



B.TEN

EL MELANOMA
algo que tenemos
que conocer

LALCEC y AFA
juntos contra
el cáncer

OCTUBRE
ES DE COLOR
ROSA

LALCEC
reconocida
por el Senado



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 Oncología), 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 98 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
Clínica médica
Dermatología
Endocrinología
Gastroenterología

Ginecología
Neumonología
Nutrición
Oncología

Otorrinolaringología
Patología mamaria
Psico-oncología
Urología

ESTUDIOS

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

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 6

Por sexto año consecutivo,
LALCEC y AFA, juntos contra
el cáncer



Pag 10

Octubre es de color rosa



Pag 18

Melanoma
Algo que tenemos que conocer

Actividades Lalcec

- 6 Por sexto año consecutivo, LALCEC y AFA, juntos contra el cáncer
- 8 El móvil AVON LALCEC visitó San Martín, Almirante Brown, Canal 9 y TV Pública
- 10 Octubre es de color rosa
- 12 Edificios que se unen a la causa rosa
- 14 LALCEC reconocida nuevamente por el Senado

Vida Sana

- 16 El 8 de Noviembre se celebra el Día del Técnico Radiólogo
- 17 21 de Noviembre, día de la enfermera
- Novedades Médicas**
- 18 Llega el calor, llega el cuidado del sol
- 20 Si hablamos de piel, el melanoma es algo que tenemos que conocer
- Conociendo la Red**
- 22 La importancia de tener un Hobby
- 26 LALCEC RUFINO realizó un Té - Desfile
- 28 LALCEC Balcarce Hacia los 40 años
- Rico y sano**
- 30 Rollitos de berenjena rellenos de tomate, queso y kale
- 32 Mousse de frutillas y queso blanco

Editorial



Queridos amigos,

Se acerca fin de año y estamos muy contentos de poder seguir luchando por una Argentina sin cáncer. En esta edición de la Revista BIEN, vamos a dedicarnos al cáncer de piel. Se acerca el verano, el calor y la obsesión de algunas personas por tener un bronceado perfecto pero hay que ser conscientes de los riesgos de la exposición a los rayos y poder prevenir consecuencias. Para una mayor inmersión en este tema, recurrimos al Doctor Darío Niewiadomski, a quien agradecemos por la nota tan interesante y educativa que nos brindó. Además, vamos a destacar el reconocimiento que recibimos del Honorable Senado de la Nación el pasado 18 de octubre en el acto en conmemoración de la lucha contra el cáncer de mama que se realizó en el Congreso de la Nación junto al INC y a la Asociación del Poder Legislativo.

Como todos los meses, brindamos mamografías gratuitas en nuestros consultorios a cientos de mujeres sin cobertura médica en distintos puntos del país con la presencia del móvil AVON LALCEC.

Todos los días renovamos nuestro compromiso de trabajar en la prevención del cáncer para poder dar acceso a la salud en todo el país y seguir educando y concientizando sobre la importancia de la detección temprana.

¡Muchas gracias por acompañarnos!

Diego Paonessa
Director Ejecutivo de LALCEC

Por sexto año consecutivo, LALCEC y AFA, juntos contra el cáncer

El pasado fin de semana del 19 de octubre, en adhesión a la causa de la Lucha Contra el Cáncer de Mama, se sumaron los clubes de fútbol de primera división y salieron a jugar con el lazo distintivo color rosa.

Es el sexto año consecutivo que junto con la Asociación del Fútbol Argentino (AFA), el fin de semana del Día Internacional de lucha contra el Cáncer de Mama, 19 de octubre, los equipos de fútbol salen a la cancha con el lazo rosa de LALCEC, símbolo característico en la lucha contra esta enfermedad. Gracias a estas acciones se dio lugar a una mayor visibilidad y difusión del tema por parte de las distintas entidades en sus redes oficiales, así como mensajes difundidos por sus jugadores. Año a año, se suman cada vez más equipos a la causa con esta insignia característica en su camiseta.

Sucedió durante la 10^a fecha del campeonato que comenzó el 18 de octubre en donde, tanto los clubes como los jugadores, potenciaron la campaña transmitiendo su adhesión en sus respectivas redes sociales oficiales, principalmente a través de Instagram donde se difundieron y compartieron mensajes de prevención y adhesión.

La iniciativa transcurrió durante los 12 encuentros programados para ese fin de semana, siendo la camiseta la prenda elegida para llevar el lazo rosa de LALCEC.

Podemos destacar que además del lazo rosa que tenían los jugadores en su indumentaria, hubo equipos que tuvieron acciones adicionales como es el caso de Argentinos Juniors e Independiente que, previo al partido, los capitanes de ambos equipos realizaron una suelta de globos del mismo color del lazo; también sucedió con el equipo de Sarandí, que además de tener el lazo rosado, jugaron con una camiseta completamente rosa.

Este año, los clubes que se sumaron a la causa fueron: Boca Juniors, Argentinos Juniors, River Plate, Godoy Cruz, San Lorenzo, Independiente, Huracán, Vélez Sarsfield, Defensa y Justicia, Temperley, Club Lanús, Colón de Santa Fe, All Boys, Banfield, Racing Club, Arsenal, Estudiantes de La Plata, Club Atlético Aldosivi, Club Atlético Tigre, Rosario Central, Club Atlético Tigre, Club Atlético Patronato, Club Atlético Unión y Club Atlético All Boys.

Fue así como con estas acciones, hubo una gran unión entre todos los clubes para luchar juntos para combatir el cáncer.



