

Reduce el estrés y la ansiedad, mejora la calidad del sueño, merma el cansancio e incluso ofrece beneficios a nivel inmunológico que ayudan en la lucha contra el tumor. Estas son las ventajas, según diversos

estudios científicos, del yoga en pacientes oncológicos. Por ello, desde la Unidad de Mama del Hospital Abente y Lago de A Coruña pondrán en marcha un proyecto para que enfermos de cáncer reciban clases

de yoga dos veces a la semana. El objetivo es mejorar la calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad. Las clases se impartirán en la facultad de Náutica y tendrán ejercicios específicos para estos pacientes

## El yoga, un aliado contra el cáncer

El Abente y Lago impartirá semanalmente clases de este deporte a pacientes oncológicos para mejorar su calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad

Ana Ramil  
A CORUÑA

Mejorar la calidad de vida y el pronóstico de los pacientes con cáncer a través del yoga. Este es el objetivo de un proyecto de investigación de la Unidad de Mama del Hospital Abente y Lago de A Coruña por el que se impartirá dos veces a la semana clase de este deporte a enfermos oncológicos para estudiar con detalle los beneficios que les aporta. "Hay evidencias científicas de las ventajas del yoga para estos pacientes y en algunos países ya se considera una terapia adicional al tratamiento con quimioterapia porque hace que disminuya el estrés, los problemas de sueño y la ansiedad que suelen sufrir estos pacientes", explicó ayer la investigadora principal de este estudio, Carmen Cereijo.

El proyecto *Yoga tras o diagnóstico de cancro de mama: mellor pronóstico e calidade de vida* —que comenzará a finales de este mes o principios de febrero— se llevará a cabo gracias a un convenio entre la Fundación Profesor Novoa Santos (aporta el personal sanitario que llevará a cabo el estudio) y la Asociación Gallega de Trasplantados de Médula Ósea (que financia el coste de las clases). "La idea surgió por la preocupación de todo el equipo de la Unidad de Mama de mejorar la atención al paciente. La evidencia científica demuestra que el yoga disminuye el cansancio, el nivel de estrés y ansiedad que suelen tener estos pacientes, mejora la calidad del sueño e influye también a nivel inmunológico ya que baja los niveles de cortisol —que regula el sueño— y de citocinas, que influye en la inflamación", explica Cereijo.

Los beneficios también llegan al terreno personal. "Para los pacientes oncológicos es muy importante compartir momentos con gente que ha vivido o atraviesa la misma situación que ellos", añadió la presidenta de Asotrara, Cristina Piñeiro, quien recordó que precisamente la asociación nació con el objeto de ayudar a los enfermos de cáncer que tras tener el diagnóstico "viven un tsunami y no saben cómo lidiar con él".

Las clases —que se realizarán en un aula de la facultad de Náutica que ha cedido la Universidade da Coruña (UDC)— comenzarán a finales de este mes o principios de febrero y se dividirán en dos grupos, de 25 personas cada uno. "Uno estará formado por pacientes que acaban de comenzar con el tra-



De izda. a dcha., Cristina Piñeiro, Carmen Cereijo y Patricia Rey. | 13FOTOS

### Claves

► **Ventajas del yoga.** Varios estudios aseguran que permite reducir el estrés y la ansiedad, mejora la calidad del sueño y disminuye el cansancio de los pacientes con cáncer

► **Clases.** El proyecto del Abente y Lago permitirá que dos grupos, de 25 personas cada uno, reciban clases de yoga dos veces a la semana en la facultad de Náutica

► **Proyecto.** Se trata de un proyecto de investigación que permitirá a los sanitarios coruñeses estudiar con detalle los beneficios de este deporte en pacientes oncológicos

## Un banco de pelucas o la pigmentación de la areola, otras de las iniciativas de la Unidad de Mama de A Coruña

El cáncer de mama, una dolencia de la que cada año se diagnostican unos 450 nuevos casos en el área sanitaria coruñesa, no solo afecta a la salud sino que modifica la anatomía de los pacientes, lo que muchas veces se convierte en un lastre para ellas, mayoría en este tipo de tumor. Por ello, desde la Unidad de Mama del Hospital Abente y Lago de A Coruña cuentan desde hace años con varias iniciativas destinadas a que los enfermos se vean lo mejor posible pese a las secuelas que la quimioterapia o las operaciones producen en su cuerpo.

