

A Coruña, 2 de outubro de 2026

A xornada estruturouse en torno a dúas mesas redondas

A décima edición de Senoforum pon o foco no estrés que padecen as pacientes de cancro de mama

- Organizado pola Unidade de Mama do Hospital HM Modelo, Senoforum está consolidado como un espazo de encontro, intercambio de experiencias e aprendizaxe compartido entre relatores, pacientes e público xeral
- Durante a sesión, un equipo multidisciplinario de expertos abordou as secuelas do cancro de mama desde o ámbito médico, físico, emocional e social

A Fundación Paideia acolleu hoxe a décima edición de Senoforum, unha cita anual de divulgación e abordaxe integral do cancro de mama, que xa é referencia na Coruña. Organizado pola Unidade de Mama do Hospital HM Modelo, trátase dun espazo consolidado de encontro, intercambio de experiencias e aprendizaxe compartida entre relatores e público, integrado fundamentalmente por pacientes con cancro de mama. Nesta ocasión, o foco púxose na xestión do estrés, tanto antes como despois do diagnóstico, aínda que se levou a cabo unha aproximación á enfermidade desde distintos puntos de vista.

A Dra. Julia Rodríguez, responsable da Unidade de Mama do Hospital HM Modelo, xustifica a temática desta edición: “Na actualidade vivimos a un ritmo frenético e non deixamos espazo para o descanso. Cando unha muller é diagnosticada de cancro de mama, empeza un camiño de probas, consultas, cirurxía, tratamentos, etc., o que se suma a unha autoesixencia por facer exercicio, comer ben ou manter en todo momento unha actitude positiva. É importante tamén saber cando parar e tomarse un tempo para descansar, respirar e desconectar”.

A xornada estruturouse ao redor de dúas mesas redondas, ambas moderadas pola Dra. Rodríguez. A primeira delas, contou coa presenza dos oncólogos Manuel Fernández Bruno e Pablo Álvarez, así como coa xinecóloga Bárbara Castro, responsable da Unidade de Saúde Hormonal e Menopausa de HM Hospitales na Coruña. Esta última profundou na idea exposta pola Dra. Rodríguez, “desde a xinecología integral, sabemos que o balance hormonal que constitúe o *core* da saúde da muller está formado pola nutrición, a actividade física, o descanso e os mecanismos de xestión do estrés. En etapas de vulnerabilidade e perda do equilibrio, como ocorre ante un cancro de mama, manter a calma e comezar a

coidarse desde estes alicerces básicos vai resultar clave na recuperación da saúde e a óptima calidade de vida desexable para as nosas pacientes”.

A importancia da investigación

Pola súa banda, o Dr. Fernández Bruno, manifestouse sobre a investigación: “Hoxe coñecemos moito mellor cada tipo de tumor e podemos ofrecer tratamentos máis personalizados, que están aumentando as posibilidades de curación e permitindo controlar a enfermidade durante máis tempo cando está avanzada. Pero aínda queda moito por facer e hai pacientes que necesitan novas opcións. Por iso, seguir apostando pola investigación é fundamental para conseguir máis curacións, vivir máis e, sobre todo, vivir mellor”. Así mesmo, o Dr. Álvarez sinalou que o obxectivo principal dun tratamento oncológico eficaz é, “sempre que sexa posible, manter a autonomía, os proxectos e a vida cotiá das nosas pacientes. Como médicos, debemos anticiparnos aos posibles efectos secundarios, escoitar que preocupa a cada persoa e adaptar as nosas decisións para preservar a súa calidade de vida. Individualizar tamén significa saber cando intensificar, cando desescalar e cando parar. O cancro pode ocupar unha etapa importante da vida, pero o noso obxectivo é que non termine ocupándoo todo”.

Calidade de vida

Na segunda mesa tratáronse aspectos que rodean a enfermidade e que afectan á calidade de vida das pacientes. Así, a psicóloga Ainhoa Carrasco insistiu en que ‘aprender a parar’ é “escoitarnos, recoñecer o que sentimos sen xulgarnos, baixar a esixencia e darnos permiso para descansar, desconectar e pedir axuda cando a necesitamos. Coidar a nosa saúde emocional non significa estar sempre positivas nin afrontar todo con fortaleza, supón escoitarnos, tratarnos con amabilidade e coidar da persoa que somos, máis aló da enfermidade”. Para iso, a fisioterapeuta e osteópata Beatriz Pérez defendeu incluír nos programas de exercicio terapéutico, ademais dunha combinación de traballo aeróbico e de forza, as técnicas de recuperación, que son as grandes esquecidas, para alcanzar o equilibrio necesario entre actividade e descanso, “estamos a falar de regularización do soño, nutrición e hidratación adecuada, estiramientos e fisioterapia. Isto levaranos a mellorar o efecto secundario máis común dos tratamentos da enfermidade, que é a fatiga”, manifestou.

A tamén fisioterapeuta Laia Fibla recomendou aos profesionais “deterse e practicar unha escoita activa, para que cada paciente nos relate o que lle ocorre nas distintas fases do seu proceso, o que nos permitirá personalizar as pautas fisioterápicas, mellorando a eficacia do noso servizo e a súa calidade de vida”.

Finalmente, a sexualidade foi outro dos temas abordados. A farmacéutica e sexóloga Marta Viguera, insistiu en que “a sexualidade non desaparece coa enfermidade. Merece ser escoitada, comprendida e acompañada, sen tabús e respectando sempre os tempos e as necesidades de cada persoa”.

Ao longo da xornada sucedéronse tamén as intervencións das pacientes e familiares presentes entre o público, que atoparon nesta xornada un espazo de seguridade para compartir experiencias e expor dúbidas e medos nun entorno próximo e rigoroso ao mesmo tempo..

HM Hospitales

HM Hospitales é o grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basea a súa oferta na excelencia asistencial sumada á investigación, a docencia, a constante innovación tecnolóxica e a publicación de resultados.

Dirixido por médicos e con capital 100% español, conta na actualidade con 7.500 profesionais que concentran os seus esforzos en ofrecer unha medicina de calidade e innovadora centrada no coidado da saúde e o benestar dos seus pacientes e familiares.

HM Hospitales é formado por 55 centros asistenciais: 25 hospitais, 3 centros integrais de alta especialización en oncoloxía, cardioloxía, neurociencias, 5 centros especializados en medicina da reprodución, saúde ocular, saúde bucodental, medicina estética e cirurxía plástica e prevención precoce personalizada, alén de 22 policlínicos. Todos eles traballan de maneira coordinada para ofrecer unha xestión integral das necesidades e requirimentos dos seus pacientes.

Actualmente, HM Hospitales en Galicia dispón de 4 hospitais con máis de 250 camas e 27 quirófanos que responden a todas as especialidades médicas e cirúrxicas, e conta coa máis avanzada tecnoloxía de diagnóstico por imaxe. Destacan a UTI de adultos e neonatal, os servizos de urxencias 24 horas e urxencias pediátricas, a medicina nuclear e HM Fertility Center entre outros. Estes recursos veñen sumarse aos do resto do grupo no conxunto de España, todos eles coa maior cualificación técnica e humana..