

## Superar la adversidad

Con motivo del Día del Superviviente de cáncer, 3 de junio de 2014, la Fundación Grupo IMO organizó una mesa redonda, un acto enmarcado en la campaña "Supérate, sé uno más".

Experiencias de mujeres como **Odile Fernández**, **Silvia Elvira**, **Lary León** y **Paula Casado** sirvieron de fuente de motivación a quienes asistieron a esta cita como apoyo al paciente y superviviente de cáncer. Para la Directora de la Fundación Grupo IMO, Carmen Yélamos, este encuentro sirvió para mostrar a través de sus historias modelos de superación y cómo debemos afrontarlas en positivo. **"Hemos querido que los supervivientes conozcan las historias de cuatro mujeres que han convertido sus vidas en un modelo a seguir. Al contar sus historias estoy segura de que hemos logrado el objetivo que perseguimos, animar y motivar a los pacientes en su proceso para que no se rindan. Reunirlas en este acto nos ha permitido comunicar cuáles son las claves con las que ayudar emocionalmente a los pacientes y supervivientes para que normalicen su vida cotidiana y la retomen con el máximo bienestar, satisfacción, optimismo y esperanza"**.

La periodista y presentadora de La Sexta TV, **Helena Resano**, moderadora de este acto, fue la encargada de dar paso a historias como la de **Odile Fernández**, médico de familia que superó un cáncer de ovario con metástasis que le diagnosticaron hace cuatro años; la deportista paralímpica de la Selección Española de Piragüismo, **Silvia Elvira** que tuvo que superar un osteosarcoma con tan sólo 18 años y que, actualmente, a sus 38 años, se ha propuesto el reto de participar en los Juegos Olímpicos del 2016; **Lary León** que, a pesar de la minusvalía por la falta de desarrollo de sus extremidades, hoy es una reconocida periodista y escritora. Y **Paula Casado** que animó a su madre, que ha superando un cáncer de mama, a escribir un libro para reflejar su experiencia y enseñar a otras enfermas de cáncer a no perder su autoestima y a superar situaciones difíciles.



Participantes de la mesa redonda junto al presidente de la Fundación Grupo IMO

En España se calcula que hay 1.500.000 de supervivientes de cáncer, de los que la mayoría han sido diagnosticados hace más de cinco años, un 15% más que hace 20 años.

Durante esta mesa redonda se dieron pautas básicas para resistir a un proceso de cáncer e incluso cómo vivir después de la enfermedad. Centrarse en cada paso, tener un pensamiento positivo, confiar en uno mismo, mantener la autoestima, buscar nuestros motivos para vivir, y aceptar el cambio de la nueva situación a la que nos enfrentamos son algunos de las pautas que sin lugar a dudas nos pueden servir para enfrentarnos a una situación adversa como un diagnóstico de cáncer. 



### Ana Fraile: "Que el cáncer no frene tu vida"

Ana es una chica joven que acaba de superar un cáncer de mama. Su vitalidad y visión positiva frente a la enfermedad son dos de los valores que más le han ayudado durante el tiempo en el que ha durado su tratamiento. Dispuesta a ayudar a los demás decidió contarnos su experiencia y convertirse en imagen de la campaña que la Fundación Grupo IMO lanzó para celebrar el Día del Superviviente de Cáncer, 3 de junio de 2014, "Supérate, sé uno más". Ana reconoce que esta enfermedad la ha hecho más fuerte y que ya no ve la vida como antes. **"Yo diría a todos los enfermos de cáncer, a los que en estos momentos están atravesando las vicisitudes que acarrear los tratamientos, a los que los han terminado e, incluso, a los que hace tiempo que lo hicieron y ahora se enfrentan a la incertidumbre de las revisiones, que el cáncer no frene sus vidas. Desde mi experiencia -añadió- os aseguro que en estos momentos me encuentro mejor que antes del diagnóstico. Desde todos los puntos de vista: física, mental, familiar y socialmente"**. 



