

UNA REVISTA DE LALCEC LIGA ARGENTINA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER

EDICIÓN Nº 42
2019



BIEN



50^o CONVENCIÓN ANUAL DE MIEMBROS DE RED

Un colon inflable
recorre Santa Fe

El Móvil Avon Lalcec
llegó a la Patagonia



LALCEC
LIGA ARGENTINA DE LUCHA
CONTRA EL CÁNCER



La Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC) es una Organización de la Sociedad Civil creada el 22 de julio de 1921 por Helena Larroque de Roffo, con la convicción de que la manera de combatir el cáncer es a través de la prevención y la detección temprana.

Para cumplir con su misión, LALCEC desarrolla programas bajo cinco áreas estratégicas: la detección temprana, por medio de sus consultorios, las semanas de atención gratuita y los móviles LALCEC que recorren todo el país; la educación para la salud; el acompañamiento al paciente y a sus familiares; el voluntariado y la incidencia en políticas públicas.

Sus valores le han permitido asociarse a un grupo de organismos como UICC (Unión Internacional Contra el Cáncer), ALICC (Asociación de Ligas Iberoamericanas Contra el Cáncer), SAC (Sociedad Argentina de Cancerología), RACI (Red Argentina para la Cooperación Internacional), el INC (Instituto Nacional de Cáncer), entre otros. Además, LALCEC cuenta con

una red nacional de más de 100 instituciones en el país, con las que trabaja de manera asociada y conjunta, posicionándose como la red referente y más importante de lucha y prevención del cáncer. Una red federal que le permite conocer la realidad de cada una de las localidades y ciudades del país y que lleva atención médica a lugares donde nunca antes lo habían recibido.

En estos más de 97 años de trabajo, LALCEC ha dado el equivalente a más de 10 vueltas al mundo con sus consultorios de atención gratuita móviles, atendido a más de 4 millones de pacientes en Argentina sin cobertura social y realizado más de 650 campañas y acciones de bien público en todo el país.

Para mayor información:

www.lalcec.org.ar

Facebook: LalcecArgentina

Twitter: @LalcecArgentina

Instagram: LalcecArgentina

CONSULTORIOS MÉDICOS LALCEC EN C.A.B.A

¡Ahora podés
sacar turno
por INTERNET!

www.lalcec.org.ar

ESPECIALIDADES

Cardiología	Gastroenterología	Nutrición
Clinica medica	Ginecología	Oncología
Dermatología	Laboratorio	
Endocrinología	Neumonología	

ESTUDIOS

Biopsias	Ecografía General	Mamografía
Colposcopia	Ecografía Mamaria	Otomicroscopía
Ecocardiograma	Electrocardiograma	Papanicolau
Ecodoppler	Histeroscopia	Riesgo quirúrgico
Ecografía de Grandes Vasos	Laboratorio de Análisis Clínicos	Rinolaringoscopia

Turnos online: www.lalcec.org.ar Por mail: turnos@lalcec.org.ar
Telefónicamente: 4834-1500 (Lunes a Viernes de 7 a 20 hs.)

Trabajamos con **Obras Sociales y Prepagas** ¡Consultanos!

ESTAMOS EN TODO EL PAÍS: Consultá tu LALCEC más cercano en nuestra
página web: www.lalcec.org.ar



Indice



Pag 8

50° Convención Anual de Miembros de Red de LALCEC



Pag 12

El Móvil Avon Lalcec visita la Patagonia argentina



Pag 16

Eduardo Cazap nombrado nuevo Editor jefe de e-cancer medical science.

Campañas y programas	Novedades médicas	Vida Sana
8 50° Convención Anual de Miembros de Red de LALCEC	20 9 de cada 10 personas con cáncer de pulmón son fumadoras	24 Las 8 claves que protegen tus pulmones
12 El Móvil Avon Lalcec visita la Patagonia argentina	22 Conociendo la Red Un colon inflable recorre la Provincia de Santa Fe	26 Vitamina C ¿Por qué es importante la vitamina C y cuánta necesitamos?
Noticias Globales		28 Gas Radón Cómo saber si tu casa está en riesgo de acumular gas cancerígeno (y qué hacer al respecto)
16 Eduardo Cazap nombrado nuevo Editor jefe de e-cancer medical science		Rico y sano
18 Siéntate La original campaña de la Asociación Española Contra el Cáncer para concientizar sobre el Cáncer de Colon		30 Wok de verduras Vasitos de yogur, frutillas y semillas de chía con crujiente de avena.

Editorial



Queridos amigos,

En esta oportunidad, estamos felices de contarles que se realizó la Convención Anual de miembros de Red LALCEC y que ésta fue un éxito.

En Argentina hay más de 100 representaciones y 90 estuvieron presentes durante dos días en la Ciudad de Buenos Aires. Se trató de un espacio de encuentro y enriquecimiento mutuo en este camino de lucha contra el cáncer.

Además, se compartieron ideas y experiencias, así como lo es el recorrido del Colon Inflable por la provincia de Santa Fe.

Por su parte, les compartimos noticias de la región a través de las actividades de los miembros de la Asociación Latina e Ibérica Contra el Cáncer (ALICC).