El móvil AVON LALCEC visitó San Martín, Almirante Brown, Canal 9 y TV Pública



En el contexto del Mes de Lucha Contra el Cáncer de Mama, el mamógrafo móvil de Fundación AVON y la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer, pasó en la primera semana del mes por la TV Pública; más tarde por Canal 9 en donde 180 muchas mujeres se realizaron el estudio por primera vez; luego por Almirante Brown y, hasta el primero de noviembre tuvo base en San Martín.

La campaña gratuita fue un éxito. Un total de 755 mujeres entre 40 y 65 años sin cobertura médica pudieron hacerse el control en el transcurso de 33 días para prevenir y detectar a tiempo el Cáncer de Mama.

Desde principios del mes rosa hasta el día 4 inclusive, las mujeres sin acceso al estudio pudieron encontrar al móvil en la puerta de la TV Pública ubicada en Av. Figueroa Alcorta, que participó de la campaña junto al Canal 9, el cual fue el segundo destino de su recorrido. Éste estuvo del 7 al 10 de Octubre de ese mismo mes en Capital Federal, en la entrada del canal.

En las últimas semanas, el móvil pasó por Almirante Brown del 21 al 25 de octubre y terminó su estadía del mes en San Martín. El 1ro de noviembre fue el último día de funcionamiento en San Martín, lugar que dejó para dirigirse hacia Mercedes de donde continúa su recorrido.

Seguinos en redes sociales

LalcecArgentina

Octubre es de color rosa

Conforme a nuestra misión, en LALCEC desarrollamos 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.

En casi 100 años de trabajo, en LALCEC hemos dado el equivalente a más de 10 vueltas al mundo con nuestros 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.

En el marco del mes de la prevención del cáncer de mama, Lalcec lleva a cabo la Semana de Atención Gratuita de esta especialidad. Se realizó entre el 21 y el 25 del mes rosa, brindando a mujeres sin cobertura médica, la posibilidad de hacerse una mamografía sin costo alguno. Asimismo, los miembros de la Red Lalcec se sumaron a la campaña en todo el país y de este modo, realizaron mamografías gratuitamente en sus respectivas sedes.

Otras actividades desarrolladas en Octubre, fueron la caminata que se realizó en distintos lugares del país, entre ellos: Freyre, Río Colorado, Venado Tuerto, Balcarce, Los Molinos, Villegas, Olavarría, Rojas y Santa Fe; y además, se realizó la 4ta edición de Zumba Pink el pasado 2 de noviembre en Salta; así como también hubo clases en Balcarce y Villegas.



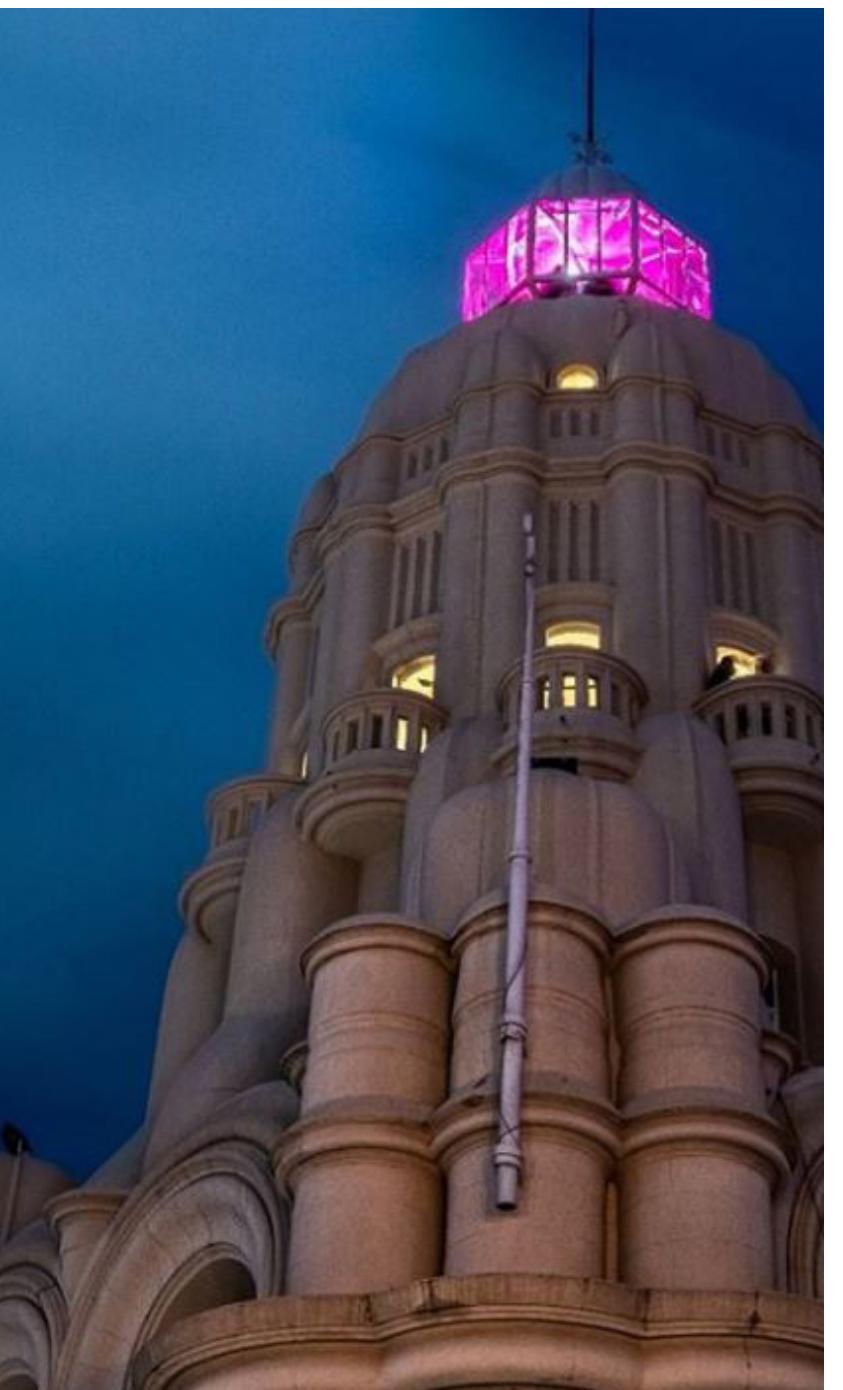
Edificios que se unen a la causa rosa

El Palacio Barolo Tours ilumina por quinta vez el faro del emblemático edificio ubicado en el corazón de la Avenida de Mayo.