Uno de los proyectos es la creación del primer banco de pelucas de la sanidad pública gallega, que abrió sus puertas en el año 2010. La caída del pelo es un tema que afecta a muchas pacientes oncológicas

y con el objetivo de que todas, incluso las que tienen problemas económicos, puedan acceder a una peluca se puso en marcha esta iniciativa que se nutre de las donaciones que realizan ciudadanos anónimos o pacientes que donan la peluca que utilizaron cuando ya no la precisan. En ese caso, la peluca se somete a un tratado, lavado y acondicionado para poder estar lista para otra paciente.

Otra iniciativa de esta Unidad es la micropigmentación de la areola o el pezón. Se trata de una especie de tatuaje que permite dar color y forma a la areola y con la que se culmina la reconstrucción mamaria. Es un proceso sencillo, de apenas 45 minutos de duración, que se realiza con anestesia atópica y no precisa de entrada en el quirófano.

Estas clases se enmarcan dentro de un proyecto de investigación de la Unidad de Mama del Abente y Lago, cuya finalidad es analizar durante doce meses con detalle las mejoras que la evidencia científica atribuye al yoga en pacientes oncológicos. Para ello, los enfermos que acudan a las clases de yoga semanalmente tendrán que completar unos cuestionarios al inicio de las

## Investigan la muerte de una mujer en un pasillo del nuevo hospital de Vigo

La policía cree que la fallecida se desmayó y pasó "bastante tiempo" hasta que la atendieron

Agencias  
VIGO

La Policía Local de Vigo investiga posibles "responsabilidades" por el fallecimiento en el Hospital Álvaro Cunqueiro de una mujer de 49 años que supuestamente estuvo "bastante tiempo" sin que nadie la atendiera. Según explicaron fuentes de la Policía Nacional, sobre las 06.30 horas de ayer recibieron un aviso de que una mujer había fallecido en el pasillo de entrada del nuevo hospital vigués.

La versión de la policía indica que la mujer se desmayó y se cayó, tras lo que habría permanecido "bastante tiempo sin que nadie se percatara" ni la atendiera. De este modo, según explican los agentes de la policía municipal, cuando fue localizada los sanitarios intentaron reanimarla, pero no lo consiguieron. A raíz de lo ocurrido, los agentes de la Policía Local de Vigo han abierto diligencias y han iniciado una investigación para dilucidar si hubiera "alguna responsabilidad" en lo ocurrido a la mujer fallecida, de 49 años e iniciales M.R. A.G. El Sergas sostiene que la mujer acudió a ver a un familiar.

## Más de la mitad de los médicos de Atención Primaria tienen exceso de cupo de pacientes

Efe  
MADRID

Los médicos de Atención Primaria cuentan con unos cupos "excesivos" de pacientes, ya que el 52,5% tienen adscritas más de 1.500 tarjetas sanitarias cuando lo adecuado son alrededor de 1.000 como máximo según los profesionales, que, además, sufren una alta temporalidad (el 28,9%). Son algunos de los datos que destacan de la encuesta realizada por la Organización Médica Colegial (OMC) para tener una "foto fija" de la situación actual de los médicos y las consecuencias que han tenido la crisis y los recortes en estos profesionales.

El estudio revela que un 41% de los médicos de cabecera atienden a diario a más de 40 pacientes.

## Recomiendan a los pacientes de cáncer que practiquen yoga para mejorar su calidad de vida

El hospital Abente y Lago impartirá clases gratuitas que mejoren el sistema inmunológico

REDACCIÓN A CORUÑA

Los médicos recomiendan a aquellas personas que padecen cáncer la práctica de yoga porque mejora su calidad de vida.

La Fundación Profesor Novoa Santos y Asotrane, que ayer firmaron un acuerdo de colaboración en el hospital Abente y Lago, destacan que existencias evidencias científicas que esta actividad física milenaria mejora el pronóstico de la enfermedad ya que rebaja el estrés e influye en el sistema inmunológico.

Por este motivo, Patricia Rey, de la fundación, y Cristina Piñeiro, de Asotrane, suscribieron el convenio por el que se empezarán a impartir clases de yoga a finales de este mes o comienzos del próximo, con dos clases a la semana, con plazas para cincuenta enfermos.

El proyecto, que se realizará de manera gratuita y que conllevará una investigación por parte de la Unidad de Mama, dirigida por la enfermera Carmen Cereijo, busca constatar los beneficios del yoga para los enfermos.