Diego Paonessa
Director Ejecutivo de LALCEC





50° Convención Anual de Miembros de Red de LALCEC

PAMI, el Instituto Nacional del Cáncer y la Superintendencia de Servicios de Salud protagonistas en la Convención Anual de LALCEC

Las más de 100 representaciones de LALCEC recibieron invitados, entre ellos al PAMI, la Superintendencia de Servicios de Salud y el Instituto Nacional de Cáncer.

Con el objetivo de debatir la problemática del cáncer en Argentina, así como de definir modos para accionar, LALCEC organiza hace ya 50 años una reunión anual. Cada miembro de red viaja desde su ciudad para participar de charlas, intercambios y toma de decisiones. El evento consta de más de 200 personas provenientes de todos puntos del país, desde Salta hasta Ushuaia, que buscan mejorar la realidad sanitaria de sus zonas a través del trabajo en red de la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer.

La jornada comenzó con la visita de Sergio Cassinotti, Director Ejecutivo de PAMI, quien se refirió a las acciones que dicha institución está realizando para agilizar los tiempos de entrega de medicamentos oncológicos y brindar un servicio más eficiente. Asimismo, se conversó acerca de

posibilidades de trabajo conjunto con el objetivo de mejorar el acceso a la salud en todo el país a través de la Red Lalcec.

Por su parte, el Dr. Gustavo Yankilevich, Gerente de Gestión Estratégica de la Superintendencia de Servicios de Salud, compartió con los presentes el rol de la institución y cuáles son sus ejes de trabajo para reducir la incidencia del cáncer en Argentina. Entre ellas, crear sociedades estratégicas con ONG, como la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer.

El día martes, estuvo presente la Dra. Julia Ismael, Directora del Instituto Nacional del Cáncer. Se trató de un momento especial, no sólo porque este organismo viene trabajando en conjunto a LALCEC, sino que además, se trataba de su cumpleaños. Con una torta que celebraba esta alianza, se aplaudió la vida luego de una charla acerca de incidencia de cáncer en Argentina y políticas públicas para que ésta se reduzca.

Además, los miembros de Red Lalcec pudieron disfrutar de un panel de periodistas conformado por cuatro especialistas en

50
AÑOS

Cada miembro de red viaja desde su ciudad para participar de charlas, intercambios y toma de decisiones. El evento consta de más de 200 personas provenientes de todos puntos del país, desde Salta hasta Ushuaia,