En el mes de la concientización sobre el Cáncer de Mama, y apoyando a LALCEC, el Palacio Barolo Tours se suma a la campaña #ILUMINATE como una forma a través de la cual se busca educar, prevenir y detectar a tiempo el Cáncer de Mama en distintos edificios del mundo como por ejemplo Empire State, Torre Eiffel, Cristo Redentor y la Torre de Pisa.

La misma consistió en la iluminación de color rosa que tuvo el Palacio Barolo desde el 5 de octubre en Buenos Aires. El emblemático edificio se encuentra a cien metros sobre el barrio de Montserrat extendiendo su luz sobre el centro de la ciudad. Fue así como iluminó todos los alrededores a través del faro del Bicentenario Argentino denotando su adhesión al movimiento global de octubre.

El Palacio Barolo, situado sobre la Avenida de Mayo, cuenta con un mirador y balcones dispuestos en 360 grados alrededor del edificio, desde donde puede apreciarse hasta 1km el alcance de este haz de luz que se tiñe de rosa, buscando así la atención y concientización de todas las mujeres para que se hagan una mamografía anual.



LALCEC reconocida nuevamente por el Senado

Al igual que años anteriores, se realizó un encuentro para reconocer el trabajo de la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer en el Congreso de la Nación

El pasado viernes 18 de octubre fuimos invitados al acto en conmemoración de la lucha contra el Cáncer de Mama junto al Instituto Nacional del Cáncer y a la Asociación del Poder Legislativo.

El evento se llevó a cabo en el Salón Eva Perón del Palacio Legislativo del primer piso, en donde fuimos reconocidos nuevamente por el trabajo que realizamos día a día para concientizar y prevenir el cáncer ya que a través de la detección temprana, aumentan las probabilidades de curación y los tratamientos que se realizan son menos agresivos.

¡Seguiremos luchando día a día por esta causa!



El 8 de Noviembre se celebró el Día del Técnico Radiólogo

En este día se conmemora a los profesionales de la radiología como celebración por la creación y descubrimiento de los rayos X



¡Feliz día a nuestros profesionales que día a día realizan su tarea con tanta vocación!

En base al festejo a nivel mundial del Día de la Radiografía, los Técnicos Radiólogos son homenajeados gracias a Wilhelm Conrad Roentgen, el profesor que descubrió el procedimiento para realizar esta clase de estudios. Esto fue en 1895, cuando el profesor notó que cuando una corriente pasaba a través de la ampolla de vidrio, se producía en una pantalla de bario-platino-cianuro un efecto de fluorescencia y, además, se observó el efecto de

este fenómeno sobre placas fotográficas. Llamó a este descubrimiento "Rayos X". Tiempo después, determinó que con el uso de estos Rayos X, se podía ver a través del cuerpo. A los tres meses del descubrimiento de Roentgen, ya se generaban radiografías en las grandes ciudades.

21 de Noviembre, día de la enfermera

Todos los 21 del ante último mes del año, se celebra en Argentina el día de la enfermera. El Ministerio de Salud de la Nación instituyó por decreto este día como el de la Enfermería, en coincidencia con la festividad de Nuestra Señora de los Remedios, considerada patrona de la actividad.



Queremos agradecer a todas las enfermeras por el gran trabajo que hacen día a día.

Las enfermeras son profesionales de la salud al servicio de la comunidad. Están capacitadas para prestar servicios en la prevención de las enfermedades, promoción, protección, y recuperación de la salud, así como también en la rehabilitación.

La enfermería busca capacitar al paciente para que conozca su enfermedad y saber cómo actuar en casos puntuales. Tiene la gran labor de cuidar y enseñar a la gente a que se cuide y saber cuáles son sus necesidades, convertirse en un guía, liderando el

autocuidado.

Son profesionales que educan a los pacientes a través de una combinación de métodos como la enseñanza, asesoramiento y técnicas de modificación de conductas que influyen el conocimiento de las personas. Es un proceso que permite que los pacientes participen de forma activa en el cuidado de la salud.

Lo más importante es que el paciente entienda su enfermedad y su impacto en la salud. El hecho de aprender a reconocer signos de alarmas puede ayudar al paciente a consultar de forma más rápida y poder prevenir a tiempo algún tipo de inconveniente.

Llega el calor, llega el cuidado del sol

Cuidar la piel de la exposición prolongada a la luz solar y usar protectores solares cuando no podemos evitar la exposición puede salvar vidas.

**EN ARGENTINA, 1 DE CADA 3
CÁNCERES DETECTADOS ES
CÁNCER DE PIEL, EL SOL ES EL
PRINCIPAL FACTOR CAUSANTE**

La vitamina D es esencial para la buena salud de nuestros huesos, además de los alimentos, se puede adquirir del sol pero hay que encontrar un equilibrio entre la exposición al sol y el tiempo límite del mismo. Se recomienda tener sólo brazos y piernas entre 10 a 15 minutos sin que se pongan colorados.

Los hábitos saludables reducen hasta un 40% las posibilidades de padecer cualquier tipo de cáncer. Entre estas rutinas podemos incluir el consumo de frutas y vegetales; la disminución de la ingesta de carnes rojas y grasas animales; mantener un peso adecuado; hacer 30" de ejercicio físico diariamente y evitar el tabaco y el consumo de alcohol.

La mayoría de los cánceres de piel se pueden detectar tempranamente mediante exámenes clínicos:

- Examen médico regular:
consiste en la observación detallada de todos los segmentos de la piel, con la finalidad de detectar manchas o lunares sospechosos y en tales casos, analizar las características de la lesión: forma, tamaño, color, textura, si hay picazón o sangrado.

- Autoexamen de la piel:
éste debe realizarse una vez al mes, en una habitación donde haya mucha luz y frente a un espejo. Cuando el médico encuentra algún hallazgo sospechoso en alguna parte de la piel, puede solicitar como examen complementario una Biopsia de piel, que consiste en la extracción de una pequeña muestra de piel que luego se analiza en un microscopio.

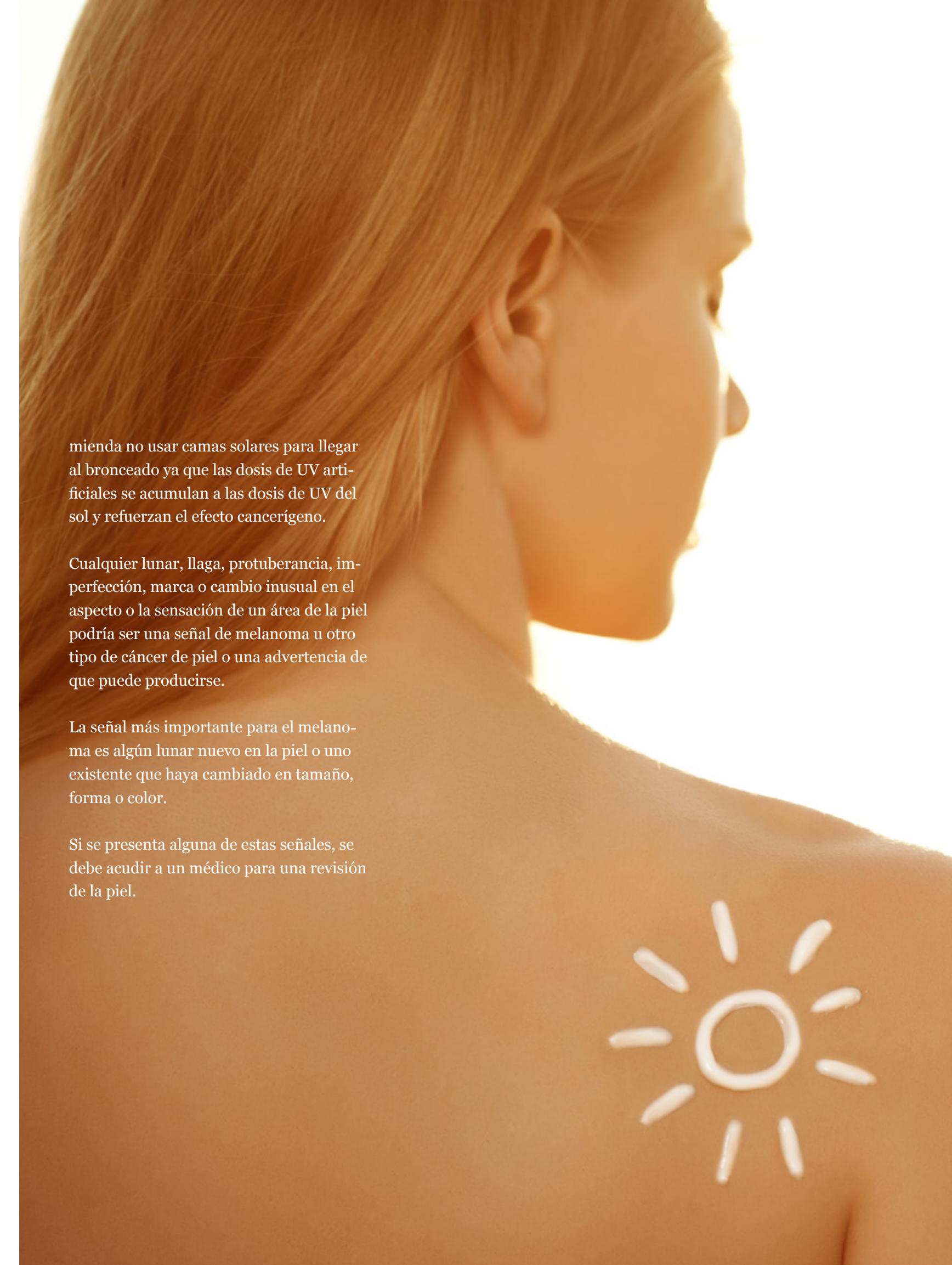
Hay que tener en cuenta que hay que evitar exponerse al sol entre las 10 y las 16 horas, protegerse con ropas, sombreros y anteojos de sol, utilizar protector solar mayor a 30 FPS (Factor de Protección Solar) aplicándolo media hora antes de la exposición y renovándolo cada dos horas o luego del baño. Por otro lado, se reco-

mienda no usar camas solares para llegar al bronceado ya que las dosis de UV artificiales se acumulan a las dosis de UV del sol y refuerzan el efecto cancerígeno.

Cualquier lunar, llaga, protuberancia, imperfección, marca o cambio inusual en el aspecto o la sensación de un área de la piel podría ser una señal de melanoma u otro tipo de cáncer de piel o una advertencia de que puede producirse.

La señal más importante para el melanoma es algún lunar nuevo en la piel o uno existente que haya cambiado en tamaño, forma o color.

Si se presenta alguna de estas señales, se debe acudir a un médico para una revisión de la piel.



Si hablamos de piel, el melanoma es algo que tenemos que conocer

“El melanoma es un tumor que detectado a tiempo es altamente curable, por tanto sugiero desde este lugar consultar periódicamente al dermatólogo” Dr. Niewiadomski Dario A.

El melanoma es un cáncer que se origina en cierto tipo de células en la piel, los melanocitos (células de la epidermis que se ocupan de la pigmentación de la piel).

Si hablamos de la piel normal, es el órgano más grande del cuerpo a cargo de muchas funciones diferentes, por ejemplo:

- Recubre los órganos internos y ayuda a protegerlos de lesiones.
- Sirve de barrera a los gérmenes, como las bacterias.
- Evita la pérdida excesiva de agua y de otros líquidos.
- Ayuda a controlar la temperatura corporal.
- Protege el resto del cuerpo de los rayos ultravioleta (UV).
- Ayuda al cuerpo a producir vitamina D.

Además, hay que saber que la piel tiene tres capas: la epidermis, la dermis y la hipodermis:

Epidermis: es la capa superior de la piel,

es muy delgada, su espesor promedio es de sólo alrededor de 1/100 de pulgada. Protege las capas más profundas y los órganos del cuerpo contra el medio ambiente.

Los principales tipos de células en la epidermis incluyen:

- Células escamosas: son células planas en la parte externa de la epidermis que se desprenden constantemente a medida que las nuevas células se forman.
- Células basales: células que están en la parte inferior de la epidermis, llamada capa de células basales. Estas células se dividen constantemente para reemplazar las células escamosas que se desprenden de la superficie de la piel. A medida que estas células se desplazan hacia la epidermis se vuelven más planas, y con el tiempo se convierten en células escamosas.
- Melanocitos: estas son las células que se pueden convertir en melanoma. Producen el pigmento marrón llamado melanina, lo que hace que la piel tenga un color moreno o bronceado para proteger las capas más profundas de



la piel contra algunos efectos nocivos del sol. Para la mayoría de las personas, cuando la piel se expone al sol, los melanocitos producen más pigmento, causando que la piel se torne bronceada o más oscura.

La epidermis

está separada de las capas más profundas de la piel por la membrana basal. Cuando un cáncer de piel se vuelve más avanzado, por lo general atraviesa esta barrera y las capas más profundas.

Dermis: es la capa media de la piel, es más gruesa que la epidermis. Contiene folículos pilosos, glándulas sudoríparas, vasos sanguíneos y nervios que se mantienen en su sitio gracias a una proteína llamada colágeno, la cual imparte elasticidad y fuerza a la piel.

Hipodermis:

la capa más profunda de la piel (la hipodermis) y la parte inferior de la dermis forman una red de colágeno y células adiposas. La hipodermis ayuda al cuerpo a conservar el calor y posee un efecto de amortiguación de choque que ayuda a proteger a los órganos del cuerpo para que no se lesionen.

El melanoma es un cáncer que se origina en los melanocitos. Entre otros nombres de este tipo de cáncer se encuentran los de melanoma maligno y melanoma cutáneo. La mayoría de las células del melanoma continúan produciendo melanina de modo que los tumores tipo melanoma usualmente son de color café o negro. Sin embargo, algunos melanomas no producen melanina y pueden lucir color rosado, café o incluso blanco.

Los melanomas pueden ocurrir en cualquier parte de la piel, pero son más pro-

pensos a comenzar en el tronco (pecho y espalda) de los hombres y en las piernas de las mujeres. El cuello y el rostro son otros sitios comunes.

Tener una piel con pigmentación oscura disminuye su riesgo de melanoma en estos lugares más comunes, aunque cualquier persona puede desarrollar este tipo de cáncer en las palmas de las manos, las plantas de los pies y debajo de las uñas. Los melanomas en estas áreas representan más de la mitad de todos los melanomas en los estadounidenses de raza negra, pero menos de 1 en 10 melanomas en los de raza blanca.

También los melanomas pueden formarse en otras partes del cuerpo como los ojos, la boca, los genitales y el área anal, pero son mucho menos comunes que los melanomas de la piel.

El melanoma es mucho menos común que el cáncer de piel de células basales o de células escamosas, pero es mucho más peligroso.

Al igual que el cáncer de células basales y de células escamosas, el melanoma es casi siempre curable en sus etapas iniciales. Sin embargo, el melanoma tiene muchas más probabilidades de propagarse a otras partes del cuerpo, si no se detecta temprano, en comparación con el cáncer de células basales o escamosas.

¿Cuáles son los factores de riesgo del cáncer de piel tipo melanoma?

Exposición a la luz ultravioleta (UV)
La exposición a los rayos ultravioleta (UV) es un factor de riesgo principal para la mayoría de los melanomas. La luz solar es la fuente principal de la radiación ultra-



violeta. Las lámparas solares y las camas bronzeadoras también son fuentes de radiación ultravioleta.

Aunque los rayos UV representan sólo una pequeña porción de los rayos del sol, son los principales causantes de daño solar en la piel. Los rayos UV dañan el ADN de las células de la piel. Los cánceres de piel comienzan cuando este daño afecta el ADN de los genes que controlan el crecimiento de las células de la piel.

La naturaleza de la exposición a la luz ultravioleta podría desempeñar un papel en el desarrollo del melanoma. Por ejemplo, el melanoma en el tronco (pecho y espalda) y las piernas ha sido vinculado a las quemaduras de sol frecuentes (especialmente en la niñez). Esto también podría tener algo que ver con el hecho de que estas áreas no están constantemente expuestas a la luz UV. Algunos expertos creen que los melanomas que se originan en estas áreas son diferentes a aquellos en el rostro, el cuello y los brazos, donde la exposición al sol es más constante. Asimismo, cualquiera de estos melanomas es diferente a los que se originan en las palmas de las manos, las plantas de los pies, debajo de las uñas o en las super-

ficies internas, como lo son la boca y la vagina, a donde ha habido poca o ninguna exposición solar.

Lunares

Un lunar es un tumor pigmentado benigno (no canceroso). Por lo general, los lunares no están presentes en los bebés al momento de nacer, sino que empiezan a aparecer en la infancia y cuando las personas llegan a ser adultos jóvenes. La mayoría de los lunares nunca causará ningún problema, aunque una persona que tiene muchos lunares es más propensa a padecer melanoma.

Lunares atípicos (nevus displásicos): se parecen ligeramente a los lunares normales, pero también tienen algunas características del melanoma. Éstos suelen ser más grandes que otros lunares, y presentan una forma o color anormal. Los lunares pueden aparecer en la piel expuesta a la luz solar, así como en la piel que por lo general está cubierta, tal como en los glúteos o el cuero cabelludo.

Con frecuencia, los nevos displásicos son hereditarios. Un pequeño número de lunares displásicos puede convertirse en melanomas. Sin embargo, la mayoría de

los lunares displásicos nunca se vuelven cancerosos, y muchos melanomas parecen originarse sin un lunar displásico pre-existente.

Síndrome de nevus displásicos (también conocido como síndrome del melanoma de nevo múltiple atípico familiar, o FAMMM): Las personas con esta afección hereditaria tienen muchos nevos displásicos y al menos un pariente cercano que ha tenido melanoma.

Es así como son quienes tienen un riesgo muy alto de por vida de desarrollar un melanoma, por lo que necesitan exámenes muy minuciosos y regulares de la piel por un dermatólogo (un médico especialista en problemas de la piel). En algunos casos, se toman fotografías de cuerpo entero que ayudan al médico a reconocer si los lunares están cambiando y creciendo. Muchos médicos recomiendan que también se debe enseñar a los pacientes a practicar cada mes autoexámenes de la piel.

Nevos melanocíticos congénitos: los lunares que están presentes en el momento de nacer se llaman nevos melanocíticos congénitos. El riesgo de que un melanoma se desarrolle en nevos melanocíticos congénitos en el transcurso de la vida se estima en alrededor de 0 a 10%, dependiendo del tamaño del nevo. Las personas con nevos congénitos muy grandes, tienen un mayor riesgo, mientras que este riesgo es menor para las que tienen nevos pequeños. Por ejemplo, el riesgo de melanoma en nevos congénitos más pequeños que la palma de su mano es muy bajo, mientras que los que cubren porciones más grandes de la espalda y los glúteos (“nevo en calzón de baño”) tienen riesgos significativamente más elevados.

Los nevos congénitos a veces son extirpados quirúrgicamente para que no tengan

la oportunidad de convertirse en cáncer. La recomendación del médico de extirpar o no un nevo congénito depende de varios factores que incluyen tamaño, ubicación y color del nevo. Muchos médicos recomiendan que los nevos congénitos que no son extirpados deben ser examinados regularmente por un dermatólogo y se debe enseñar al paciente a cómo practicar autoexámenes mensuales de la piel.

De nuevo, la probabilidad de que un lunar en particular se convierta en cáncer es muy baja. No obstante, cualquier persona con muchos lunares irregulares o que tenga lunares grandes tiene un mayor riesgo de desarrollar melanoma.

Piel muy blanca, pecas y cabello claro
El riesgo de padecer melanoma es mucho mayor en las personas de raza blanca que en las personas de raza negra. Las personas de raza blanca con cabello rubio o pelirrojo que tienen ojos azules o verdes, o de piel muy blanca, que se queman o se llenan de pecas con facilidad, están bajo un mayor riesgo.

Antecedente familiar de melanoma

Su riesgo de padecer un melanoma es mayor si uno o varios de sus familiares de primer grado (madre, padre, hermano/a, hijo/a) han tenido melanoma. Aproximadamente 10% de todas las personas con melanoma tienen antecedentes familiares de esta enfermedad.

- Exámenes de la piel por un dermatólogo periódicamente.
- Examen minucioso de su piel una vez al mes.
- Ser particularmente cuidadoso en cuanto a la protección solar y evitar los rayos ultravioleta artificiales (tal como los rayos que provienen de las cabinas bronceadoras).

Antecedente personal de melanoma u otros cánceres de piel

Una persona que ha padecido melanoma tiene un mayor riesgo de padecer melanoma nuevamente. Alrededor del 5% de las personas con melanoma padecerán un segundo melanoma en algún momento de sus vidas. Las personas que han tenido cáncer de piel de células basales o escamosas también están en mayor riesgo de padecer melanoma.

Sistema inmunológico debilitado

El sistema inmunológico de una persona ayuda a combatir los cánceres de piel y de otros órganos. Las personas cuyos sistemas inmunológicos se han debilitado (debido a ciertas enfermedades o tratamientos médicos) tienen más probabilidades de padecer muchos tipos de cáncer de piel, incluyendo melanoma.

Por ejemplo, a las personas que reciben un trasplante de órgano usualmente se les administran medicamentos que debilitan su sistema inmunológico, a fin de ayudar a prevenir que rechace el nuevo órgano. Esto aumenta su riesgo de padecer melanoma.

Las personas infectadas con VIH, el virus que causa el SIDA, a menudo tienen sistemas inmunológicos debilitados y también están en mayor riesgo de padecer melanoma.

