

UNA REVISTA DE LALCEC LIGA ARGENTINA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER

EDICIÓN N° 54



BIEN

OCTUBRE ROSA

LALCEC se sumó a esta
iniciativa con su campaña
'SALÍ DE TU CASA'

"PUEDE ESPERAR"

La nueva campaña de Leo
Burnett para LALCEC

**CAMPAÑA DE DONACIÓN
DE MAMOGRAFÍAS**

Compartiendo tu foto
**AYUDÁS A DONAR UNA
MAMOGRAFIA**





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 99 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

Pediatría
Psiquiatría
Urología
Hemato-oncología
Oftalmología

ESTUDIOS

Biopsias
Colposcopia
Ecocardiograma
Ecodoppler
Ecografía de
Grandes Vasos

Ecografía General
Ecografía Mamaria
Electrocardiograma
Histeroscopia
Laboratorio de
Análisis Clínicos

Mamografía
Otomicoscopia
Papanicolau
Riesgo quirúrgico
Rinolaringoscopia

Turnos online: www.lalcec.org.ar Por mail: turnos@lalcec.org.ar
Telefónicamente: 11 4834.1500 | whatsapp: 11 3597.5227
(Lunes a Viernes de 8 a 19 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

LALCEC promueve que se retomen las consultas preventivas y que no se abandonen los tratamientos



Pag 14

Juntos contra el cáncer de mama: la campaña de LALCEC que pintó las redes de rosa



Pag 18

“PUEDE ESPERAR”
La nueva campaña de Leo Burnett para LALCEC

6 Actividades Lalcec

- LALCEC promueve que se retomen las consultas preventivas y que no se abandonen los tratamientos
- 10 LALCEC se sumó a esta iniciativa con su campaña ‘Salí de tu casa’
- 14 Juntos contra el cáncer de mama: la campaña de LALCEC que pintó las redes de rosa
- 16 Continúa abierta la campaña de mamografías gratuitas en CABA
- 18 “PUEDE ESPERAR”
La nueva campaña de Leo Burnett para LALCEC
- 20 Leo Burnett Argentina, Lalcec y Walmart entregan muestras gratis que salvan vidas

Noticias globales

- 22 SACA PECHO
Un homenaje a las mujeres que luchan contra el cáncer de mama

Novedades Médicas

- 26 El Psicooncólogo en el equipo de salud
- 28 Concurso Literario

Testimonio

- 30 LALCEC PORTEÑA
Lo gratificante de estar al frente de esta Institución, es el trabajo en equipo y sus resultados”.

Vida Sana

- 34 ¿Qué es la dieta anti-inflamatoria?
- 36 ¿Qué produce la Vitamina D y por qué es tan importante?

Conociendo a la red

- 38 LALCEC Morteros iluminó la ciudad
- 40 LALCEC Posadas se vistió de rosa

Rico y sano

- 42 Jugo Energético de Zanahoria y Remolacha
- 43 Hamburguesas de Lentejas y Amaranto

Editorial



Queridos amigos,

Estoy muy feliz de compartir con ustedes una parte de todas las actividades que se realizaron durante octubre, el mes declarado por la Organización Mundial de la Salud como el de concientización sobre cáncer de mama. En estos tiempos complejos que estamos transitando, con la pandemia que recién empieza a dar un poco de respiro, pudimos potenciar esfuerzos y cumplir nuestra misión con creces.

En este nuevo número podrán ver todas las campañas nacionales realizadas durante el mes de octubre junto con el esfuerzo de nuestra red de representantes por todo el país. Desde las campañas de mamografías gratuitas hasta la iluminación de monumentos por todas las ciudades.

En las novedades internacionales figura la campaña de cáncer de mama “Saca pecho” que organizó AECC, uno de los socios de ALICC que incluye una cronología muy ilustrativa sobre los avances conseguidos y la lucha constante contra el cáncer de mama.

Por último, por un lado tenemos el testimonio de LALCEC Porteña quienes nos cuentan un poco de su historia en palabras de su presidenta, Rita Malizia y por el otro, un acercamiento a cómo se vivió el mes de octubre en las representaciones de Posadas y Morteros.