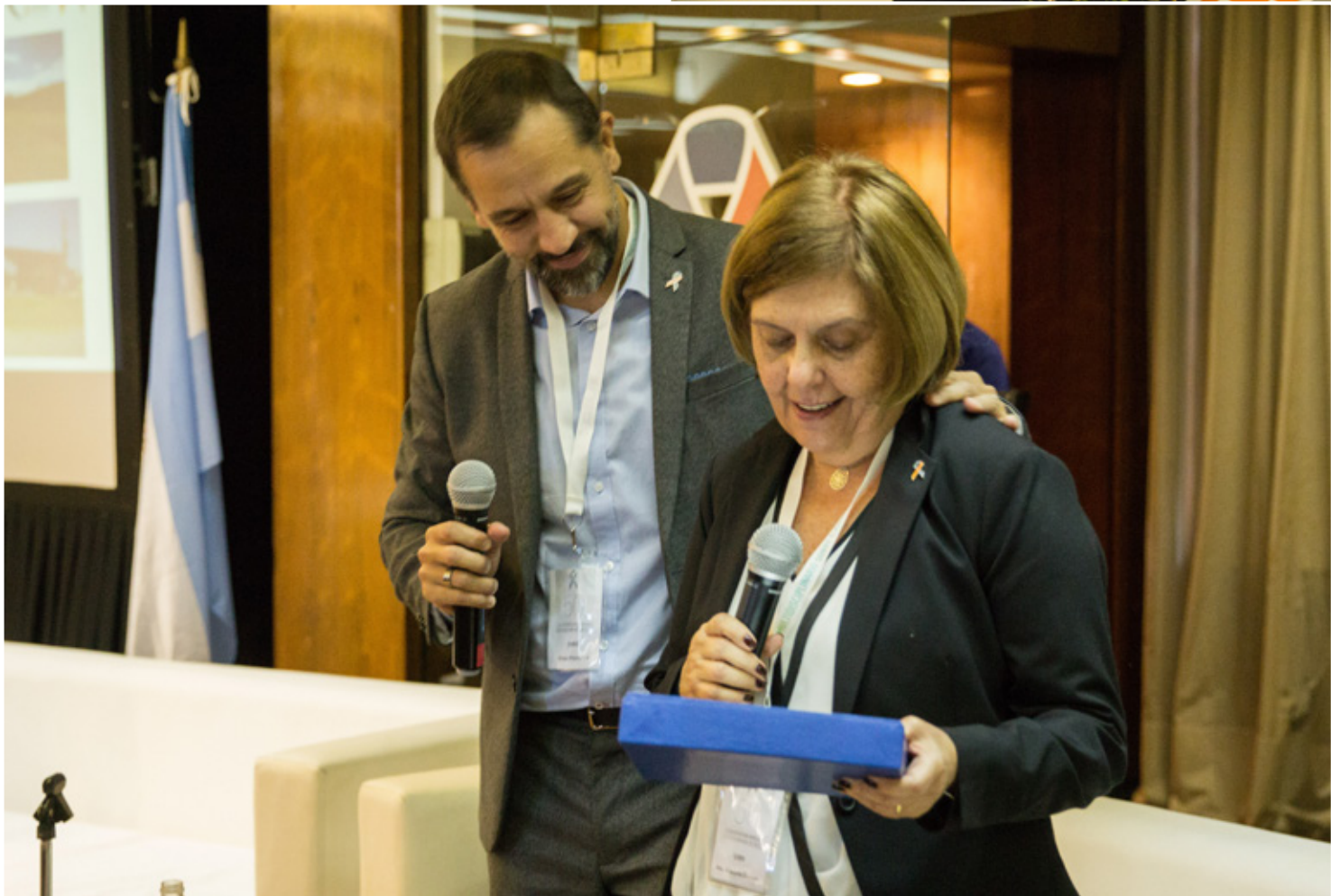


CAMPAÑAS Y PROGRAMAS

temas de salud: Varia Román, ex editora de salud en Clarín y actualmente colaboradora de Infobae; Daniela Blanco, editora de Infobae Tendencias; Agustina Sucrí, editora de ciencia y salud de Diario La Prensa y Florencia Cunzolo, editora de salud en Clarín y Clarin.com. Se trató de un espacio para debatir cómo los medios de comunicación abordan las temáticas relacionadas a la salud.

La Convención Anual es sin duda uno de los eventos más importantes de la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer, ya que supone dos jornadas de unión, fortaleza y trabajo en conjunto.

Además, se entregó un reconocimiento a Florencia Yannuzio, Directora de la Fundación AVON, en celebración por los 20 años del Mamógrafo Móvil que recorre desde 1999 todo el país realizando estudios gratuitos. Para finalizar, la Red LALCEC sorprendió a su Presidenta Graziella Donnet entregándole una placa en conmemoración por sus años en este rol y su trabajo como voluntaria en la institución.



El Móvil Avon Lalcec visita la Patagonia argentina

Siguiendo con su recorrido anual, el Móvil Avon Lalcec visitó las localidades de Río Colorado, Choele Choel, Villa Regina y Cipoletti en Río Negro.

El Mamógrafo Móvil que la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer lleva adelante junto a Fundación AVON, llegó a la Patagonia visitando las ciudades de Río Colorado, Choele Choel, Villa Regina y Cipoletti en la Provincia de Río Negro.

En Río Colorado hace un año que hay un mamógrafo en la localidad, pero éste funciona poco. En consecuencia, las mujeres de ésta ciudad tienen que viajar al menos 200km para hacerse su mamografía anual. En ese sentido, recibir el Móvil Avon Lalcec para LALCEC Río Colorado fue una gran alegría.

La necesidad en la zona se hizo evidente al darse los turnos en tan solo unas semanas. Las pacientes allí atendidas mostraron su conformidad y satisfacción por la atención de las técnicas. Además, el LALCEC de la localidad aprovechó para realizar una campaña de prevención.

Por su parte, LALCEC Choele Choel realizó difusión en todos los medios de comunicación de su localidad para que las mujeres residentes sacaran turno en su sede. Además, se difundió la información en el resto de las localidades aledañas como Pomona, Lamarque, Luis Beltrán, Chimpay y Belisle dando acceso a todas las mujeres de la zona. En colaboración, los Municipios de Chimpay y Belisle dispusieron transporte gratuito para que las pacientes pudieran llegar a hacerse su mamografía.

Para LALCEC Choele Choel fue una gratificación recibir el Móvil Avon Lalcec, ya que es una oportunidad para poder cumplir con su objetivo de prevención de cáncer de mama en la zona. Asimismo, las pacientes demostraron su apoyo y contaron a Lalcec que se sintieron cómodas, contenidas y muy bien atendidas. El Móvil Avon Lalcec continuará su recorrido por las Provincias de Mendoza y Santa Fe.

Recibir el Móvil Avon Lalcec para LALCEC Río Colorado fue una gran alegría.

Para LALCEC Choele Choel fue una gratificación recibir el Móvil Avon Lalcec, ya que es una oportunidad para poder cumplir con su objetivo de prevención de cáncer de mama en la zona.



Campañas de atención gratuita

CÁNCER DE PULMÓN

En el contexto del Día Mundial sin Tabaco, la Red LALCEC realiza la Semana de Atención Gratuita contra el Cáncer de Pulmón en todo el país. El 84% de las muertes por este tipo de cáncer están relacionadas al tabaco.

En Argentina, más de 15.000 personas mueren cada año por un cáncer relacionado con el consumo de tabaco. El cigarrillo es la principal causa evitable de cáncer en todo el mundo y es el principal factor de riesgo para el cáncer de pulmón.

Si todo sigue igual, se espera que para el 2030 haya 541.000 nuevos casos de cáncer de pulmón en América. Es importante señalar, además, que ésta enfermedad es la primer causa de muerte por cáncer en Argentina. En este sentido, la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer ha elegido la semana entre el 27 y 31 de mayo para concientizar acerca de la importancia de evitar el consumo de tabaco, así como de llevar adelante una vida saludable. Tener hábitos sanos reduce hasta en un 40% las posibilidades de padecer cualquier tipo de cáncer.

