Juan Antonio Barrera, nuevo jefe de Oncología: “El cáncer se podría reducir con un cambio en los hábitos alimenticios y haciendo ejercicio a diario”

07/03/2020



Juan Antonio Barrera está al frente de Unidad de Oncología Médica.

El doctor **Juan Antonio Barrera** es el nuevo jefe la Unidad de Oncología Médica del Hospital General Universitario de Elda. Inicia esta etapa con ganas, afirma que **eligió esta especialidad porque es una de las más completas**, “aúna investigación para **conseguir avances contra el cáncer y tratar con pacientes extremos**. En esta especialidad se **requiere mucha empatía y humanidad**; me parece una unión entre la ciencia y una base humanística”.

Barrera es licenciado en Medicina y Cirugía y especialista en Oncología Médica. Hasta ahora trabajaba en el Hospital Universitario San Joan de Alicante, y cuenta con una amplia experiencia asistencial en diversos hospitales de la Comunidad Valenciana. A su vez es **profesor colaborador del Departamento de Medicina Clínica de la Universidad Miguel Hernández de Elche**, ha participado en varios ensayos clínicos y es autor de más de media docena de publicaciones científicas relacionadas con su especialidad.

Admite que la suya **es un área complicada,** pues los

oncólogos tienen que **dar diagnósticos difíciles**, que impactan, "por lo que muchas veces **hacemos también un poco de psicólogos**, es esencial tener **empatía** y darle un **trato diferente al paciente de cualquier otra unidad**".

Barrera deja claro que **hay que perderle el miedo a la palabra cáncer**: "Lo que antes era sinónimo de fatalidad ahora ya no lo es, **se puede convivir**. Tumores como el de mama se cura en un porcentaje muy alto, y cada vez los porcentajes de supervivencia en general van creciendo, y sin duda, serán cada vez superiores".

Este doctor se ha puesto al frente de una unidad compuesta por **seis médicos y numerosas enfermeras, un hospital de día, dos auxiliares, una coordinadora y un adjunto** para ofrecer el mejor servicio y la mayor especialización. Oncología **se ha dividido por patologías, por lo que cada doctor es experto en diferentes tumores,** lo que permite aplicar mejor los avances así como ofrecer mejor atención y tratamiento.



El doctor aconseja hacer deporte y tener una alimentación sana.

Los tumores más habituales son el de **pulmón, colón, mama, próstata y también los de piel**. Barrera afirma que el 40% de los cánceres se podrían **prevenir con un cambio en los hábitos alimenticios diarios**: "Una solución a largo sería **gravar productos como el alcohol o el tabaco**, también las comidas grasas, con azúcar y sal. Se ha de hacer **dieta mediterránea y caminar 45 minutos al día** o hacer cualquier otro ejercicio".

Aclara que la opinión popular que hace referencia a que **una copa de vino al día es buena "no es en absoluto cierta, no es bueno el alcohol como tampoco lo es el tabaco**. El cambio de las políticas es esencial para ayudar a la lucha contra del cáncer; **si se aumentasen los impuestos o se prohibiesen ciertos productos sería de mucha ayuda**, pero no se hace porque es una **medida impopular".**

Por otro lado, anima a la población a participar en las campañas de detección del cáncer de colon y mama: "**Cuanto antes se detecte el tumor más posibilidades de sobrevivir hay**, diagnosticarlo en estadio precoz es importante, conforme se retrasa el diagnóstico, se reduce el porcentaje de supervivencia".

Por último, aunque por un lado **los tiempos de espera en consulta no existen,** pues se trabaja mucho y rápido para atender a los pacientes para dar un diagnóstico cuanto antes, admite que **sabe que a diario los pacientes tienen que hacer largas esperas** para recibir su sesión de quimioterapia. Barrera indica que trabajan con el fin de que se reduzcan estos tiempos para conseguir esperas más razonables, pero pide paciencia, pues va a involucrar a los centros de salud y conlleva tiempo.



Los pacientes agradecen contar con el equipo de voluntarios de la AECC.

Voluntariado hospitalario contra el cáncer

La Asociación Española Contra el Cáncer, **AECC,** cuenta con un **servicio de voluntariado en Oncología en el Hospital de Elda** desde 2006. La labor altruista que realizan es ofrecer **apoyo y soporte emocional a pacientes oncológicos y familiares,** los grandes olvidados de esta enfermedad. Este sostén se realiza a través de visitas a las habitaciones de los pacientes ingresados en la planta de Oncología y a aquellas personas que esperan recibir una sesión de quimioterapia.

La coordinadora del voluntariado de la junta local de Elda-Petrer, **Isabel Blanes**, explica el trabajo de sensibilización que realizan las personas voluntarias en los pacientes o familiares de enfermos de cáncer: "**Si estamos con un paciente o un familiar en un momento malo tenemos que estar preparados para hacer frente a esas situaciones**, debemos mostrar calidez en el trato, pero manteniendo el control de las emociones". También aclara que la mayor labor que puede hacer un voluntario es escuchar al paciente: "**A**

veces es mucho más efectivo dar un abrazo o una mirada de comprensión que decir algo".

Isabel Blanes explica que la AECC tiene una triple misión: **apoyar y acompañar con atención psicológica; informar, concienciar y prevenir, así como fomentar la investigación de la enfermedad**. La coordinadora aclara que aunque llevar un modo de vida saludable ayuda, no evita la enfermedad, pero sí puede reducir el riesgo.

El doctor Barrera afirma que este voluntariado "**es de gran ayuda, ofrece un gran apoyo psicológico y aconsejan a los pacientes**. Son esenciales en el día a día". Actualmente, el voluntariado está conformado por 18 personas en el hospital y otras ocho impartiendo talleres de musicoterapia, manualidades o yoga, entre otros. También hay otro grupo que atiende al público en la sede de AECC en el Jardín de la Música.

Isabel Blanes, que empezó como voluntaria, considera que es una labor muy enriquecedora y **anima a las personas que dispongan de cuatro horas a la semana y se planteen ser voluntarias a ponerse en contacto con la AECC** a través del teléfono 620 905 105.



Cada voluntaria realiza cuatro horas a la semana de servicio, en un mismo día.