CURSO EN EL CHUAC

Por otra parte, ayer dio comienzo en el Chuac un curso sobre abordaje de personas con proble-



Tres expertas defienden los beneficios del yoga

PEDRO PUG

mas de salud mental y exclusión social, en el que participan más de cien profesionales que trabajan en distintas asociaciones sociosanitarias coruñesas hasta el día 26 de mayo.

Según fuentes de la Consellería de Sanidade, entre los objetivos específicos están el de servir de soporte a los equipos profesio-

nales comunitarios a través de un mejor conocimiento de los servicios sanitarios y sociosanitarios en el ámbito de la salud mental.

Con ello se pretende contribuir a una mejor utilización de los servicios especializados y mejorar la atención a personas en riesgo de exclusión. ■

## El Ágora acogerá mañana un festival solidario de la ONG Colores de Camerún

REDACCIÓN A CORUÑA

El salón de actos del centro cultural Ágora acogerá mañana, a las 19.30 horas, un festival solidario que organiza la ONG Colores de Camerún.

El objetivo de la iniciativa es el de recaudar fondos para que los miembros de la entidad logren llevar ayudas y atenciones a las familias y la ejecución de varios proyectos que se encuentren en marcha en el país centroafricano.

Los proyectos están relacionados con la escasez de agua, horticultura, infraestructuras y, en definitiva, técnicas que les permitan mejorar los medios de supervivencia.

El programa del espectáculo incluye las actuaciones del mago Kiko Pastur, las de cuatro academias de baile y la puesta en escena de la obra "Bacantes", a cargo del grupo de teatro Noite Bohemia. La presentación del festival estará a cargo del periodista Juan Guillán.

HISTORIAL

Colores de Camerún nació en la ciudad de Londres, en 2003, donde los primeros voluntarios empezaron a conocer los problemas que existen en determinadas zonas de Camerún.

Todas aquellas personas que estén interesadas en recibir información pueden llamar al 616 338 749. ■

## Sonrisas de Bombay tiene abierta la inscripción para asistir a su aniversario

REDACCIÓN A CORUÑA

La ONG Sonrisas de Bombay tiene abierto el plazo de inscripción para todas aquellas personas que quieran asistir a la celebración de su décimo aniversario.

El evento tendrá lugar el próximo jueves, día 21, con una conferencia en la sede de la Fundación María José Jove, seguida de una cena solidaria para recaudar fondos en el hotel Ibis Styles. Según fuentes de la entidad, para asistir a cual-

quiera de los actos es necesario inscribirse en [aniversario@sonrisasdebombay.org](mailto:aniversario@sonrisasdebombay.org) o llamando al 934 673 445.

El fundador de la ONG, Jaime Sanlloriente, impartirá una conferencia, a las 19.00 horas, en la que explicará cómo la entidad se enfrenta a las desigualdades que alberga Bombay, motor económico de la India y meca de la industria de Bollywood, pero que cuenta con más de la mitad de su población en situación de exclusión y vulneración de derechos. ■

## La Diputación apoya las iniciativas de la asociación Parkinson Galicia y Artefios

REDACCIÓN A CORUÑA

La diputada provincial responsable del área de Bienestar Social, Ánxela Franco, realizó ayer una visita a las instalaciones de la asociación Parkinson Galicia y Artefios para mostrar el apoyo de la institución a las iniciativas de las entidades.

Franco se reunió con la presidenta de Parkinson Galicia, Ana María Vidal Carro, para escuchar sus demandas y presentar las distintas líneas de acción de la Diputación de apoyo y trabajo para con su labor.

Según fuentes provinciales, desde Parkinson Galicia pusieron sobre la mesa la cuestión del futuro traslado de la entidad a otro local ya que deberán abandonar el actual el día 30 de mayo.

Franco valoró el trabajo desarrollado por Parkinson Galicia, una entidad que cumple este año una década de existencia y que desarrolla una intensa actividad que se computa en mil intervenciones cada mes.

Las mismas fuentes añadieron que entre los servicios que prestan se encuentran fisioterapia, clases de logopedia, transporte

adaptado o salidas por la ciudad coruñesa. La entidad cuenta para su labor con un activo grupo de voluntarios y también con familiares de personas afectadas por la enfermedad.

La diputada del BNG visitó también la sede de Artefios, una asociación de padres que persiguen mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual mediante la formación en actividades textiles.

