha señalado el doctor de la Cruz, en el diagnóstico están implicados habitualmente los servicios de radiodiagnóstico, medicina nuclear, cirugía general, cirugía maxilofacial y otorrinología. A nivel nacional, estas enfermedades son tratadas por oncólogos y hematólogos en función de los hospitales y las comunidades autónomas.

Para los expertos de GOTEL, el abordaje multidisciplinar resulta clave en el diagnóstico y el tratamiento de esta patología porque, al haber múltiples especialidades implicadas, el trabajo coordinado es fundamental, de manera que cualquier médico pueda detectar a tiempo un linfoma.

Fuente: ConSalud.es

AYUDAS Y SUBVENCIONES

Salario Social Básico

El salario social básico es una **prestación económica diferencial, subsidiaria y complementaria de cualquier otro recurso económico**. Por tanto es necesario haber agotado todas las prestaciones a que pudiese tener derecho la persona solicitante y en caso de tener recursos, no superar los límites establecidos para cada unidad económica de convivencia.

El importe del salario social básico se determina en función del número de personas que formen parte de la unidad económica de convivencia (UECI). Actualmente tales cuantías son:

- Para una persona perceptora, un módulo básico de 442,96 euros mensuales.
- Para unidades familiares de dos personas: 540,41 euros mensuales.
- Para unidades familiares de tres personas: 611,28 euros mensuales.
- Para unidades familiares de cuatro personas: 682,14 euros mensuales.
- Para unidades familiares de cinco personas: 713,16 euros mensuales.



IMPORTANTE: Estas cuantías se incrementarán en un 5 por ciento en los casos en que las correspondientes unidades económicas de convivencia independiente incluyan al menos una persona que tenga un grado de discapacidad reconocida igual o superior al 45 por ciento, un grado de dependencia reconocida de acuerdo con la ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la autonomía Personal y atención a las personas en situación de dependencia, una edad menor de 25 años o una edad mayor de 64 años.

El límite de cada unidad económica de convivencia coincide con la cuantía máxima que puede percibir en concepto de salario social básico. De tal forma que una unidad económica de convivencia que tenga recursos que no superen su límite, solo podrá percibir la diferencia hasta llegar a la cuantía máxima establecida para su unidad.

¿Quiénes forman parte de la unidad económica de convivencia?

- La persona solicitante y quienes vivan con ella en una misma vivienda o alojamiento, ya sea por matrimonio o pareja de hecho, por parentesco por consanguinidad hasta segundo grado o afinidad hasta primer grado, así como acogimiento familiar, adopción o tutela.
- Dos o más personas que, sin estar unidas entre sí por alguno de los vínculos previstos anteriormente, vivan juntos en una misma vivienda o alojamiento debido a situaciones constatables de extrema necesidad.
- **Importante:** Puede reconocerse la existencia de más de una unidad de convivencia en un mismo domicilio cuando se tengan menores a cargo. Esta circunstancia debe demandarse expresamente en el momento de formular la solicitud.
- Nadie puede formar parte de dos unidades económicas independientes de forma simultánea.

Duración: La prestación persistirá mientras la unidad de convivencia cumple los requisitos establecidos.

Solicitud: En el Centro de Servicios Sociales del Ayuntamiento correspondiente al domicilio del solicitante.

DE INTERÉS

Centros de servicios relacionados

Las pelucas son una solución cómoda, práctica y eficaz para minimizar los problemas estéticos derivados de la pérdida brusca o progresiva del cabello, provocada por quimioterapia o la radioterapia. Su utilización temporal o permanente permiten a la persona mantener y recuperar la imagen que siempre ha tenido, facilitando que pueda continuar el desarrollo de su actividad habitual con toda normalidad.

Facilitadas por una socia, te informamos de varios centros de peluquería con servicio de pelucas:

1. SOBRINO PELUQUERIA

Viaducto Marquina 6 (Oviedo)

Telf. 985 25 61 72

www.sobrinopeluquero.com/

2. ARS VITALITY

C/ Calle Asturias, 6 bajo. 33004 Oviedo

Telf. 985 21 64 16

ACTIVIDADES DE OCIO

Imaginando un Sueño

Casa de Cultura. Avilés **21 y 22 de enero**

Exposición que muestra títeres de diferentes Comunidades Autónomas, de Europa, de América, Asia o África que forman parte de la tradición de muchas culturas que harán imaginar otros lugares, evocar y recordar.