La campaña está destinada a personas sin obra social y pueden consultarse los LALCEC adheridos en la página web de la institución: www.lalcec.org.ar/semanas-gratuitas

www.lalcec.org.ar
LalcecArgentina



27AL31
MAYO

CAMPAÑA DE
ATENCIÓN GRATUITA
DE CÁNCER DE PULMÓN

Para personas sin cobertura médica ni obra social. Reservá turno en tu Lalcec más cercano.

www.lalcec.org.ar

HACIA LOS 100 AÑOS

+DE100Red
Miembros de

Eduardo Cazap nombrado nuevo Editor jefe de e-cancer medical science

E-cancer medical science dijo adiós al Pr. Gordon McVie, editor jefe desde 2007 y dio la bienvenida a Eduardo Cazap como su reemplazo.

Después de doce años de excelente servicio y entrega a la causa de romper las barreras lingüísticas y financieras para sostener un acceso gratuito o de bajo coste a la información sobre el cáncer y la educación, e-cancer medical science dice adiós al Pr. Gordon McVie, editor jefe desde 2007. En su reemplazo, presentaron a Eduardo Cazap (MD, PhD, FASCO).

El Prof. Gordon McVie y el Prof. Umberto Veronesi, fundadores y editores, compartieron la misión de mejorar la comunicación y la educación sobre el cáncer rompiendo esas barreras lingüísticas y financieras. Juntos crearon ecancer.org, como una plataforma online, donde compartir nuevos descubrimientos, y una revista médica de libre acceso.

El Prof. Gordon McVie anunció su jubilación como editor jefe a finales de 2018 y continúa colaborando la revista médica como miembro de la Junta Editorial. Todo el equipo de ecancer agradeció su visión innovadora e inquebrantable apoyo, el cual se ha ido fortaleciendo más y más durante estos años.

El nuevo editor jefe, Eduardo Cazap (MD, PhD, FASCO) tomó posesión del cargo el día 1 de Abril de 2019. El equipo de

ecancer está encantado de poder trabajar con él, veterano y respetado miembro de la Junta Editorial, cuya perspectiva ha sido de un valor inestimable. El Dr. Cazap cuenta con una clara visión sobre la revista médica, la cual esta muy alineada con las metas de ecancer Global Foundation. Nacido en Buenos Aires, Eduardo Cazap aporta 40 años de experiencia a ecancer-medicalscience. Es el fundador y primer presidente de la Sociedad Latino Americana y del Caribe de Oncología Médica (SLACOM), fue elegido miembro de la junta directiva de American Society of Clinical Oncology (ASCO) y fue presidente de la Union for International Cancer Control (UICC) desde 2010 a 2012. El Dr. Cazap está especializado en cáncer de mama y cáncer cervical. Pero, esta especialmente centrado en el control del cáncer al nivel global y de las políticas publicas sobre cáncer, y su plan para liderar ecancermedicalscience consiste en construir y desarrollar el impacto en estas áreas.

Para la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer es un gran orgullo acompañar la carrera del Dr. Eduardo Cazap, en tanto es quien se desarrolla como Presidente de su honorable Consejo Asesor.

“El cáncer es, hoy, un problema para toda la sociedad, y el control del cáncer se ha convertido en uno de los principales núcleos de las políticas públicas”, dice Eduardo Cazap.

“Preveo, junto con el excepcional equipo de ecancer, un nuevo periodo de expansión en los próximos años”.



Siéntate

La original campaña de la Asociación Española Contra el Cáncer para concientizar sobre el Cáncer de Colon

En el contexto del Día Mundial Contra el Cáncer de Colon, la Asociación Española Contra el Cáncer de Valencia lanzó su campaña “Siéntate” en las calles de su ciudad, invitando a las personas a hacerse los estudios de detección temprana

El cáncer de colon es el de mayor incidencia en España entre hombres y mujeres, existiendo 41.441 nuevos casos cada año. Ésta enfermedad afecta a 1 de cada 20 hombres y 1 de cada 30 mujeres antes de cumplir los 74 años.

Frente al cáncer de colon, Siéntate fue la campaña que lanzó la Asociación Española Contra el Cáncer en Valencia. Ésta consistió en colocar inodoros (WC) en las calles de la ciudad para informar a todas las personas sobre la importancia de realizarse el Test de Sangre Oculta en Heces. Es mediante éste estudio que se consiguen las mayores tasas de curación y cirugías menos agresivas.

Más de 3.900 valencianos reciben cada año un diagnóstico de cáncer de colon y cerca de 11.000 lo padecen en la actualidad. Una noticia que puede ser menos trágica si logramos ‘cazarlo’ en estadios precoces (porque las posibilidades de curación mejoran drásticamente) o, mejor aún, incluso antes de que aparezca, cuando todavía se presentan lesiones ‘precancerosas’.

También se han sumado localidades de toda la provincia, L’Alcúdia, Alginet, Almussafes, Sueca, Sollana, Carlet, Torrent, Bolbaite y Riola, que colocaron sus inodoros en las veredas. Entre todos buscaron reducir las cifras de mortalidad del cáncer de colón que, a día de hoy, siguen siendo lo suficientemente altas para organizar una gran sentada. ¿Y si nos sentamos?