### Lary León: "Aprende de la oportunidad"

Lary León, escritora y periodista, autora del libro "El tesón de una sirena" nació sin brazos y sin piernas. **"Fui una sorpresa para todos. Para los médicos, para mis padres... pero no pasaba nada, había venido así al mundo y lo tenía que aceptar y superar todas las barreras"**, asegura. Ha sido reportera en Antena 3TV y actualmente es coordinadora de proyectos y contenidos de la Fundación Atresmedia, responsable del Programa de Asistencia Hospitalaria de dicha fundación y directora del canal de Tv Fan 3 para niños hospitalizados. **"Yo quiero decir a todas las personas que estén atravesando situaciones difíciles, como es el caso de muchos enfermos que están superando un cáncer, que no tiren la toalla, que luchen, que encuentren motivos y pequeñas metas que les hagan superarse cada día. Que tengan claro su objetivo primordial: curarse e incorporarse cuanto antes a su actividad cotidiana, a su trabajo, a su entorno social. Hay que eliminar barreras, sobre todo, las que en muchas ocasiones nos autoimponemos nosotros mismos. Esto se logra a base de esfuerzo y superación personal"**. 



### Odile Fernández: "Cuando implicarse es superarse"

Odile es médico de familia y autora del libro "Mis Recetas Anticáncer". Cuando tenía 32 años le diagnosticaron un cáncer de ovario avanzado con metástasis óseas. Odile consultó la literatura científica y se puso al día en todo lo que hacía referencia a su enfermedad. Y, ahora, después de cuatro años y superado el cáncer reivindica la necesidad de tratar a la persona, y no sólo a su enfermedad. **"Es preciso tratar al ser humano globalmente, no sólo a la enfermedad cualquiera que ésta sea. Y si la propia persona se implica de manera activa en su enfermedad, todo puede cambiar. Debemos mantener una actitud positiva en la relación cuerpo-mente. Con esa actitud positiva me convertí en una persona nueva. Cambié mi alimentación, mejoraron mis relaciones personales con mi pareja, con mis amigos, con mi hijo. Casi podría decir que agradecí haber tenido aquel cáncer con metástasis, porque me ha enseñado a ser mejor persona y a tener nuevos sueños como volver a ser madre"**. 



### La lucha de Silvia Elvira

Para Silvia, deportista paralímpica de la selección Española de Piragüismo, el instinto de superación que le inspira el deporte le ha ayudado a superar todos los obstáculos tras el diagnóstico de un cáncer de huesos hace 20 años. Debido a esta enfermedad le amputaron una pierna que le obligó a estar un año en silla de ruedas y otros cuatro con muletas. En ese tiempo se sometió a duras sesiones de rehabilitación. **"Me dijeron que perdería una pierna, fue un duro golpe, el peor momento.. Lógicamente supuso un impacto emocional, pero mi actitud positiva me ha permitido superar cada etapa de esta enfermedad. Desde los 18 años llevo luchando contra un cáncer que me ha obligado a someterme a numerosas operaciones y a sobreponerme de distintas recaídas. Debido a la propia naturaleza del cáncer que padezco, un sarcoma, he llegado a pensar lo difícil que iba a ser superarlo, sin embargo, mi fuerza de voluntad y positividad me han permitido adaptarme a mi nueva vida, a mi trabajo, a poder hacer deporte, piragüismo, etc"**. Hoy esta atleta se prepara para sus siguientes juegos olímpicos convencida de que su lucha ha merecido la pena. 



### Paula Casado, familiar superviviente de cáncer

Ella fue quien animó a su madre, que ha superado un cáncer de mama, a escribir el libro, "Tan alta como un ciprés", junto a otras supervivientes. Este libro enseña a las enfermas de cáncer a no perder su autoestima y a superar con ejemplos prácticos todas las situaciones difíciles que deben superar para ganar la batalla al cáncer. Paula está ayudando a dar la mayor difusión posible a este libro consciente que puede ser una herramienta muy útil para otras personas con cáncer. **"Como hijo es difícil entender que tu madre, tu heroína, ha perdido alguna de sus capacidades, porque es tu guía, tu maestra, pero en ese momento necesitas todo nuestro apoyo y entusiasmo. Siempre mantuvo una actitud positiva, que transmitió a toda la familia tras el diagnóstico. Mi madre me ha demostrado cómo se vive la vida, ella jamás ha dudado en luchar. La actitud es la mejor medicina, no sólo para el cáncer, sino para cualquier problema de la vida"**, asegura Paula quien se mostró encantada de asistir como ponente a la mesa redonda. 



## Ejercita tu memoria

### Entrevista a Ana Sanz, neuropsicóloga de la Fundación Grupo IMO

#### 1. ¿De dónde surge la idea de hacer este programa de intervención?

La literatura científica en la última década está poniendo de manifiesto la presencia de déficits cognitivos leves en pacientes con cáncer durante o después de los tratamientos, principalmente con la quimioterapia. Estos datos son congruentes con las quejas que manifiestan los pacientes en la consulta sobre pequeños despistes, fallos en atención u olvidos frecuentes que se asocian con un elevado malestar e impactan de forma negativa en la calidad de vida de estos.