La junta directiva solicitó colaboración de la Diputación para eliminar barreras arquitectónicas en la sede de la entidad. ■



La diputada Ánxela Franco visitó ayer la sede de Artefios

# La Voz de A Coruña

## Turismo

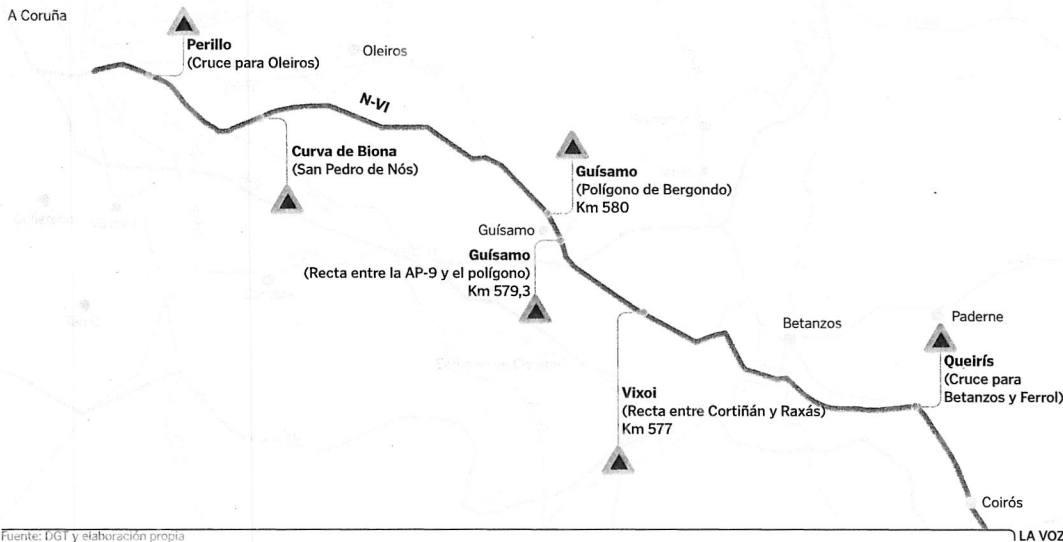
El puerto de A Coruña recibió el año pasado más de 140.000 cruceristas, su tercer mejor registro  
Pag. 2



## Sanidad

La Unidad de Mama, con el respaldo de Asoframe y de la UDC, impartirá clases gratuitas de yoga  
Pag. 6

### Puntos de elevada siniestralidad en la N-VI



Fuente: DGT y elaboración propia

## Las Administraciones no logran frenar la siniestralidad en la N-VI

La muerte de ayer en Cortiñán se produce a los cinco meses de otro atropello fatal

ANTÓN S. RODRÍGUEZ  
BERGONDO / LA VOZ

Cortiñán no consigue poner fin al goteo de muertes en la N-VI. Los residentes de esta parroquia de Bergondo se levantaron ayer con la noticia del atropello de uno de sus vecinos cuando cruzaba la vía para comprar el periódico en la gasolinera situada junto a su casa. Y justo ayer se cumplían cinco meses del atropello de otro vecino de esta zona cuando atravesaba por un paso de cebra y que moriría a las pocas horas en el hospital.

Las distintas Administraciones no acaban de adaptar la ve-

locidad en esta carretera de intenso tráfico a las características de la zona, donde también son frecuentes las colisiones, algunas especialmente graves. Otros vecinos, además, han visto más de una vez cómo un turismo se cueca en el interior de su casa, en una vivienda gris muy próxima al lugar del atropello de ayer o un bar cercano al cruce de Vixoi. Hace cinco años y, tras la insistencia del Concello de Bergondo, Fomento rediseñó el dibujo del tráfico en esta parroquia con varias isletas que, si bien ha obligado a reducir la velocidad de los vehículos, también ha liado a los conductores por su rocambo-

lesco diseño de salidas e incorporaciones. Una idea similar ha ocurrido en Raxás, a caballo entre Guísamo y Cortiñán, un tramo en el que es frecuente la presencia de la Guardia Civil. Pero en Cortiñán sucesos como el de ayer recuerdan que las autoridades aún no han dado con la tecla, a pesar de contemplar esta zona como de elevada siniestralidad.

El cruce entre la Nacional VI con la carretera de Ferrol es otro de los puntos negros estipulados por la DGT en su informe del 2013. Es, sin duda, uno de los tramos, de apenas cien metros, donde más accidentes se producen. Setecientos metros después,

en sentido Madrid, la DGT localiza otro de los puntos negros de esta carretera. Situado en el centro de Guísamo, el elevado tráfico en ese tramo, así como la existencia de varios cruces convierten en peligrosa esta zona.