El cáncer de colon es el de mayor incidencia en España entre hombres y mujeres, existiendo 41.441 nuevos casos cada año.



9 de cada 10 personas con cáncer de pulmón son fumadoras

El 31 de mayo es el Día Mundial sin Tabaco y LALCEC busca concientizar respecto a su consumo

En Argentina mueren más de 15.000 personas anualmente por cáncer de pulmón, siendo el consumo de tabaco la principal causa evitable y el principal factor de riesgo. En el contexto del Día Mundial sin Tabaco que será el 31 de mayo, la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer busca concientizar sobre la importancia de evitar el consumo del mismo.

En el mundo, el 84% de las muertes por cáncer de pulmón se deben al tabaco. Según la Organización Mundial de la Salud, los países con mayor incidencia de este tipo de cáncer son aquellos donde además hay una alta tasa de tabaquismo.

El cáncer de pulmón representa en Argentina el 15,6% de las muertes por cáncer, siendo el que se cobra más cantidad de vidas en nuestro país entre hombres y mujeres. Se torna de importancia concientizar al respecto y eliminar mitos como que los cigarrillos de bajo contenido en alquitrán o “light” son menos nocivos. Éstos aumentan el riesgo de padecer cáncer de pulmón tanto con los cigarrillos comunes.

Según un estudio realizado por el Observatorio Argentino de Drogas en 2016, Argentina, junto a Uruguay, es el segundo país en presentar los más altos consumos de tabaco en la región. Esto no sólo es perjudicial para los fumadores, porque la exposición al humo de tabaco ajeno también es perjudicial para la salud. Ser “fumador pasivo” puede incidir en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y distintos tipos de cáncer.

La Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer tiene como objetivo concientizar y prevenir para lograr la disminución de mortalidad por cáncer en el país. En este sentido, se realizará la Semana de Atención Gratuita del 27 al 31 de mayo en todo el país. En distintas representaciones de la Red LALCEC se realizarán actividades para enseñar a la población la importancia de no consumir tabaco y de adoptar hábitos saludables, ya que éstos reducen hasta un 40% las posibilidades de padecer cualquier tipo de cáncer.

Para más información sobre los miembros de LALCEC adheridos y cómo sacar turno, puede consultar nuestra página web: www.lalcec.org.ar/semanas-gratuitas

En el mundo, el 84% de las muertes por cáncer de pulmón se deben al tabaco.



Noticias de La Red

LALCEC
Santa Fe

Un colon inflable recorre la Provincia de Santa Fe

Por la Semana Gratuita de Cáncer de Colon, la Región 4 de la Red LALCEC crea el recorrido del colon inflable

En el contexto de la Semana Gratuita de Cáncer de Colon que se realiza en todo el país de la mano de Red Lalcec, la Región 4 de la Liga decidió realizar una acción que recorra toda la Provincia de Santa Fe.

LALCEC Villa Elisa es el propietario del Colon inflable que se encuentra circulando por las distintas localidades, elemento central en la propuesta. “Desde la Región 4 tenemos la convicción de que trabajar en equipo con acciones y claras y de impacto en la sociedad hace a nuestro trabajo de prevención” dice María Teresa Abrete de LALCEC Cañada de Gómez.

Para esto, se diseñó un sistema de postas organizando un trayecto en el que se consensuaron las pautas para recepción y entregas del colon inflable. Éste se instala en distintos puntos de las ciudades y se realizan allí recorridos educativos con el objetivo de que la prevención sume a una población más saludable. En todos los lugares los distintos miembros de red son

acompañados por profesionales, gastroenterólogos, nutricionistas y oncólogos que guían a los visitantes y explican la importancia de la prevención y detección temprana del cáncer de colon.

El colon recorrió hasta el momento las representaciones de Esperanza, Rafaela, Cañada de Gómez, Arequito, Los Molinos, Pujato, Casilda, Zavalla, Sanford y Villa Eloisa. En las próximas semanas estará visitando las localidades de Carcaraña, Fuentes, Chabás, Teodelina, Venado Tuerto, Rufino y Villa Ocampo.

Este tipo de iniciativas demuestran una vez más la fuerza de la Red LALCEC y el trabajo conjunto que en ella se realiza para poder llegar no sólo a la población, sino también a quienes dirigen municipios e instituciones que pueden tener incidencia en el control del cáncer.



Las 8 claves que protegen tus pulmones

Una buena respiración es un pilar fundamental para una buena salud.

Ayudar a tus pulmones a que funcionen a pleno rendimiento es más sencillo de lo que creés. Fijate que hay cosas que haces (de forma inconsciente) todos los días.

1 Tomá 8 vasos de agua al día

La hidratación es vital para la salud de tus pulmones. De hecho, su deshidratación se considera un factor de riesgo de enfermedades respiratorias, como el asma y la bronquitis crónica.

- Controlá también el ambiente en tu casa: lo ideal es que la humedad sea del 45%.
- Si tu piel o tus ojos se resecan con facilidad, colocá humidificadores.

2 Evitá la obesidad abdominal

El sobrepeso dificulta el trabajo de los pulmones. Y si además el exceso de grasa se acumula sobre todo en el abdomen, es aún peor: el abdomen abultado dificulta la respiración porque eleva el diafragma, que aprieta la caja torácica y limita la función pulmonar.