Todo eso y mucho más van a poder encontrar en una lectura amena de la Revista BIEN, una herramienta de comunicación que nos permite estar unidos pese a las distancias.

Deseando reencontrarnos pronto los saluda atentamente,

María Graziella Donnet
de Acosta Güemes
Presidente

LALCEC promueve que se retomen las consultas preventivas y que no se abandonen los tratamientos

Preocupados por la disminución de las consultas, insisten con el mensaje de su campaña 'Si querés cuidarte, salí de tu casa'.

Ofrecen mamografías gratuitas en su sede de Buenos Aires para quienes no tengan cobertura médica y prestarán sus consultorios en forma gratuita para aquellos médicos que los necesiten para seguir atendiendo a sus pacientes.

Cada año, se diagnostican más de 21.000 casos nuevos de cáncer de mama en Argentina y mueren en el mismo período más de 6.100 mujeres por esta causa .

Así lo afirmaron desde la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer (LALCEC) en oportunidad del lanzamiento de una campaña denominada 'Si querés cuidarte, salí de tu casa' con la que se busca que todas aquellas personas que están en fecha de realizarse un control preventivo de cualquier potencial enfermedad oncológica o que ya habiendo sido diagnosticados de cáncer deben continuar con sus tratamientos, no dejen de acudir a la consulta a causa de la cuarentena.

“No debemos perder de vista que la enfermedad oncológica no debe ser minimizada: cada año se detectan más de 129.000 nuevos casos de cáncer en el país y 60.000 argentinos mueren por esta enfermedad.

Según estimaciones del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC), Argentina se ubica entre los países con mortalidad por cáncer media-alta, ocupando el quinto lugar en el ranking del continente. Un chequeo a tiempo y no interrumpir los tratamientos son el camino para prevenirlo y reducir estos indicadores”, sostuvo el Lic. Diego Paonessa, Director General de LALCEC. “El cáncer sigue siendo la segunda causa de muerte en Argentina y se prevé que para 2040 se convierta en la primera”, insistió.

De hecho, un reciente trabajo presentado en la 12a Conferencia Europea de Cáncer

No debemos perder de vista que la enfermedad oncológica no debe ser minimizada.



de Mama incluyó un análisis que proyectaba la manera en que debido a la falta de controles y a la interrupción de los estudios preventivos a causa de la pandemia por el coronavirus, podría aumentar la mortalidad por cáncer de mama. Para nuestro país la proyección alcanzó un número aproximado de 400 muertes adicionales.

Mientras que, en esa misma línea, un artículo publicado en la prestigiosa revista internacional The Lancet amplió el concepto de 'pandemia' de Covid-19 al de 'sindemia', que incluye además todas las consecuencias por la desatención de las enfermedades crónicas no transmisibles (entre ellas el cáncer) por el miedo al contagio de coronavirus.

Para dar respuesta a las necesidades de todas aquellas mujeres que no cuenten con cobertura médica, además de una serie de actividades de concientización, LALCEC, junto con Fundación AVON, dispuso la realización de mamografías gratuitas de acá a fin de año en su sede central de la Ciudad de Buenos Aires. También puso a disposición de la comunidad médica todos los consultorios de la casa central, sobre todo para aquellos especialistas que a causa de la pandemia no disponen de sus lugares de trabajo habituales para atender a sus pacientes.

“Algunas personas nos manifestaron que querían concurrir al médico, pero que no podían hacerlo porque los consultorios adonde iban siempre no están atendiendo. Por eso ofrecemos en forma absolutamente gratuita una decena de consultorios de nuestra sede; los especialistas que los necesiten pueden contactarnos hoy mismo. Tenemos que hacer todo lo que esté a nuestro alcance para que cada persona que

precise atención médica la reciba”, afirmó por su parte del Dr. Antonio Lorusso, director médico de LALCEC.

“Uno de los mensajes de nuestra campaña decía ‘Argentina, no mires para otro lado’ y eso es lo que queremos combatir. Desde LALCEC no podemos mirar para otro lado y nos estamos ocupando con acciones concretas para promover el diagnóstico y el tratamiento temprano de un grupo de enfermedades oncológicas que hoy representa la segunda causa de muerte en nuestro país y que según proyecciones será la primera en 2040”, consignó el Lic. Paonessa.

Desde LALCEC, aclararon que respetan profundamente las recomendaciones de las autoridades sanitarias y gubernamentales como políticas públicas dirigidas al conjunto de la población, pero que eso no significa que las personas, bajo su responsabilidad individual, tomen las medidas que sean necesarias para la protección de su salud, entre las cuales no puede faltar la consulta con el especialista.

Según estadísticas del Instituto Nacional del Cáncer, el cáncer de mama es el más frecuente en Argentina, con más de 21.000 casos al año, lo que representa el 17% de todos los tumores malignos y casi un tercio de los cánceres femeninos¹.

<https://medicalxpress.com/news/2020-10-reveals-effects-covid-breast-cancer.html>
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32000-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32000-6/fulltext)

“Uno de los mensajes de nuestra campaña decía ‘Argentina, no mires para otro lado’ y eso es lo que queremos combatir. Desde LALCEC no podemos mirar para otro lado y nos estamos ocupando con acciones concretas para promover el diagnóstico y el tratamiento temprano de un grupo de enfermedades oncológicas que hoy representa la segunda causa de muerte en nuestro país



Juntos contra el cáncer de mama: la campaña de LALCEC que pintó las redes de rosa

Con motivo de concientizar durante el mes del cáncer de mama, LALCEC diseñó una campaña diferente. A partir de la creación de una página web, se logró teñir de rosa todas las redes sociales con un único fin: por cada 10 fotos que se compartían, LALCEC donaba una mamografía a una mujer en edad de riesgo que no pudiera acceder al estudio.

Durante el mes de octubre se fueron compartiendo fotos de todo tipo. Algunas de médicos y pacientes, otras de familias, algunas “selfies” divertidas y otras con mayor nivel de producción y mucho más artísticas. La consigna era sencilla. Primero subías tu foto, la acompañabas con una frase que podía ser el slogan principal de la campaña, “juntos contra el cáncer de mama”, y listo, la podías compartir con tus amigos en las redes sociales.

“Celebramos la contribución de tantas familias para esta causa. Agradecemos a las más de 1400 personas que participaron subiendo su foto y concientizando sobre lo más importante que hay que saber cuando hablamos de cáncer de mama, que esta enfermedad detectada y tratada en forma temprana, ofrece un nivel de curación en más del 90% de los casos”, afirmó el Lic. Diego Paonessa, Director General de LALCEC.



JUNTOS CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

COMPARTIENDO TU FOTO APORTÁS PARA UNA MAMOGRAFÍA

¿CÓMO PARTICIPAR?



SACATE UNA FOTO



COMPARTILA



AYUDA

PARTICIPAR

Cada 10 fotos compartidas LALCEC donará una mamografía para una mujer sin cobertura médica.

FOTOS COMPARTIDAS

10000



MAMOGRAFÍAS DONADAS

250

ARMÁ TU POSTEO

Subí una foto y elegí el mensaje que más te guste para compartir en tus redes sociales. Invitá a tus amigos y seguidores a participar para que más mujeres tengan su estudio a tiempo.