Julio Verne. Los límites de la imaginación

Centro Niemeyer. Avilés **Hasta el 16 de abril**

La Cúpula del Centro Niemeyer acoge la exposición sobre el escritor "Julio Verne. Los límites de la imaginación", cedida por la Fundación Telefónica.

Desde el 4 de noviembre hasta el 16 de abril de 2017, los visitantes a esta muestra, planteada para toda la familia y público joven, podrán conocer la inagotable fantasía y curiosidad con la que Verne consiguió generar un imaginario verosímil gracias a su profundo interés por la ciencia, la exploración y las



innovaciones tecnológicas. Sus novelas, perfectamente documentadas, cartografiaron el mundo conocido y abrieron las puertas de otros mundos fantásticos o intuitivos.

Horario: de miércoles a domingos, de 11:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00 h.

Precio: general, 3€; reducida: 2,50€

El Jardín Secreto

Centro Niemeyer. Avilés
Domingo 15 de enero

La caja escénica del Centro Niemeyer acoge la representación de **El Jardín Secreto**, un espectáculo familiar de danza para bebés de 0 a 3 años.

En nuestro Jardín fluye el infinito ciclo de la vida, estimulando los sentidos de los más pequeños ante los que se despliega un universo visual y sonoro que se transforma de forma constante. Dejaremos nuestra huella en ese universo, dejaremos nuestra huella en nuestro Jardín. Un poético trabajo de movimiento estático y de quietud dinámica, porque todo está parado y nada se detiene.

Están programadas dos funciones: a las 12:30 y a las 18:00 horas.

Jornadas de Puertas Abiertas

Jardín Botánico. Gijón
Domingo 08 de enero

El Jardín Botánico se viste de Navidad y abre sus puertas desde el 17 de diciembre al 8 de enero (ambos inclusive) para visitar el Belén monumental de la ciudad de Gijón y disfrutar de un completo programa de actividades.

El Belén, creado por el artista Miguel Álvarez "El Ponticu" y realizado con figuras a tamaño natural, vuelve al Jardín. La representación del Misterio, los Reyes Magos, pastores, ovejas, artesanos...y hasta 32 figuras se concentrarán en el Jardín de La Isla, con un recorrido que volverá a sorprender a los visitantes con diversas estampas del nacimiento, al borde de canales y ríos como el Peñafrancia, de jardines y de árboles centenarios.

Entrada y actividades gratuitas.

Del Artista, Del Arte y Del Territorio

Laboral Ciudad de la Cultura. Gijón
Hasta el 22 de enero

Escultura y moda, piezas inseparables.

Una exposición de Miguel Marinero, formada por la unión de escultura y moda, que se muestra en la Iglesia de la Laboral a través de una serie de piezas inspiradas en los Cubos de la Memoria del artista Agustín Ibarrola, en la villa de Llanes.

Colección Cubista de la Fundación Telefónica

Museo Bellas Artes de Asturias. Oviedo
Hasta el 8 de enero

El Museo de Bellas Artes de Asturias acoge entre el 30 de septiembre y el 8 de enero la exposición de 36 obras que forman parte de la Colección Cubista de la Fundación Telefónica.

La muestra que podrá verse en el Bellas Artes es el núcleo principal de la colección compuesta por obras de Juan Gris, Gleizes, Leger, María Blanchard, Pettoruti, Torres García, Rafael Barradas y Huidobro. Las 36 obras expuestas estarán acompañadas de documentación y publicaciones de la época y se proyectará un documental sobre Juan Gris.

En paralelo, el Museo programará actividades complementarias como talleres y visitas guiadas para adultos y niños.

Horarios: Martes a viernes de 10:30 a 14:00 y de 16:30 a 20:30. Sábados de 11:30 a 14:00 y de 17:00 a 20:00. Domingos y festivos de 11:30 a 14:30

Entrada gratuita

Cine

Teatro Filarmónica. Oviedo

Dentro del ciclo Cine y Derechos Humanos, el Teatro Filarmónica acoge la proyección de las siguientes películas:

"La Madre"- Lunes 02 de enero a las 20:00h,
Duración: 1:30h

"Ixcanul"- Lunes 09 de enero a las 20:00h,
Duración: 1:40h

"Apenas abro los ojos"-Lunes 16 de enero a las 20:00h, Duración: 1:40h

"Miel"- Lunes 23 de enero a las 20:00h,
Duración: 1:40h

"La mano invisible"- Lunes 30 de enero a las 20:00h, Duración: 1:20h