### Más atropellos mortales

En los últimos meses, se han producido otros dos accidentes mortales. Uno de ellos en Betanzos, el 25 de noviembre. Una mujer de 82 años murió tras ser atropellada por una furgoneta en la calle Mandeo. También el ginecólogo Antonio Bazarra falleció días después de sufrir un atropello en la ronda de Nelle, en A Coruña.

### Un vial que registra 6 de los 23 puntos de alta siniestralidad que hay en la comarca

De los 23 puntos con elevada siniestralidad que hay en la comarca, seis de ellos se concentran en la Nacional VI hasta Coirós. Es decir, que en un tramo de 29 kilómetros se ha establecido un punto negro cada cinco kilómetros.

La DGT contempla como punto negro el cruce de Sol y Mar de Perillo y establece dos zonas conflictivas en ese área. No puede faltar tampoco la conocida como curva de Biona, en San Pedro de Nós. Tras los numerosos accidentes registrados en ese punto, se tomó la decisión de reducir el límite máximo de velocidad y al final, tal y como solicitaban los vecinos, se ha instalado un radar en la curva posterior a la gasolinera de Cepsa, dirección A Coruña. En Guísamo se registran varios, uno de ellos en el cruce de la N-VI con la carretera de Ferrol. Setecientos metros antes, la DGT también contempla otro punto negro en ambos sentidos circulatorios. También figura el tramo entre Cortiñán y Raxás, en Vixoi. Y el cruce de Queirís, a la altura de Coirós es otra de las zonas que sufren un goteo constante de siniestros.

En la lista de puntos negros no falta tampoco la avenida de Ernesto Che Guevara, en Oleiros, antes del Gadis de Bastiagueiro. También en la carretera de Ferrol, en el tramo entre la glorieta de Los Condes y el puente de O Pedrido se registran varios accidentes a lo largo del año. Otro de los puntos conflictivos es el cruce de A Rocha en Cambre. También, en la carretera de Lema, en A Patiña. En Arteixo, aparece la curva de la Báscula y la de A Maceira. Y en O Burgo, en la avenida de Almeiras. El cruce de Ledoño es otra zona conflictiva y la N-550, entre Carral y Ordes.

## ESPECIALISTAS EN IMPERMEABILIZACIONES

**IBERCYA**  
REHABILITACION - RENOVABLES



Rehabilitación integral de edificación y patrimonio



Mantenimiento



Servicios



Empresa autorizada para la retirada de amianto

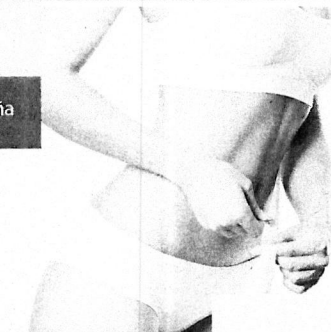


Los mejores planes de tu ciudad  
 Entra y compra en [oferplan.lavozdegalicia.es](http://oferplan.lavozdegalicia.es)

### 1 o 3 sesiones de envoltura con algas y presoterapia con termoterapia

Kosmet

A Coruña



Valor **45€** Ahorro **23€**

Canje de cupones: ver condiciones de la oferta en nuestra web [oferplan.lavozdegalicia.es](http://oferplan.lavozdegalicia.es)

### Tapeo con bebida. De 2 a 4 personas

Luckia Sport Café A Coruña

A Coruña



Valor **21'40€** Ahorro **11'50€**

Canje de cupones: ver condiciones de la oferta en nuestra web [oferplan.lavozdegalicia.es](http://oferplan.lavozdegalicia.es)

### Abono partido Leyma Básquet Coruña-Ourense Provincia Termal

Palacio de los Deportes. Hoy viernes 15 de enero. 21.00 h

A Coruña



**OFERTA LIMITADA!**

Canje de cupones: ver condiciones de la oferta en nuestra web [oferplan.lavozdegalicia.es](http://oferplan.lavozdegalicia.es)

**Oferplan**  
 La Voz de Galicia.es

Ofertas válidas solo para compras en la Web

Oferta disponible en [oferplan.lavozdegalicia.es](http://oferplan.lavozdegalicia.es) gestionada por Canal Voz, S.L. con domicilio social en Rorदा de Ourense. T: 91 15008 A Coruña. Condiciones de Uso y Protección de Datos disponibles en [oferplan.lavozdegalicia.es](http://oferplan.lavozdegalicia.es)