Hasta la fecha existen pocos datos sobre los resultados de las intervenciones cognitivas en pacientes con cáncer y una de las principales limitaciones de estas investigaciones es la realización de breves seguimientos (entre un mes y tres meses después del mismo), lo que dificulta la generalización de los resultados.

El **programa estimula tu mente** es un programa piloto que tiene como objetivo mejorar algunas de estas limitaciones metodológicas, ya que el

seguimiento se plantea a seis meses para poder evaluar el impacto del mismo en la calidad de vida de las pacientes, en este tiempo se estima que los participantes han podido integrar los recursos aprendidos en el programa y así mejorar el rendimiento cognitivo y funcional.

A su vez, este programa recoge las estrategias de intervención que han mostrado eficacia dentro de la rehabilitación neuropsicológica, atendiendo las áreas más afectadas en pacientes con cáncer: velocidad del procesamiento de la información y velocidad psicomotora, atención alternante, memoria episódica verbal, problemas en la fluidez y generación de alternativas. Además se ha incluido un módulo de fatiga y sueño, por ser dos de los aspectos que más influyen en las funciones cognitivas y que pueden estar alterados en estos enfermos.

#### 2. ¿Cuántos pacientes han participado en este programa?

En total han sido siete pacientes, la mayoría tratadas en el Grupo IMO, las que han tenido la oportunidad de

participar en esta experiencia durante dos meses en la que hemos celebrado ocho sesiones. Estas pacientes han sido diagnosticadas de distintas patologías neoplásicas, principalmente cáncer de mama y cáncer ginecológico.

#### 3. ¿Cuál es la finalidad del programa Estimula tu mente?

Para los pacientes es importante comprender que estos problemas son frecuentes cuando se aplican diferentes tratamientos oncológicos, lo que les permiten normalizar estas dificultades y adaptarse a ellas. Además el formato grupal de la intervención les ayuda a valorar que otras personas tienen los mismos problemas y así no se sienten diferentes, de esta forma les genera un menor malestar. En último lugar, la recuperación de determinados déficits o la compensación de los mismos implica un trabajo directo con el paciente mediante la realización repetida de ejercicios y aportar unas estrategias específicas que ayuda a estimular su funcionamiento mental y adaptarse a la nueva situación.

#### 4. ¿Habrá una segunda edición de este programa de la que se beneficien más pacientes?

El programa estimula tu mente se va a establecer de forma regular, entre dos y tres veces al año, como una de las actividades del departamento de psico-oncología para favorecer la atención integral a los pacientes con cáncer.

#### 5. ¿Qué consejos podrían para ayudar a mejorar la atención y memoria de las pacientes con cáncer?

La **American Cancer Society** ha publicado una serie de pautas y consejos para pacientes con cáncer con quejas cognitivas, que se complementan con la intervención y estimulación cognitiva, y que pueden resumirse de la siguiente forma:

- **Sueño y descanso:** es necesario dormir un determinado número de horas y tener una sensación de sueño reparador para

que nuestro organismo se recupere.

- **Ejercicio físico:** la práctica de ejercicio físico de forma regular y controlada es bueno para nuestro cuerpo y también para nuestra mente, ya que nos ayuda a tener un mejor estado de ánimo y a que nuestro cerebro esté más activo.

- **Cuidar la alimentación:** una dieta equilibrada protege de determinadas enfermedades que pueden alterar el funcionamiento cerebral, como la diabetes o la hipertensión y facilita el desarrollo y funcionamiento adecuado del cerebro.

- **Control y manejo de las emociones:** utiliza técnicas de desactivación para el control de la ansiedad y expresa las emociones que sientas. Te ayuda a estar rodeado de tus seres queridos y fomentas tu capacidad mental.

- **Ejercita tu cerebro y establece rutinas:** realiza actividades mentales como por ejemplo sudokus, sopas de letras, lectura o tareas de memoria que te ayuden a mantener tu nivel de actividad mental. La práctica repetida ayuda a estimular tu cerebro.