Una edad avanzada

El melanoma es más probable que se presente en personas de más edad, aunque también se detecta en personas más jóvenes. De hecho, el melanoma es uno de los cánceres más comunes en las personas que tienen menos de 30 años de edad (especialmente en mujeres jóvenes). El melanoma que tiende a darse entre las personas de una misma familia y puede

presentarse a una edad más temprana.

Sexo masculino

En los Estados Unidos, los hombres tienen una tasa mayor de melanoma que las mujeres, aunque esto varía según la edad. Antes de los 45 años, el riesgo es mayor para las mujeres; después de los 45, el riesgo es mayor para los hombres.

Xeroderma pigmentoso

El xeroderma pigmentoso (XP) es un padecimiento hereditario que afecta la capacidad de las células de la piel de reparar el daño causado a su ADN. Las personas con XP tienen un alto riesgo de melanoma y otros cánceres de piel cuando son jóvenes, especialmente en áreas de la piel que han sido expuestas al sol.

Prevención y detección precoz:

- Usar Protectores solares acordes a la pigmentación de la piel
- Control periódico con dermatología.
- Reducción o eliminación del consumo de tabaco.
- No exposición solar directa en horarios prohibidos.
- Tener en cuenta a familiares que han padecido la enfermedad.

Tratamiento:

El tratamiento de elección es el quirúrgico, en donde también se deben evaluar los márgenes y eventualmente los ganglios centinelas (estaciones linfáticas regionales que pueden estar siendo afectadas). En caso de haber enfermedad a distancia se pueden evaluar algún tipo de mutaciones genéticas para determinar el tratamiento a adoptar.

Darío Niewiadosmki
Médico oncólogo clínico
MN 110535

La importancia de tener un Hobby

Actividades que son un escape a la creatividad y al autoconocimiento
Esas actividades que nos llenan de energía y nos renuevan desde adentro.
Conocé que sucede en nuestro cuerpo al tener un hobbie.



¿Hay alguna cosa que te encante hacer?

¿Alguna actividad que disfrutes mucho realizando, en la cual podrías invertir horas y horas sin cansarte?

Hay a quien le gusta la música, escucharla o componerla; a otros les chiflan las pelis de Star Wars; también hay quien llena su casa de manualidades, cada una más original que la anterior... Unos coleccionan sellos, a otros les encanta algún deporte y otros pasan horas con los pasatiempos (crucigramas, sopas de letras, sudokus...)

Habrá gente que piense que con alguna de estas actividades antes mencionadas, lo único que se hace es “perder el tiempo”; también a veces se pueden confundir con actividades de ocio y tiempo libre; pero en realidad un hobby va mucho más allá de un entretenimiento y se hace por vocación, pudiendo llegar a ser ese “salvavidas” que nos libra del cansancio y de la rutina, y nos ayuda a mejorar nuestra salud física y mental.

Hay estudios recientes que afirman que los hobbies o aficiones ayudan a las personas a desconectarse de la rutina diaria, reduciendo considerablemente el impacto de algunos trastornos muy comunes hoy en día, como el estrés, la vida sedentaria, la soledad o el aislamiento, entre otros (consecuencia de un ritmo de vida muy común y frecuente en nuestra sociedad hoy), contribuyendo a mejorar el bienestar de las personas que los practican.

Hay muchas clases de hobbies: pueden ser artísticos, deportivos o incluso científicos, también los hay al aire libre, para realizar en equipo o en soledad. Algunos incluso, además de entretener, pueden favorecer tener una mente y un cuerpo ágiles y activos.

Pero vamos a ver por qué es tan beneficioso tener un hobby:

- Una afición puede favorecer y ampliar nuestros talentos innatos, además de ayudarnos a desarrollar nuevas capacidades.
- Nos ayuda a desconectar de la rutina del día a día y del estrés que podamos estar padeciendo.
- Nos pueden ayudar también a combatir síntomas depresivos y ansiosos.
- • Pueden contribuir en la prevención de enfermedades degenerativas como el Alzheimer.
- Fortalecen nuestra auto-disciplina y nuestra creatividad.
- Nos ayudan a mantener un saludable equilibrio mental y una sana autoestima.
- Pueden ser también muy positivos para nuestra salud física.
- • Pueden contribuir a mejorar nuestra vida social y nuestra calidad de vida.

Además de todo esto, si llegamos a ejecutar nuestro hobby mejorando nuestra técnica día a día, de forma profesional, puede convertirse en el “empleo que siempre hemos soñado”: futbolista, músico, pintor, escritor, chef..., la lista es enorme.

Así que, si no tenés aún ningún hobby, es hora de que comiences a pensar en las cosas que te fascinan hacer, pero que casi nunca tenés tiempo; haceles un hueco en tu agenda y comenzá a practicarlas ¡ya!



LALCEC Rufino

Se realizó un té y también desfile en LALCEC RUFINO, como lo vienen haciendo hace varios años. En esta ocasión hubo un Show de Ritmos a cargo de una profesora de baile y además, el evento finalizó con dos videos. Uno de ellos se basaba en un testimonio de prevención y al mismo tiempo esperanzador de una paciente joven que está atravesando un cáncer de mama que, afortunadamente, ya está recuperándose. El otro video fue creado a partir de una iniciativa propia de LALCEC RUFINO, en donde se intenta transmitir un mensaje positivo anti-violencia, de valorización y cuidado.

Podemos agregar que también hubo sorteos y una pasarela destinada a promocionar los delantales que confeccionaron con la ayuda de pacientes y de la Escuela Municipal de Costura de nuestra ciudad, los cuales fueron utilizados para recaudar fondos para LALCEC.