### CARMEN CEREIJO IMPULSORA DE YOGA PARA PACIENTES ONCOLÓGICOS

## «El yoga mejora la calidad de vida y el pronóstico de la enfermedad»

La Unidad de Mama, con el respaldo de Asoframe y el apoyo de la UDC, impartirá clases gratuitas

DOLORES VÁZQUEZ  
 A CORUÑA / LA VOZ

Carmen Cereijo Garea (A Coruña, 1964) lleva 25 años trabajando como enfermera, de los que quince han sido en la Unidad de Mama del Hospital A Coruña, en la que ahora es gestora de casos. Además, es la responsable del proyecto de investigación en el que se pretende introducir clases de yoga para las pacientes. Con este objetivo, Patricia Rey, directora de la Fundación Profesor Novoa Santos, y Cristina Piñeiro, de la Asociación de Trasplantados de Médula Ósea (Asoframe), firmaron ayer un convenio de colaboración por el que se comenzarán a impartir clases gratuitas de yoga a finales de este mes o comienzos del próximo en la aula de Náutica que cede la UDC. Está previsto que se formen dos grupos, con 25 plazas cada uno y las clases las impartirá una licenciada en Ciencias del Deporte y la Educación Física con experiencia de diez años en este campo. Aunque se plantea para las pacientes con cáncer de mama, está abierto a otros enfermos oncológicos.

—¿Cómo se plantea este proyecto?

—Surge por una preocupación de los profesionales de la Unidad de Mama por mejorar la ca-



Carmen Cereijo. PACO RODRIGUEZ

lidad de vida de los pacientes, de cara a las últimas evidencias científicas que no solo demuestran que mejora la calidad de vida, sino el pronóstico de la enfermedad.

—¿Qué beneficios reporta esta actividad?

—Disminuye el cansancio y el nivel del estrés o su ansiedad, mejora la calidad del sueño, influye en el sistema inmunitario y también reduce la inflamación. En otros países se considera un tratamiento adicional y se recomienda como parte del tratamiento para las pacientes.

—¿En qué momento de la enfermedad participarán las pacientes en estas clases?

—Como es un proyecto de investigación se plantean las clases dos días a la semana, con un grupo de pacientes de inicio del tratamiento y otro grupo que ya han pasado los tratamientos iniciales y están en fase de recuperación.

—¿Por qué este estudio ahora, cuando defienden que hay evidencias científicas que avalan

la idoneidad del yoga con estos pacientes?

—No es lo mismo la población inglesa, de donde son esos estudios, donde se conoce más el yoga y el contexto es diferente. Ahora tenemos que ver la participación de los pacientes, cómo responden y la adherencia a las clases.

—¿Qué se prescribía para estos enfermos antes?

—Cuidar la dieta, dieta mediterránea y saludable, porque con los tratamientos suelen aumentar de peso y se le recomienda siempre hacer ejercicio físico porque se le suelen dar corticoides y hormonoterapia que hace que la mujer, en la mayoría de los casos, aumenten de peso y la obesidad es un factor de riesgo para el cáncer de mama y se les recomienda que hagan ejercicio. El yoga es un ejercicio que pueden practicar todas las mujeres independientemente del estado físico y de la edad.

—¿Se puede establecer una tasa de mejoría con su práctica?

—Son resultados estadísticamente significativos, favorables para aquellas mujeres que iban a clases de yoga, incluso asociaciones de investigadores de cáncer o de cáncer de mama recomiendan su práctica. Tenemos que cuidar a la paciente, pero también hacer hincapié en mejorar sus hábitos de vida.

—¿Qué respuesta esperan?

—Habrá que esperar los resultados y quizás esto después se pueda llevar a los centros cívicos, en colaboración con los ayuntamientos, para que las pacientes oncológicas puedan beneficiarse de una actividad que ya existe.

CHUAC

### Curso de sensibilización para el personal

El Chuac acogió ayer un curso sobre el abordaje de personas con problemas de salud mental y exclusión social, en colaboración con entidades que prestan atención a las personas sin hogar, como APEM, Cruz Roja, Feapes, IBS Padre Rubinos, Cocina Económica, Albergue Sor Eusebia, Aclad y la Asociación de Ex-alcohólicos. En el curso participaron más de 100 profesionales que colaboran o trabajan con distintas entidades sociosanitarias de A Coruña a los que se les informó sobre los recursos que existen. FOTO CÉSAR QUIAN