3 Las mucosas de la nariz

Las mucosas de la nariz calientan y limpian el aire que inspiras. Si se resecan con las bajas temperaturas, no hacen bien su

función, con lo que llegan más impurezas al pulmón y hay más riesgo de enfermedades respiratorias.

- En casa la temperatura debe oscilar entre 19 y los 21°C, muy alta tampoco es bueno porque agrava los síntomas de la bronquitis o la EPOC. Y cuando salgas a la calle, procura no pasar frío.
- Cubrite la boca y la nariz con una bufanda para evitar que el aire frío y seco llegue a los pulmones.

4 ¡Movete!

Caminá a paso ligero, nadá, montá en bicicleta, bailá...

- El ejercicio aeróbico es esencial para fortalecer tus pulmones y ganar capacidad respiratoria.

¿Lo mejor para que se noten los resultados?

30 minutos de ejercicio moderado 5 veces a la semana.

- Está demostrado que también es beneficioso si se sufre una enfermedad respiratoria. Por ejemplo, los enfermos de EPOC reducen un 40% el riesgo de muerte si hacen ejercicio físico controlado.

5 Alejate de la contaminación

Junto con el tabaco, es el principal enemigo de tu salud pulmonar: los gases tóxicos y partículas en suspensión irritan el aparato respiratorio y favorecen las infeccio-

Según el último informe de la OMS, 9 de cada 10 personas respiran aire contaminado.

nes, crisis asmáticas, el cáncer de pulmón...

- Según el último informe de la OMS, 9 de cada 10 personas respiran aire contaminado.

6 Evitá el ejercicio en lugares con tráfico

Tus pulmones se ensanchan con el deporte y cogen más aire, por lo que no conviene que lo “recojan” tóxico.

- Por otra parte, la OMS alerta que el aire que se respira en casa puede estar contaminado por radón, un gas de origen natural que procede de la desintegración de sustancias de las rocas y el suelo.

Este gas es la segunda causa de cáncer de pulmón tras el tabaco. Ventilá bien a diario para eliminarlo. También hay purificadores de aire para ello.

7 Ayudalos a depurarse

Al igual que el hígado o el riñón, también necesitan “limpiarse” para eliminar impurezas.

- Respirar vapor de agua con hojas de eucalipto (haciendo vahos) ayuda a desintoxicar las vías respiratorias.
- El jengibre es también un buen antibacteriano y limpiador natural que puedes tomar en forma de infusión.

8 Cuida tu postura

Si cuida tu postura y respirarás mejor. Algunas posturas favorecen que los pulmones se expandan y mejoren la entrada del aire.

- Por ejemplo, si estás acostada, usá una almohada de una altura media y dormí de lado con un almohadón entre las piernas.
- Si estás sentada, apoyá la espalda en el respaldo y no cruces las piernas.
- Camina también con la espalda recta y la mirada al frente para facilitar la respiración.



Vitamina C

¿Por qué es importante la vitamina C y cuánta necesitamos?



El cuerpo necesita la vitamina C para tener una buena salud.

El ácido ascórbico, cumple diversas funciones esenciales en el organismo. Interviene en procesos metabólicos, es un potente antioxidante y puede ayudar a las defensas. Entre sus propiedades encontramos que: contribuye a la protección de las células frente el daño oxidativo y participa en la formación de colágeno para la piel, por lo que también ayuda a mantener las articulaciones, la densidad ósea, y también facilita la cicatrización.