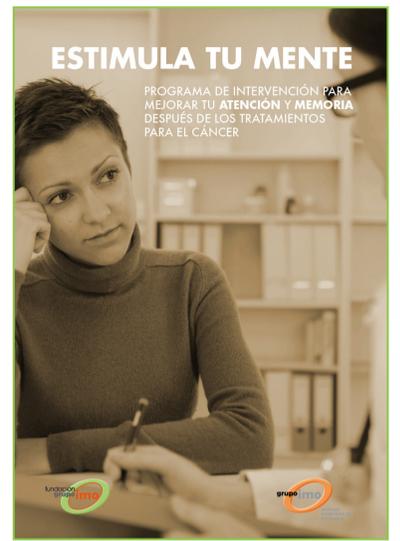
- **Utiliza una agenda** para apuntar las citas y cuestiones importantes que deseas recordar. Te ayudara a encontrar los recordatorios que necesitas en este momento.

- **No intentes hacer varias tareas a la vez.** Probablemente ahora te resulte difícil, es importante que te des permiso para centrarte en una única tarea. Con el tiempo irás aumentando tu capacidad mental y con ello la rapidez de reacción y la capacidad de hacer varias cosas a la vez.

- **Planifícate de una forma diferente a como lo hacías antes de la enfermedad.** Elige aquellas actividades que son importantes para ti y date un tiempo suficiente para completar las tareas. Esto te ayudará a disminuir tu nivel de estrés y malestar.

- **No te critiques** por no hacer o recordar las cosas como antes y pide ayuda cuando lo necesites. Dile a tu familia y amigos que es posible que necesites ayuda para dejar de recordar cosas y pedir su paciencia y apoyo.

Para apuntarte en el próximo taller escribe a [info@fundaciongrupoimo.com](mailto:info@fundaciongrupoimo.com) o llama por teléfono al: **91 515 20 00**



## Programa Estimula tu mente

**"En los estudios realizados en la última década se pone de manifiesto la presencia de deterioro cognitivo leve en pacientes con cáncer"**

Por primera vez en España se ha desarrollado el programa, Estimula tu mente, dirigido a pacientes con diferentes enfermedades neoplásicas como cáncer de mama, cánceres ginecológicos para ayudarles a mejorar los problemas y quejas cognitivas. Este programa se enmarca dentro del programa de atención psico-oncológica de la **Fundación Grupo IMO**. Para esta entidad el principal objetivo de este programa aportar estrategias y recursos que mejoren el rendimiento de los pacientes en atención, memoria y planificación, de tal forma que tenga un impacto positivo en su calidad de vida. Con este programa se ha llevado un mayor seguimiento para evaluar el impacto del deterioro cognitivo y de la memoria tras los tratamientos en la calidad de vida de los pacientes. Además de comprobar si han podido integrar los recursos aprendidos en su actividad diaria.

El aumento de las tasas de supervivencia de la población está facilitando que numerosos pacientes manifiesten algún problema y déficit cognitivo. Es frecuente que pacientes con cáncer, una vez terminada la quimioterapia, refieran fallos en la atención y memoria reciente, lo que provoca un impacto negativo en su calidad de vida, que se manifiesta en malestar emocional y en una disminución en su rendimiento funcional y ocupacional. En este sentido, la memoria constituye una de las funciones cognitivas más importantes del ser humano; está presente en un importante número de actividades de la vida diaria de las personas y resulta fundamental para la recuperación del superviviente de cáncer.



## VIDEOBLOG EN POSITIVO

[enpositivocontraelcancer.com](http://enpositivocontraelcancer.com)



EL CANAL DE TELEVISIÓN ONLINE DE LA FUNDACIÓN GRUPO IMO

# Videoblog

## ¿Qué es ENPOSITIVO?

**enpositivocontraelcancer.com** es un videoblog que pretende orientar y ayudar a quienes necesitan información y apoyo emocional ante la experiencia de vivir con cáncer. Un equipo de psico-oncólogas de la Fundación Grupo IMO ofrecen pautas y consejos que permiten reducir el malestar, los niveles de estrés, aumentar la sensación de control, ganar confianza, descubrir nuevos intereses y encontrar un sentido a la experiencia vivida.