DISEÑAR **COMPARTIR** **MODELO**



PERSONALIZAR EL MENSAJE Y LA IMAGEN



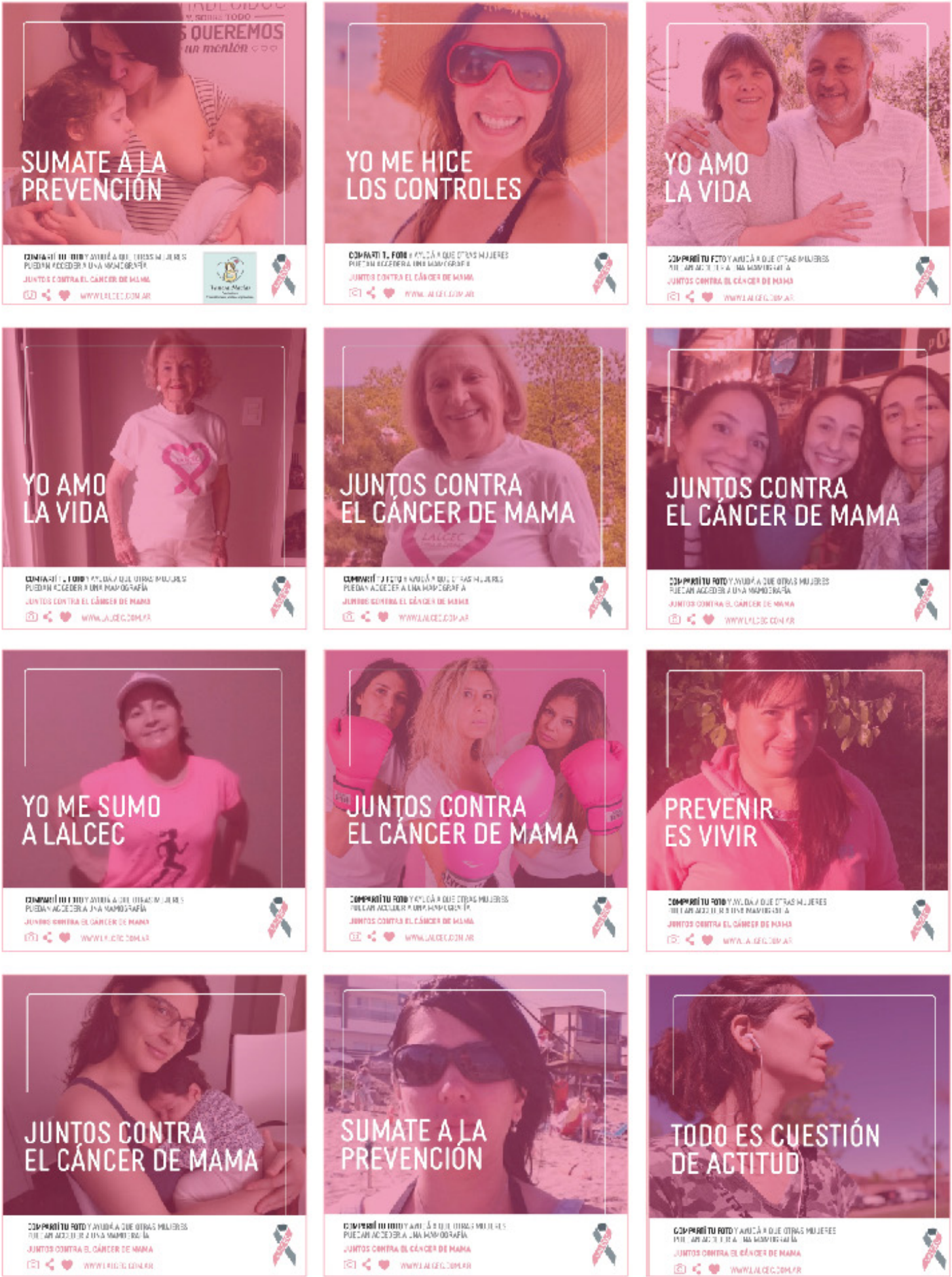
PERSONALIZAR EL MENSAJE ÚNICAMENTE

SIGUIENTE



CUANTAS MÁS PERSONAS NOS SUMEMOS A LA INICIATIVA MÁS LEJOS LLEGARÁ NUESTRO MENSAJE. VOS PODÉS HACER TU APORTE.

JUNTOS CONTRA EL CÁNCER DE MAMA



LALCEC se sumó a esta iniciativa con su campaña ‘Salí de tu casa’

Se iluminaron de rosa monumentos emblemáticos de la Ciudad de Buenos Aires por el Día Mundial del Cáncer de Mama

Desde la madrugada del miércoles 14 y hasta la noche del miércoles 21 de octubre, el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires iluminó de rosa una serie de monumentos emblemáticos en el marco del Mundial del Cáncer de Mama, que se conmemora el lunes 19 de octubre.

LALCEC adhirió a esta iniciativa y su sumó con un relanzamiento de su campaña ‘Si querés cuidarte, salí de tu casa’, que promueve que la gente no abandone los controles ni los tratamientos a causa de la cuarentena.

Por iniciativa del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires a la que adhiere LALCEC, durante la semana que va desde la madrugada del miércoles 14 de octubre hasta la noche del miércoles 21, se iluminaron de rosa monumentos emblemáticos de nuestra ciudad en conmemoración del Día Mundial del Cáncer de Mama.

Entre otros estuvieron iluminados el Planetario, el Puente de la Mujer, la Usina del Arte, la Floralis Genérica, el Palacio Lezama, el Monumento a los Españoles, el Monumento Plaza Congreso y la Torre Monumental de Retiro.

“Desde la Ciudad nos sumamos y acompañamos a la campaña de la lucha contra el cáncer de mama. Iluminamos nuestros monumentos para visibilizar esta problemática, brindar nuestro apoyo y generar conciencia”, declaró Clara Muzzio, Ministra de Espacio Público e Higiene Urbana de la Ciudad de Bs. As.

La propuesta tiene por objetivo transmitir un mensaje esperanzador promoviendo la detección y el tratamiento temprano del Cáncer de Mama, ya que cuanto antes se llegue al diagnóstico mejor serán el pronóstico de la enfermedad.

“Celebramos que seamos muchos los que contribuimos a poner en agenda un tema tan importante como el cáncer de mama, e invitamos a que la comunidad tome verdadera conciencia de que hoy es una enfermedad que, detectada y tratada en forma temprana, ofrece un nivel de curación en más de 9 de cada 10 pacientes”, afirmó el Lic. Diego Paonessa, Director General de LALCEC.

Para el Dr. Antonio Lorusso, director médico de LALCEC, “el color rosa representa en todo el mundo al cáncer de mama y la



luz en los monumentos es la expresión de la claridad y la sabiduría. Es una imagen que nos permite hacer una analogía con lo que buscamos a través de la campaña ‘Si querés cuidarte, salí de tu casa’, que es que la gente no se paralice por el Covid-19, se ilumine y tome la iniciativa para hacerse los controles médicos que tenga pendiente y, por supuesto, que no abandone ni discontinúe los tratamientos. Todo ello obviamente manteniendo todos los cuidados y recomendaciones emitidas por las autoridades sanitarias y gubernamentales para disminuir el riesgo de contagio por Covid-19”.

Entre otras acciones, LALCEC, junto con Fundación AVON, dispuso la realización de mamografías gratuitas de acá a fin de año en su sede central de la Ciudad de Buenos Aires y puso a disposición de la comunidad médica todos los consultorios de su casa central para aquellos especialistas que a causa de la pandemia no disponen de sus lugares de trabajo habituales para atender a sus pacientes.

Según las cifras de la última 4a Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del Ministerio de Salud de la Nación, en la Argentina la mortalidad anual por cáncer es de 118 defunciones por cada 100.000 varones y 87 por cada 100.000 mujeres. No obstante, el 40% de los casos podría prevenirse con cambios en el estilo de vida y solo con educación y prevención se puede modificar la incidencia en el 25% de los diagnósticos.¹

Otras conclusiones del mismo relevamiento indican que el 94% de nuestra población registra bajo consumo de frutas y verduras y el 61% tiene exceso de peso.¹ Mientras que, en líneas generales, a nivel mundial se experimenta un aumento de

tabaquismo en las mujeres, se duplicó el consumo de alcohol -sobre todo en la población de entre 10 y 17 años- y se realiza poca actividad física.²

“Todo esto es un cóctel explosivo y no significa otra cosa que personas con obesidad, diabetes, EPOC y cáncer”, concluyó el Dr. Lorusso.



Continúa abierta la campaña de mamografías gratuitas en CABA

Fundación AVON y la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer ofrecen acceso gratuito a mamografías para mujeres en edad de riesgo y sin cobertura médica.

“Si es detectado a tiempo, el cáncer de mama es curable en más de un 90% de los casos. Por eso, celebramos la posibilidad de seguir realizando controles mamarios para que miles de mujeres no demoren su estudio por la pandemia, ya que puede significar llegar tarde al diagnóstico, habiendo perdido la oportunidad de recibir un tratamiento en forma temprana, lo que siempre ofrece un mejor pronóstico”, consignó el Lic. Diego Paonessa, Director General de LALCEC

Buenos Aires, noviembre de 2020.- Con el fin de promover los cuidados mamarios y la detección temprana del Cáncer de Mama, Fundación AVON junto a LALCEC-Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer brindan a partir de octubre mamografías gratuitas en el centro LALCEC ubicado en Araóz 2380, Palermo de 9 a 18hrs. La acción se extiende más allá del mes de concientización sobre el Cáncer de Mama para que más mujeres entre 40 y 65 años y sin cobertura médica puedan realizarse mamografías de manera gratuita.

Pueden reservar su turno escribiendo a lalcecavon@lalcec.org.ar, por Whatsapp al (11) 3597-5227 o llamando a los consultorios al (11) 4834 1500.

En Argentina se diagnostican alrededor de 19.000 nuevos casos de Cáncer de Mama por año. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la detección temprana sigue siendo esencial para mejorar los indicadores de supervivencia. Sin embargo, en nuestro país, 4 de cada 10 mujeres en edad de riesgo aún no se hacen la mamografía anual, de acuerdo con la encuesta a nivel nacional realizada en 2016 por Fundación AVON.

Por este motivo, hace más de 20 años, Fundación AVON y LALCEC tienen como objetivo ofrecer acceso gratuito al estudio. Ya son más de 800 las mamografías realizadas en octubre 2020. Por eso, aunque el mes de concientización del Cáncer de Mama llegue a su fin, reafirmamos nuestro compromiso con la detección temprana extendiéndolo a los meses subsiguientes.

Asimismo, junto con el Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat, entre el 2 de noviembre y mediados de diciembre estaremos otorgando 350 turnos para que

mujeres de barrios vulnerables de la zona sur de la ciudad puedan realizarse los estudios con medidas de higiene y distancia social según protocolo.

“Si el Cáncer de Mama no para, nosotras tampoco. Esa es nuestra promesa y nuestra convicción. Este año hemos tenido que repensar y ajustar nuestras formas de hacer, pero la salud se ha posicionado para siempre como una necesidad y una responsabilidad de toda la sociedad”, comenta Ana Inés Álvarez, Directora Ejecutiva de Fundación AVON.

La acción es un trabajo conjunto del Programa de RSE, con el apoyo de la Gerencia Operativa de Actividades Inclusivas y la Gerencia Operativa de Fortalecimiento de la Dirección General de Fortalecimiento de la Sociedad Civil; y la Dirección de la Mujer, integrantes del Ministerio de Hábitat y Desarrollo Humano.

AVON  LALCEC

MAMOGRAFÍAS GRATUITAS

ARÁOZ 2380 PALERMO CABA

TURNOS:



(11) 4834.1500



(11) 3597.5227



LALCECAVON@LALCEC.ORG.AR

PARA MUJERES SIN OBRA SOCIAL
DE 40 A 65 AÑOS.

“PUEDE ESPERAR”

La nueva campaña de Leo Burnett para LALCEC

Desde Leo Burnett y, con el objetivo de concientizar sobre la importancia de los chequeos médicos para prevenir el cáncer; crearon “puede esperar”; una campaña en el que día a día ponen en manifiesto aquellas cosas en la vida que pueden esperar y cuáles no mediante un aviso.

Con el inicio de la pandemia, se registró en la Argentina una caída del 80% en la cantidad de estudios realizados para el diagnóstico temprano de cáncer y hubo un marcado descenso en el número de sesiones de quimioterapia y terapia radiante estos meses en comparación al año pasado.

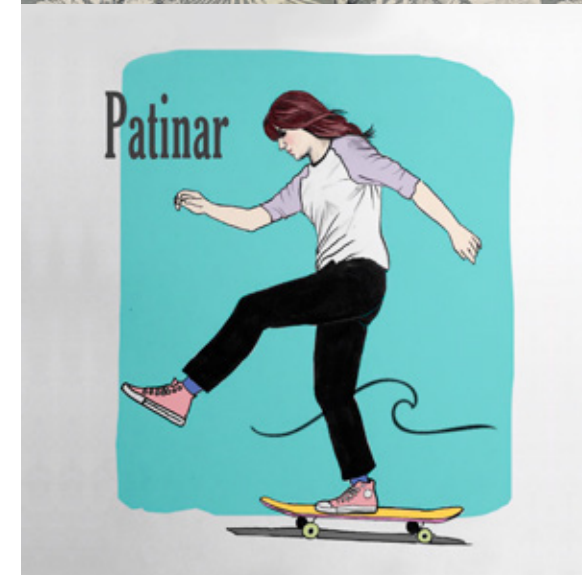
Desde Leo Burnett y, con el objetivo de concientizar sobre la importancia de los chequeos médicos para prevenir el cáncer; crearon “puede esperar”; una campaña en real time en el que día a día ponen en manifiesto aquellas cosas en la vida que pueden esperar y cuáles no mediante un aviso.

“Al estar en cuarentena, nos dimos cuenta que muchas cosas como tomar mate, ir a pescar o hasta comprar un vuelo barato; puede esperar pero, si hay algo que no puede esperar es realizar un chequeo a tiempo, para salvar tu vida.”, explicó Fernando Sosa, Presidente Creativo de Leo Burnett Argentina.

“Puede esperar” es una campaña que busca justamente mostrar aquello que realmente te puede salvar la vida. A través de diferentes anuncios diarios realizados por reconocidos artistas como Brenda Ranierim María Laura Truskowski, Cristian Turdera, Podridísima, Martín Puiatti y Eloisa Ballivian, entre otros; buscan concientizar y resaltar la importancia del chequeo preventivo.

“Todos los días, difundimos un nuevo anuncio mencionando alguna de las cosas por las que podemos esperar. Al finalizar la cuarentena, todos estos anuncios emitidos, formarán parte de un libro.” comentó Fernando Sosa y agregó “Hay una nueva generación de artísticas que apoyan la acción y, a través de su creatividad, nos acercan diversas visiones sobre aquellos aspectos de la vida que pueden esperar y que no son esenciales en este momento. Todos estos anuncios formarán parte de un libro para que tomemos conciencia de la importancia del chequeo a tiempo y que esto sí es algo que no puede esperar.”

Según estimaciones de la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer (LALCEC) sería inevitable que veamos un aumento de diagnósticos tardíos y peores pronósticos de pacientes; lo que redundará en un crecimiento en la mortalidad por cáncer.



Leo Burnett Argentina, Lalcec y Walmart entregan muestras gratis que salvan vidas

La agencia, con el apoyo del organismo, creó para la cadena de supermercados la campaña “Reminder packs”, que entrega a las mujeres un descuento para realizarse una mamografía y, además, información sobre el cáncer de mama. En la nota, la acción.

Con el objetivo de concientizar sobre la importancia del chequeo y la prevención del cáncer de mama, el equipo creativo de Leo Burnett Argentina junto al apoyo de Lalcec (la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer) y para Walmart creó la campaña Reminder packs. Allí, se le entregó a las mujeres “muestras gratis”, que incluía un descuento para realizarse una mamografía o consulta médica en LALCEC, y además la información necesaria para prevenir una enfermedad como es el cáncer de mama.

Sobre la campaña, Fernando Sosa, presidente creativo de Leo Burnett Argentina, aseguró: “A la gente no le gusta hablar del cáncer; sin embargo, lo que la gente nunca evita es una muestra gratis. En la caja, el usuario podía encontrar toda la información relevante y necesaria”.

A través de esta acción, Walmart y Lalcec buscan concientizar sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de mama y de la necesidad de realizarse los controles necesarios, aún en tiempos de pandemia. Por su parte, Iara Sedaca,

directora de customer de Walmart, añadió: “El cáncer de mama es una preocupación y realidad que nos atraviesa a todos. Desde Walmart queremos que la gente hable del tema y no sea un tabú, ya que esto desfavorece la prevención y detección temprana. Walmart cuida a sus clientes, e incentivarlos a un chequeo temprano es una forma de acompañarlos y de hacer su vida más simple y segura”.