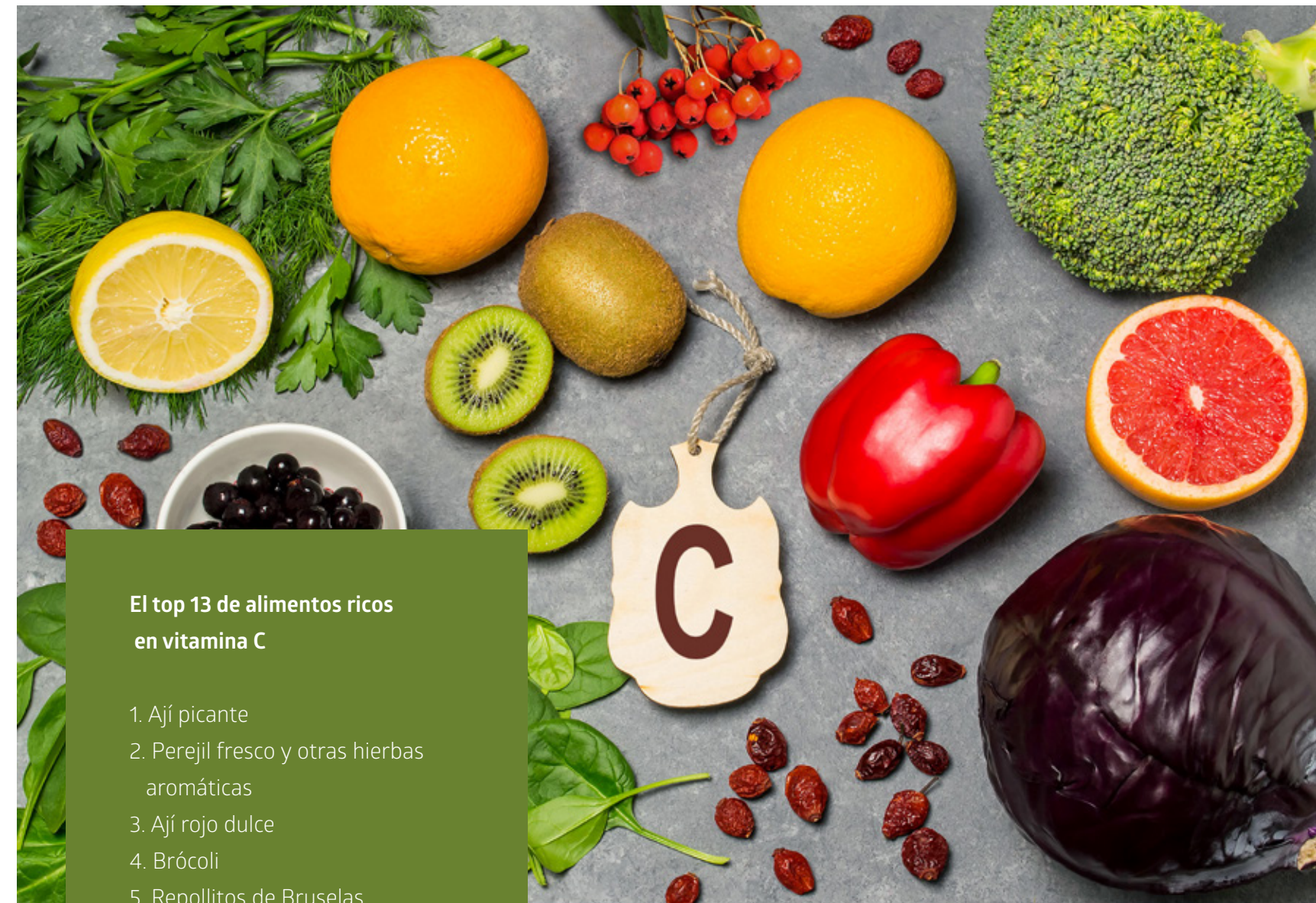
¿Y cuánta vitamina C necesitamos ingerir al día?

Refiriéndonos siempre a población sana adulta, se establece una media de 80 mg al día. Se

establece en 75 mg para mujeres y 90 mg para hombres, Las mujeres embarazadas necesitarían, en cualquier caso, un consumo algo superior, al igual que los fumadores.

El único secreto es el mismo de siempre: seguir una dieta variada y equilibrada en la que abunden productos vegetales frescos y de temporada. Con un consumo normal de frutas y verduras tendremos más que cubiertas nuestras necesidades de vitamina C, sin tener que recurrir a suplementos ni agobiarse porque el jugo se oxide y “pierda vitaminas” -que no es verdad-.

Porque además, si no somos muy aficionados a los cítricos, no pasa nada; hay muchos otros alimentos que incluso superan el contenido de vitamina C de las naranjas y mandarinas.



El top 13 de alimentos ricos en vitamina C

1. Ají picante
2. Perejil fresco y otras hierbas aromáticas
3. Ají rojo dulce
4. Brócoli
5. Repollitos de Bruselas
6. Mostaza
7. Papaya
8. Kale y demás coles
9. Berros
10. Frutillas

Gas Radón

Cómo saber si tu casa está en riesgo de acumular gas cancerígeno (y qué hacer al respecto)



Se produce de forma natural y es casi omnipresente, pero en algunos edificios se acumula hasta el punto que supone un grave riesgo para la salud

Cualquiera que haya olido la peste que asciende desde la caldera de un volcán activo sabe bien que la Tierra respira, y que su aliento no siempre es agradable. Las emanaciones tóxicas del entorno hacen que nadie quiera pararse cerca durante mucho tiempo. El cuerpo pide oxígeno. Pero hay otros escenarios en los que el gas tóxico ni se huele ni se ve, en

los que convive con las personas sin que estas lo sepan, sin ningún resultado hasta que han pasado décadas. Uno de los protagonistas de estas historias es el gas radón, que se cuela en los hogares con dramáticos resultados: un estudio ha confirmado que dosis altas de este gas fantasma, cuando se concentra en el interior de edificios, duplican el riesgo de cáncer de pulmón en las personas que nunca han fumado.

“La exposición al radón ha sido clasificada como el factor de riesgo más importante para el cáncer de pulmón en nunca fumadores y el

segundo en fumadores por la Organización Mundial de la Salud”, dice el profesor de Medicina preventiva y salud pública de la Universidad de Santiago de Compostela y miembro de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR), Alberto Ruano. En fumadores “existe una fuerte interacción entre ambos carcinógenos pulmonares y se puede decir que esta interacción es casi multiplicativa”, añade el experto. Ruano ha dirigido el estudio, que ha visto la luz en la revista Environmental Research y que basa su conclusión respecto a su efecto en la salud en una muestra de 1.415 individuos del noroeste de España, quienes no habían fumado nunca.