LALCEC RUFINO realizó un Té- Desfile



LALCEC
Balcarce

Hacia los 40 Años



Hace casi 40 años que LALCEC BALCARCE trabaja por una Argentina Sin Cáncer. Saludamos y felicitamos a todos los miembros de la Comisión Directiva actual y las anteriores, a los médicos, bioquímicos, al Hospital local, a la gente que colabora con la Institución, a quienes llevan sus donaciones, a los socios y a quienes vienen a las ferias, a todos los que ayudan o ayudaron de alguna u otra forma a desarrollar lo que hoy es LALCEC Balcarce.

Fundada el 23 de octubre de 1980, tuvo como primer lugar de reunión el Club Social y Campo de Pato. El inicio fue presidido por la Sra. Estela Cacace, siendo sus sucesoras Ana María Pastorino, Nélida Hernández, Coca Domínguez, Lidia Montenegro, María Cristina Gagliardi, María Ignacia Castillo y, en la actualidad, la Sra. María Lupo.

Luego del Club Social y Campo de Pato, el punto de reunión fue la casa de la presidenta Ana María Pastorino, más tarde, en un salón ubicado en Av. González Cháves, en la planta superior del entonces "Supermercado para Todos", y tiempo después en la Casa Radical, hasta que pudieron adquirir la casa en donde funciona hoy en día, calle 24 N° 423.

La actividad que desarrolla la comisión directiva es "ad honorem" y consta de asistir a enfermos oncológicos sin cobertura social, facilitando los estudios, préstamo de pelucas y prótesis mamarias, como también el apoyo psicológico para el paciente y sus familiares.

Del mismo modo, genera conciencia en la prevención del cáncer de mamas, piel, próstata, Colon, pulmón y cuello de útero, a través de campañas que se realizan en la vía pública, en actividades de interés general, repartiendo folletos informativos y ofreciendo atención gratuita, con la colaboración desinteresada de los médicos, bioquímicos y el Hospital local.

Además, se tiene un convenio con el Instituto Radiológico de Mar del Plata. Todas estas acciones se pueden desarrollar gracias a la cuota de los socios activos y las ferias de ropa que se realizan de manera quincenal. Por ello, siempre se solicita la colaboración de la población para poder seguir con la tarea de ayudar a quienes lo necesitan.

¡Felices 39 años de labor en la prevención del cáncer, brindamos por muchos años más!

Nuestra misión es lograr una Argentina sin cáncer

¿Te gustaría ayudarnos?

Podés hacerlo en este mismo instante



Rollitos de berenjena rellenos de tomate, queso y kale



Esta receta no es difícil aunque para que salga bien es recomendable disponer de un buen cuchillo, grande y afilado, o una mandolina, y una buena plancha o parrilla antiadherente. Es preferible elegir berenjenas rectas, de carne firme, con pocas semillas en el interior. Queda mejor si las cortamos con poco grosor, aunque también es más difícil de manipularla si las sacamos demasiado finas. Lo mejor es probar la primera vez con varios grosores hasta dominar la receta.

Ingredientes:

- 1 berenjena grande de carne firme,
- salsa de tomate casera o tomate triturado al natural espeso,
- queso cremoso descremado (puede

ser batido, tipo de untar, ó ricotta, pero mejor en una variedad no muy grasa),

- hojas de kale, espinacas o rúcula,
- anchoas, pechuga de pavo fina u hongos salteados,
- orégano, sal, pimienta negra,
- un poco de pan rallado, v
- inagre balsámico,
- aceite de oliva virgen extra.

Cómo hacer los rollitos

Lavar y secar bien la berenjena. Cortar en tiras longitudinales, usando un buen cuchillo afilado o una mandolina, dejando un grosor de menos de medio centímetro. Disponer en una fuente o plato grande y salpimentar ligetamente. Pintar con aceite de oliva virgen extra.

Calentar una plancha o parrilla antiadherente y cocinar la berenjena por ambas caras hasta que queden bien doradas, pero con cuidado de no pasarnos ya que se podrían romper al manipularlas.

Extenderlas y cubrirlas con la salsa de tomate, el queso, unas hojas verdes y un par de anchoas, pavo o unos hongos salteados previamente (opción vegetariana).

Sazonar con un poco de pimienta extra y orégano, enrollar con cuidado y disponer en una fuente o plato. Regar con un hilo de aceite de oliva, añadir un poco de pan rallado y unas gotas de vinagre balsámico y calentar



Mousse de frutillas y queso blanco

Para 6 personas

- Frutillas 500 g
- Queso blanco descremado 500 g
- Extracto de vainilla 5 ml
- Agar agar (equivalente a 9 hojas de gelatina) 2 g

Elaboración

- Tiempo total 20 m
 - Elaboración 20 m
 - Reposo 2 h
- Lavar muy bien las frutillas, con suavidad, y secarlas con cuidado. Retirar el rabito y trozarlas. Triturar con una minipimer o procesadora, hasta tener un puré sin grumos de fruta. Incorporar el queso blanco descremado, escurrido, y triturar un poco más para mezclar. Se puede usar también yogur griego natural -o yogur normal natural, pero que sea cremoso-.

Combinar el agar-agar y calentar en un recipiente a fuego suave, hasta justo llevar a ebullición. Remover bien y repar-

tir en moldes, vasitos o un gran molde grande. Esperar a que enfrié un poco y llevar a la heladera, donde tendrá que reposar como mínimo dos horas.

Nota: es importante leer bien las instrucciones del agar-agar, ya que cada marca puede dar indicaciones distintas. Se puede sustituir por 9 hojas de gelatina en láminas o gelatina neutra en polvo. Queremos una textura cremosa, no gelatinosa, por eso no es recomendable usar más de 2 g.



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