## Últimas entradas

- [La ira. ¿cómo puedo manejarla?](#)
- [Miedo a la recaída](#)
- [Hablar con cáncer. ¿Tengo que contar que he tenido cáncer?](#)
- [Atención y memoria. ¿Puedo tener cambios?](#)
- [Revisiones médicas. ¿cómo afrontarlas?](#)
- [Adversidad. ¿cómo afrontarla?](#)
- [El cáncer y la familia](#)
- [Dolor durante las relaciones sexuales en la mujer con cáncer](#)
- [La fatiga en pacientes con cáncer](#)
- [Factores que afectan al sueño](#)
- [Pautas para dormir bien](#)
- [La Autoestima](#)
- [La Incertidumbre: cómo manejarla.](#)
- [Como recuperar tu vida social durante el cáncer.](#)
- [La vuelta al trabajo tras el cáncer](#)
- [Cómo informar a los niños sobre el cáncer](#)
- [Falta de deseo sexual en pacientes con cáncer](#)
- [Visión Optimista](#)
- [Ayuda Psicológica](#)
- [Apoyo a la pareja](#)
- [Presentación En Positivo](#)

[imosalud.tv/videoblog](http://imosalud.tv/videoblog)

## Para pasar un buen rato

La **Fundación Grupo IMO** en colaboración con otras entidades, desarrolla talleres psicoeducativos dirigidos a pacientes con cáncer y supervivientes. A lo largo de todo el año cualquier paciente o superviviente puede acudir a las distintas convocatorias de talleres. Todos están orientados a atender las necesidades derivadas de la enfermedad y los tratamientos oncológicos que pueden aparecer en el enfermo y familiares.

Entre nuestras últimas citas podemos destacar dos novedosas iniciativas, una taller de scrapbooking, en colaboración con **Bámbola Creativa** y otro de **meditación**, con el **Espacio +**, centro de ayuda y orientación en terapias físicas y emocionales.

Hoy día el **scrapbooking** se ha convertido en un hobby para personalizar tarjetas, felicitaciones, invitaciones, libros, etc. a partir de fotos o de otros objetos cargados de significado para nosotros. Este taller permitió a los pacientes diseñar creaciones en papel con las se puede lograr que un momento sea para siempre; crear una memoria de los acontecimientos importantes en nuestras vidas y reflejarlos como cada uno lo vive de un modo personal.

Los pacientes y supervivientes de cáncer que participaron en esta actividad reconocieron haber aprendido la técnica para meditar. Recordemos que la **meditación** aporta a los pacientes una sensación de calma, eliminando estados de ansiedad y generando valor para afrontar las cosas; lo que ayuda a reducir la ansiedad. En definitiva, la meditación nos hace tomar contacto con nosotros mismos, poniéndonos en el centro.



Si estás interesado puedes tener información en la sección de talleres de nuestra Web y apuntarte en el teléfono: **915152000** o por email en: [info@fundaciongrupoimo.com](mailto:info@fundaciongrupoimo.com)

Para más información: [info@fundaciongrupoimo.com](mailto:info@fundaciongrupoimo.com)  
o en el teléfono: **91 515 20 00**



## Editorial

### **Comprometidos siempre**

Cada vez que la Fundación Grupo IMO organiza un evento nos proponemos animar y motivar a los pacientes en su proceso. Nuestro objetivo es también transmitirles claves con las que ayudarles emocionalmente a normalizar su situación y retomar su vida cotidiana con el máximo bienestar, satisfacción, optimismo y esperanza posibles. Objetivos que son podemos cumplir gracias al compromiso de una institución que lleva trabajando en la lucha contra el cáncer más de diez años; para lo que ha adquirido una responsabilidad y obligación ética para con los pacientes y supervivientes de cáncer. Ellos nos necesitan, en realidad no sólo a nosotros, a toda la sociedad. Por eso, la Fundación Grupo IMO promueve actividades encaminadas a hacer extensible nuestro compromiso al resto de la sociedad. Todos tenemos un papel muy importante para que la inclusión social, laboral, familiar del paciente y superviviente de cáncer en la sociedad sea una realidad. Debemos ser conscientes que su diagnóstico no les hace diferentes. En la medida en la que todos tomemos conciencia de la situación emocional en la que el cáncer puede colocarnos a cada uno de nosotros sabremos cómo ayudar a quienes viven la enfermedad durante el proceso del tratamiento y después. Tu participación en estos actos es muy importante ya que entender cómo viven otros pacientes esta enfermedad te ayudará a normalizarla. Participar en este "boca a boca" colectivo puede ayudar a vivir y afrontar la enfermedad de manera más positiva. ¿No crees que todos podemos salir ganando? Tu colaboración y participación en actos de concienciación y sensibilización es dar un gran paso en la normalización del cáncer.