Los participantes en el trabajo habían vivido una mediana de 30 años en el domicilio en el que se había medido el radón, y ese es un punto clave. “Como cualquier tumor, necesita en general un tiempo de inducción largo para que la exposición a radiación ionizante pueda causar ese efecto carcinogénico”. A ninguna persona le ocurrirá nada por estar un tiempo corto expuesto al gas, pero el cáncer puede aparecer a largo plazo, y “no existe un plan nacional de radón ni se ha aplicado la norma sobre radón en el código técnico de edificación, a pesar de que ya existe un borrador sin publicar”, dice el miembro de SEPAR Alberto Ruano. Entonces, ¿cómo podemos protegernos de la amenaza? Lo primero es conocerla.

La amenaza que nace del uranio, bajo los cimientos

El gas se genera en el proceso natural de desintegración radiactiva del uranio. “La presencia de trazas del elemento en los materiales terrestres produce concentraciones de radón en la mayoría de los suelos, que pueden salir a la atmósfera exterior y al interior de recintos cerrados”, relata el responsable del laboratorio de

Estudios del radón de la Universidad Politécnica de Cataluña (UPC), Arturo Vargas. “Puede entrar por caminos de gran tamaño como las tuberías de los desagües o por otros mucho más pequeños, como las grietas en los forjados y en el sistema de impermeabilidad”, explica Vargas.

Todos los edificios contienen radón de manera natural, pero en la mayoría está presente en concentraciones bajas, que no suponen un peligro para la salud.

¿Qué hace entonces que algunos edificios sí presenten concentraciones amenazantes de este gas fantasma?

Tal y como explican desde el Consejo de Seguridad Nuclear, “existen zonas geográficas en las que, debido a su geología, es más probable encontrar edificios con niveles elevados de radón”.

Los suelos graníticos, arenosos y gravas favorecen que el gas aflore a la superficie porque son más porosos, mientras que los arcillosos y compactos, menos permeables, dejan que emane una menor concentración de radón. Y, aunque saber exactamente dónde se encuentran los lugares sensibles es complejo, los expertos se refieren de modo general a las concentraciones de radón en hogares de nuestra geografía en términos probabilísticos.

Si una casa tiene niveles de concentración altos, la ventilación no arregla el problema del radón. Hay que tener cuidado con esto porque en muchos casos puede provocar un aumento de nivel del gas en la vivienda, ya que al ventilar provocamos una diferencia de presión que hace que sea atraído hacia el interior, advierte Rodríguez. Otro sistema que se usa en combinación con la ventilación del forjado o la despresurización del subsuelo es la ventilación mecánica forzada. “En algunos países se están probando estos sistemas con buenos resultados”, asegura.

“La exposición al radón ha sido clasificada como el factor de riesgo más importante para el cáncer de pulmón en nunca fumadores y el segundo en fumadores por la Organización Mundial de la Salud”,

Wok de verduras

Entre los alimentos ricos en vitamina C destacan el ají rojo, el verde y las zanahorias así que una buena manera de disfrutar de estos ingredientes de una forma sabrosa y deliciosa es haciendo un wok de verduras.

Ingredientes:

- 1 ají rojo
- 1 ají verde
- 2 zanahorias
- 1 berenjena
- 1 calabaza
- 1/2 cebolla
- Salsa de soja

Lo primero que tenemos que hacer es lavar todos los vegetales y cortarlos en tiras finas. Cuando lo tengamos listo tendremos que añadir un chorrito de aceite en el wok y añadir, en primer lugar, la cebolla y la zanahoria y cuando veamos que están doraditas, añadiremos el resto de las verduras.

Tendremos que saltearlo todo durante un par de minutos, rectificar de sal y echar un poco de salsa de soja para aliñar esta receta rica en vitamina C. Cuando las verduras estén a tu gusto, apagá del fuego y disfrutá de un plato sabroso y muy saludable.



Vasitos de yogur, frutillas y semillas de chía con crujiente de avena.

Ingredientes para unos 2 vasitos

· 250 g de yogur tipo griego natural, un poco de miel o edulcorante al gusto (opcional), 75 g de copos de avena, 1 cucharada de cacao en polvo puro sin azúcar, canela al gusto, 200 g de frutillas, zumo de 1/2 naranja, 1/4 cucharadita de vainilla o 1/2 vaina abierta, 2 cucharadas de semillas de chía, arándanos frescos o frambuesas, un poco de sal.

Preparación

Lavar bien las frutillas y cortar en cubos pequeños. Colocar en una olla con un poco de agua, añadir una pizca de sal y calentar. Machacar poco a poco hasta que empiecen a deshacerse.

Añadir el jugo de naranja, la vainilla y mezclar bien. Tiene que lograr una textura

como de compota, agregar más agua o jugo si fuera necesario. Añadir las semillas de chía, mezclar y dejar enfriar. En una sartén sin engrasar calentar los copos de avena con el cacao, la canela y una pizca de sal. Cocinar removiendo constantemente hasta que se tuesten y tengan aroma. Enfriar.

Cuando la mezcla de frutillas se haya enfriado y espesado, preparar los vasitos. Repartir en el fondo la mezcla de avena y cacao, cubrir con el yogur batido y edulcorado al gusto (opcional) y terminar con raciones generosas de las frutillas. Decorar con arándanos o con otras frutas frescas.



LALCEC

LIGA ARGENTINA DE LUCHA
CONTRA EL CÁNCER



Lalcec Argentina

www.lalcec.org.ar

UNA REVISTA DE LALCEC LIGA ARGENTINA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER