



DOSSIER

Documento informativo sobre la asociación y sus proyectos

PROYECTO ANTONIO CEPILLO:

El ecosistema Vital del Paciente Oncológico.

Un modelo estandarizado e integral para la recuperación activa en la provincia de Albacete.



► El dossier presenta a **SAMPO**, una organización sin fines de lucro de Albacete dedicada a transformar la vida de las personas con cáncer mediante un **enfoque terapéutico integral**.

► La asociación basa su labor en tres pilares: **EJERCICIO FÍSICO adaptado, NUTRICIÓN especializada y APOYO psicológico**.



SAMPO
Servicio de Apoyo Multidisciplinar
al Paciente Oncológico

Con voluntarios expertos, ofrece gratuitamente actividades como **marcha nórdica, meditación y fútbol andando** para reducir los efectos secundarios de la enfermedad.

- El proyecto “Antonio Cepillo” busca crear una comunidad de apoyo que mejore la autonomía y el bienestar emocional de los pacientes, y demostrar la eficacia de este modelo para integrarlo en la sanidad pública como estándar multidisciplinar.



Foto: nuevo equipo de Sampo y el Fundación Albacete Genuine

Identidad y Misión

Creada en noviembre de 2022 en Albacete. Servicio de Apoyo Multidisciplinar al Paciente Oncológico (SAMPO). Sin ánimo de lucro.

Dirección Médica



José Luis Sánchez Sánchez (Presidente) – Oncólogo Médico



Antonio Peiró Villena (Secretario) – Fisioterapeuta



Francisco Sánchez Sánchez (Tesorero) – Profesor e Investigador en cáncer

Estatus Oficial

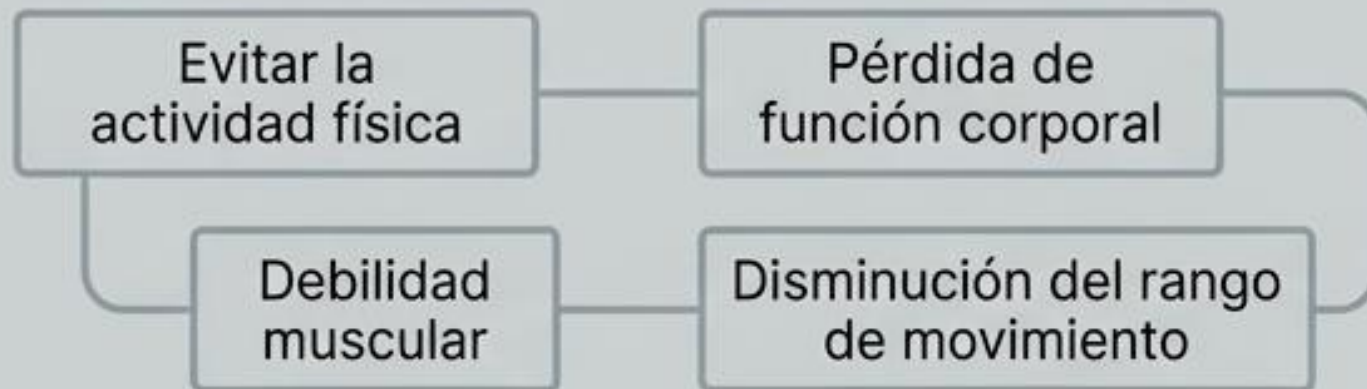
Registro JCCM: nº 32466

CIF: G44770634

Sede Fiscal: Albacete

Email:
asociacionsampo@gmail.com

El Pasado: Reposo Pasivo



El Presente: Recuperación Activa



El campo de la oncología del ejercicio demuestra que el reposo total es contraproducente. La actividad es un tratamiento en sí mismo.

Fisioterapia y Ejercicio Terapéutico
(Recuperación cinética y funcional)

Nutrición Oncológica
(Tolerancia al tratamiento y
refuerzo inmune)



El Paciente
(Empoderado
y Activo)

Salud y Bienestar Mental
(Resiliencia y adaptación emocional)

SAMPO no ofrece intervenciones aisladas. Construimos una arquitectura vital donde los tres pilares clínicos operan simultáneamente para sostener al paciente.

Pilar 1: Fisioterapia y Ejercicio Terapéutico

Estándar ACSM 2019



Cardio

150 min/semana (Intensidad Moderada)
O 75 min/semana (Intensidad Vigorosa)



Fuerza

2 días/semana (Ejercicios de fuerza y resistencia)



Frecuencia

Sesiones mínimas de 10 min

Ejecución SAMPO

Sesiones grupales (10-15 pacientes), 2h/semana dirigidas por fisioterapeuta.

Tratamientos específicos individuales (linfedema, edemas, contracturas, problemas de suelo pélvico).

Impacto: Mejora en cicatrices, sensibilidad, fatiga y recuperación de movilidad post-cirugía.

Pilar 2: Nutrición Oncológica Personalizada



Antes (Prevención)

Identificación precoz de riesgo de desnutrición. Condición física óptima para sobrellevar cirugías mayores.



Durante (Tolerancia)

Evitar retrasos y disminución de dosis en tratamientos (quimio/radio). Menor incidencia de infecciones.



Después (Recuperación)

Fortalecimiento del sistema inmunológico y mejora del pronóstico vital.

Ejecución SAMPO:

Pautas dietéticas personalizadas impartidas por 1 endocrinólogo/nutricionista voluntario.

Adaptación a efectos secundarios: pérdida de apetito, alteraciones digestivas, mucositis.

Pilar 3: Salud y Bienestar Mental



Contexto: 30-50% de los pacientes enfrentan malestar psicológico grave (ansiedad, depresión, insomnio), pero la mayoría no solicita ayuda.