## ELL@S TOMAN LA PALABRA

**Cuatro mujeres que plantaron cara al cáncer de mama cuentan su experiencia durante el II Simposio de cáncer de mama que se realizó en el Hospital Clínico San Carlos de Madrid**

Moderada por Teresa Terrén, responsable de la División de Cáncer de Mama del Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC) y Carmen Yélamos, directora de la Fundación Grupo IMO, la mesa redonda contó con la presencia de pacientes que han convivido con este tipo de patología. **Elisa Borrego, Miriam Aguado, Cristina Colom y Macarena Baena** fueron las encargadas de exponer sus vivencias, el impacto que supone el diagnóstico y posterior tratamiento así como su vuelta a la vida cotidiana tras el cáncer de mama.

Para Carmen Yélamos, Directora de la Fundación y psico-oncóloga, este acto sirvió para poner el acento en las necesidades emocionales, sociales, laborales, además de las de índole médico y asistencial, de los propios pacientes y supervivientes. **“En este foro, los especialistas invitados tuvieron la oportunidad de conocer las**



Elisa Borrego durante su intervención.

**situaciones reales por las que pasan muchos supervivientes. Este tipo de encuentros sirve para normalizar una situación que es difícil de partida y que supone un aprendizaje de vida. Por eso creo que es imprescindible que médicos y pacientes se sienten uno frente al otro y se puedan retroalimentar mutuamente”,** asegura.

**La comunicación médico paciente es imprescindible**

Por su parte, Teresa Terrén Responsable División Cáncer de Mama en GEPAC, Grupo Español de Pacientes con Cáncer, insistió en **“dar importancia a que el paciente tenga suficiente información y formación para que sea autónomo, es decir para hablar con el médico y buscar herramientas que puedan solucionar necesidades tanto físicas como emocionales”.**

### ¿Qué supone padecer esta enfermedad?

Hace dos años que Elisa Borrego está libre de la enfermedad. Durante su intervención reclamó una mayor atención y cobertura de las necesidades primordiales de los supervivientes de cáncer. **“Es importante que nos ayudéis a sentirnos bien. Cuando el tratamiento acaba te surgen muchas dudas sobre cómo seguir adelante. Hago un llamamiento a instituciones públicas y privadas para que se esfuercen en ayudar a quienes superamos la enfermedad”.**

Por su parte, Miriam Aguado se refirió al impacto laboral que suele experimentar el paciente de cáncer de mama. **“Después del cáncer, la vuelta al trabajo te obliga a reciclarte. El tiempo que no trabajas y que te has centrado en curarte pasa y te**



Teresa Terrén de GEPAC.



A la izquierda, Macarena Baena junto a Carmen Yélamos, directora de la Fundación Grupo IMO.

**quedas desactualizado. Pero a pesar de todo, yo creo que no he perdido un año, más bien he logrado bajar de lo que representaba mi trabajo, un tren de alta velocidad, y dedicar más tiempo a mi misma y a mi familia”.**

### No debemos olvidar que debemos cubrir las necesidades de los pacientes

Cuando a Cristina Colom le diagnosticaron un cáncer de mama tenía 26 años y acababa de casarse. Su proyecto de vida era formar una familia y el cáncer lo paró en seco. **“Ha pasado mucho tiempo y he podido comprobar como otras personas que han vivido lo mismo que yo recibieron el diagnóstico con miedo. De ahí que insista en la importancia de cómo se transmite la noticia, ya que en función de ello el paciente vivirá el proceso de su enfermedad de una manera positiva o traumática”.**

Para Macarena Baena el deporte ha sido su mejor medicina durante el tratamiento, por eso hace hincapié en la necesidad de recomendarlo. **“Los beneficios del deporte para los pacientes con cáncer de mama son conocidos pero**

**no reconocidos. Por eso creo que los oncólogos deben prescribir el ejercicio físico de manera obligatoria tanto durante el tratamiento como después. En mi caso durante la quimioterapia me ayudó a reducir el dolor articular, no tener insomnio y fortalecer mis defensas”.**



Intervención de Miriam Aguado.



Cristina Colom durante su intervención.

**SI QUIERES COLABORAR CON EL PROGRAMA CURADOS DE CÁNCER O CON LAS DIFERENTES ACTIVIDADES QUE DESARROLLA LA FUNDACIÓN GRUPO IMO PUEDES INGRESAR TU DONATIVO EN:**

**ENTIDAD BANCARIA:  
BANCO SABADELL  
Nº CC: 0081 5760 31 0001341143  
CIF. G-84135599  
Nº REG. FUNDACIONES: 1047**

**RECUERDA QUE TU DONACIÓN DESGRAVA EN LA DECLARACIÓN DE LA RENTA**



**PODEMOS AYUDARTE, PUEDES AYUDAR**



[fundaciongrupoimo.com](http://fundaciongrupoimo.com)