

A Coruña, 2 de octubre de 2026

La jornada se ha estructurado en torno a dos mesas redondas

La décima edición de Senoforum pone el foco en el estrés que padecen las pacientes de cáncer de mama

- Organizado por la Unidad de Mama del Hospital HM Modelo, Senoforum se ha consolidado como un espacio de encuentro, intercambio de experiencias y aprendizaje compartido entre ponentes, pacientes y público general
- Durante la sesión, un equipo multidisciplinar de expertos ha abordado las secuelas del cáncer de mama desde el ámbito médico, físico, emocional y social

La Fundación Paideia ha acogido hoy la décima edición de Senoforum, una cita anual de divulgación y abordaje integral del cáncer de mama, que ya es referencia en A Coruña. Organizado por la Unidad de Mama del Hospital HM Modelo, se trata de un espacio consolidado de encuentro, intercambio de experiencias y aprendizaje compartido entre ponentes y público, integrado fundamentalmente por pacientes con cáncer de mama. En esta ocasión, el foco se ha puesto en la gestión del estrés, tanto antes como después del diagnóstico, aunque se ha llevado a cabo una aproximación a la enfermedad desde distintos puntos de vista.

La Dra. Julia Rodríguez, responsable de la Unidad de Mama del Hospital HM Modelo, justifica la temática de esta edición: “En la actualidad vivimos a un ritmo frenético y no dejamos espacio para el descanso. Cuando una mujer es diagnosticada de cáncer de mama, empieza un camino de pruebas, consultas, cirugía, tratamientos, etc., lo que se suma a una autoexigencia por hacer ejercicio, comer bien o mantener en todo momento una actitud positiva. Es importante también saber cuándo parar y tomarse un tiempo para descansar, respirar y desconectar”.

La jornada se ha estructurado en torno a dos mesas redondas, ambas moderadas por la Dra. Rodríguez. La primera de ellas ha contado con la presencia de los oncólogos Manuel Fernández Bruno y Pablo Álvarez, así como con la ginecóloga Bárbara Castro, responsable de la Unidad de Salud Hormonal y Menopausia de HM Hospitales en A Coruña. Esta última ha profundizado en la idea planteada por la Dra. Rodríguez, “desde la ginecología integral, sabemos que el balance hormonal que constituye el *core* de la salud de la mujer está formado por la nutrición, la actividad física, el descanso y los mecanismos de gestión del estrés. En etapas de

vulnerabilidad y pérdida del equilibrio, como ocurre ante un cáncer de mama, mantener la calma y comenzar a cuidarse desde estos pilares básicos va a resultar clave en la recuperación de la salud y la óptima calidad de vida deseable para nuestras pacientes”.

La importancia de la investigación

Por su parte, el Dr. Fernández Bruno se ha manifestado sobre la investigación: “Hoy conocemos mucho mejor cada tipo de tumor y podemos ofrecer tratamientos más personalizados, que están aumentando las posibilidades de curación y permitiendo controlar la enfermedad durante más tiempo cuando está avanzada. Pero todavía queda mucho por hacer y hay pacientes que necesitan nuevas opciones. Por eso, seguir apostando por la investigación es fundamental para conseguir más curaciones, vivir más y, sobre todo, vivir mejor”. Asimismo, el Dr. Álvarez ha señalado que el objetivo principal de un tratamiento oncológico eficaz es, “siempre que sea posible, mantener la autonomía, los proyectos y la vida cotidiana de nuestras pacientes. Como médicos, debemos anticiparnos a los posibles efectos secundarios, escuchar qué preocupa a cada persona y adaptar nuestras decisiones para preservar su calidad de vida. Individualizar también significa saber cuándo intensificar, cuándo desescalar y cuándo parar. El cáncer puede ocupar una etapa importante de la vida, pero nuestro objetivo es que no termine ocupándolo todo”.

Calidad de vida

En la segunda mesa se han tratado aspectos que rodean la enfermedad y que afectan a la calidad de vida de las pacientes. Así, la psicóloga Ainhoa Carrasco ha insistido en que ‘aprender a parar’ es “escucharnos, reconocer lo que sentimos sin juzgarnos, bajar la exigencia y darnos permiso para descansar, desconectar y pedir ayuda cuando la necesitamos. Cuidar nuestra salud emocional no significa estar siempre positivas ni afrontar todo con fortaleza, supone escucharnos, tratarnos con amabilidad y cuidar de la persona que somos, más allá de la enfermedad”. Para ello, la fisioterapeuta y osteópata Beatriz Pérez ha defendido incluir en los programas de ejercicio terapéutico, además de una combinación de trabajo aeróbico y de fuerza, las técnicas de recuperación, que son las grandes olvidadas, para alcanzar el equilibrio necesario entre actividad y descanso, “estamos hablando de regularización del sueño, nutrición e hidratación adecuada, estiramientos y fisioterapia. Esto nos llevará a mejorar el efecto secundario más común de los tratamientos de la enfermedad, que es la fatiga”, ha manifestado.

La también fisioterapeuta Laia Fibla ha recomendado a los profesionales “detenerse y practicar una escucha activa, para que cada paciente nos relate lo que le ocurre en las distintas fases de su proceso, lo que nos permitirá personalizar las pautas fisioterápicas, mejorando la eficacia de nuestro servicio y su calidad de vida”.

Finalmente, la sexualidad ha sido otro de los temas abordados. La farmacéutica y sexóloga Marta Viguera, ha insistido en que “la sexualidad no desaparece con la

enfermedad. Merece ser escuchada, comprendida y acompañada, sin tabúes y respetando siempre los tiempos y las necesidades de cada persona”.

A lo largo de la jornada se han sucedido también las intervenciones de las pacientes y familiares presentes entre el público, que han encontrado en esta jornada un espacio de seguridad para compartir experiencias y plantear dudas y miedos en un entorno cercano y riguroso al mismo tiempo.

HM Hospitales

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con 7.500 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 55 centros asistenciales: 25 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en oncología, cardiología, neurociencias, 5 centros especializados en medicina de la reproducción, salud ocular, salud bucodental, medicina estética y cirugía plástica y prevención precoz personalizada, además de 22 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Actualmente, HM Hospitales en Galicia dispone de 4 hospitales con más de 250 camas y 27 quirófanos que responden a todas las especialidades médicas y quirúrgicas, y cuenta con la más avanzada tecnología de diagnóstico por imagen. Destacan la UCI de adultos y neonatal, los servicios de urgencias 24 horas y urgencias pediátricas, la medicina nuclear y HM Fertility Center entre otros. Estos recursos vienen a sumarse a los del resto del grupo en el conjunto de España, todos ellos con la mayor cualificación técnica y humana.