SAMPO

Servicio de Apoyo Multidisciplinar
al Paciente Oncológico



Ejecución SAMPO: Sesiones individuales y grupales guiadas por 2 psicólogas voluntarias para fomentar la resiliencia.

El Ecosistema Extendido: Actividades Vitales



Marcha Nórdica

Resistencia Cardiovascular &
Naturaleza

Dirigido por instructor voluntario.
Viernes (3 horas).

Participación: 30-35 pacientes
activos.



Walking Football (‘Fútbol Andando’)

Coordinación & Inclusión Social

Convenio con Fundación Albacete
Balompié. Sin correr, sin contacto.
Jueves (10-12h, Pabellón del Parque).

Participación: 15 pacientes-
jugadores.



Meditación y Mindfulness

Gestión del Estrés & Dolor

1.5 horas semanales con instructor
voluntario.

Impacto: Bienestar emocional y
físico.

Comunidad y Conexión: Rompiendo el Aislamiento



Red Corporativa Privada

Convenios con 25 empresas de Albacete (farmacias, clínicas dentales, ópticas, herbolarios) ofreciendo descuentos exclusivos a pacientes.



Divulgación y Acompañamiento

Charlas médicas expertas (nutrición, ginecología y efectos secundarios). Red de apoyo diario para evitar la soledad y ayudar en actividades cotidianas.



Cuentoterapia

Técnica de desarrollo emocional. Sesiones quincenales. Participación masiva: 45 pacientes explorando emociones a través de relatos.



Excursiones Provinciales

Actividades recreativas fuera del entorno hospitalario para fortalecer el tejido social.

 **SAMPO**
Servicio de Apoyo Multidisciplinar
al Paciente Oncológico

El Viaje del Paciente: Plan de Acción Operativo



Base de Operaciones:
Centro Ágora (C/
Lepanto 55, Albacete).



El Efecto Multiplicador SAMPO

**100%
Gratuito**

(Cero barreras económicas para el paciente oncológico).

**90%
Voluntariado
Especializado**

(Médicos, fisioterapeutas, psicólogos y entrenadores donando su peritaje clínico).

**Apoyo Integral
Máximo**

(Un retorno de inversión social sin precedentes en la provincia).

“La innovación de SAMPO radica en fusionar el máximo rigor clínico con la fuerza de la solidaridad ciudadana de Albacete.”



SAMPO

Servicio de Apoyo Multidisciplinar
al Paciente Oncológico

El tratamiento cura
la enfermedad.
**SAMPO recupera
a la persona.**
Únete a la
arquitectura del
bienestar.





NUEVAS ACTIVIDADES

Recientemente SAMPO ha incorporado nuevas actividades como danza clásica, yoga y danza árabe, que han tenido una excelente acogida entre los participantes y refuerzan su enfoque integral de bienestar.

► NUEVA ACCIÓN DENTRO DEL PROYECTO SAMPO:

7 CUMBRES POR EL CÁNCER

El proyecto consiste en ascender siete montañas simbólicas que representan el proceso de superación de los pacientes con cáncer, donde cada cima refleja valores como el esfuerzo, la constancia, la superación y la esperanza.

Más allá del reto físico, busca dar visibilidad a la enfermedad, promover hábitos saludables durante el tratamiento, motivar a pacientes y familiares, y crear una red de apoyo emocional. Además, pretende sensibilizar a la sociedad sobre la importancia del ejercicio, la nutrición y el apoyo psicológico como parte fundamental del tratamiento integral.

7 CUMBRES POR EL CÁNCER

CONOCE EL RECORRIDO

The map illustrates a route through seven mountain peaks, each marked with a location pin icon and its name and elevation. The peaks are: Sierra de las cabras (2.083 m), Pico de la Albarda (1.254 m), Pico Padrastro (1503 m), Pico Argel (1698 m), Pico La Sarga (1769 m) and Padrón (1752 m), Pico Almenara (1796 m), and Pico Mentiras (1896 m). Dashed arrows indicate the path between these peaks, starting from Sierra de las cabras and ending at Pico Almenara. A hiker is visible at the bottom of the map, walking along a path.

Nombre de la Cumbre	Altitud (m)
Sierra de las cabras	2.083
Pico de la Albarda	1.254
Pico Padrastro	1503
Pico Argel	1698
Pico La Sarga (y Padrón)	1769 y 1752
Pico Almenara	1796
Pico Mentiras	1896

Una iniciativa de:



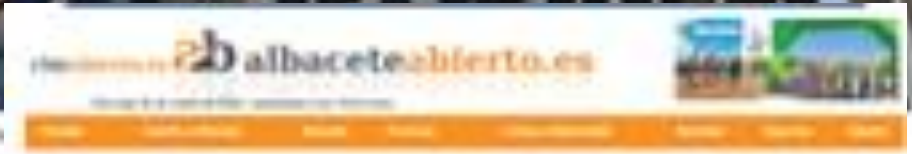
Con la colaboración de:



► PRENSA



Numerosos medios de comunicación ya se hacen eco de las iniciativas impulsadas por SAMPO, mientras que empresas, autónomos y entidades públicas colaboran activamente con el proyecto.





 **SAMPO**
Servicio de Apoyo Multidisciplinar
al Paciente Oncológico

¿Quieres formar parte del cambio?

En SAMPO seguimos creciendo gracias al compromiso de personas y entidades que creen en nuestro proyecto.

Si deseas colaborar o patrocinar nuestras iniciativas, estaremos encantados de escucharte.

 asociacionsampo@gmail.com

 604 982 207

www.asociacionsampo.es



SAMPO

Servicio de Apoyo Multidisciplinar
al Paciente Oncológico



Haz que tu compromiso tenga impacto real,
¡Te esperamos!