SACA PECHO

Un homenaje a las mujeres que luchan contra el cáncer de mama

La gran movilización de las mujeres entorno al cáncer de mama en las últimas décadas ha resultado en un gran impulso en el conocimiento y la investigación de la enfermedad. Por eso, con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer de Mama, desde la Asociación Española Contra el Cáncer queremos recordar el poder que tenemos las personas unidas para cambiar las cosas. También la realidad del cáncer..

MUJERES EN LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

La aparición de la mamografía en los años 70, la implantación de los programas de cribado y la llegada de tratamientos más eficaces son algunos de los hitos clave en la historia de la lucha contra el cáncer de mama. Estos avances en el conocimiento de la enfermedad han ido de la mano de un gran movimiento social liderado por las mujeres; que ha conseguido generar una mayor conciencia en la población sobre la importancia de la investigación y el diagnóstico precoz.

Basta echar un vistazo a las cifras. Pese al aumento de la incidencia, también influido por un mayor número de casos detectados gracias a los sistemas de cribado, las tasas de supervivencia se acercan al 90%. Aún con retos pendientes, el cáncer de mama es la muestra que de que la lucha de las personas contra el cáncer y la conciencia social consiguen resultados.

DE LOS AÑOS 60 A LA ACTUALIDAD

Pero nada de esto ha ocurrido gratuitamente. Desde 1960, cuando la enfermedad era vivida desde el desconocimiento, e incluso con vergüenza por parte de las pacientes, se han dado muchos pasos para llegar a la situación actual.

El hecho de que el cáncer de mama sea una enfermedad que afecta en su gran mayoría a mujeres (aunque también afecta a hombres) la convirtió en una causa abandonada por el movimiento femenino. Sobre todo, ante la necesidad de concienciar a las propias mujeres sobre la enfermedad y proporcionarles más conocimiento sobre la misma.

De esos inicios, destaca la publicación de ‘Our Bodies, Ourselves’ por el Boston Women’s Health Collective en 1973. También la creación de proyectos educativos para enseñar a las mujeres a examinarse a sí mismas y defender la necesidad de una mejor atención médica. Asimismo, mujeres conocidas comenzaron a hablar de sus experiencias con el cáncer de mama abiertamente; lo que permitió a muchas otras sentirse más comprendidas ante una enfermedad antes silenciada.

LA HISTORIA DEL LAZO ROSA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

La historia del lazo rosa contra el cáncer de mama comienza en la década de los 90. En parte, porque durante los años 80 el activismo se centró mucho en la visibilidad del SIDA. La idea original surgió de la mano de Charlotte Hayley, una paciente de cáncer de mama que distribuyó indivi-

El hecho de que el cáncer de mama sea una enfermedad que afecta en su gran mayoría a mujeres (aunque también afecta a hombres) la convirtió en una causa abandonada por el movimiento femenino.



19 de octubre
Día Mundial Contra el Cáncer de Mama

SACAPECHOPORELLAS
SACAPECHOPORELLAS
SACAPECHOPORELLAS
SACAPECHOPORELLAS
SACAPECHOPORELLAS
SACAPECHOPORELLAS
SACAPECHOPORELLAS
SACAPECHOPORELLAS
SACAPECHOPORELLAS
SACAPECHOPORELLAS

#SACAPECHO

La aparición de la mamografía en los años 70, la implantación de los programas de cribado y la llegada de tratamientos más eficaces son algunos de los hitos clave en la historia de la lucha contra el cáncer de mama.



dualmente miles de cintas de color melo-cotón en su comunidad, para concienciar sobre la importancia de la financiación para la prevención del cáncer. Esta es precisamente la muestra de cómo una persona puede generar un cambio. Este primer gesto llamó la atención de grandes empresas como Estee Lauder y Self Magazine, que consiguieron una mayor difusión del mensaje. Y el mensaje de ese lazo rosa, hizo historia.

HISTORIA DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA: GRANDES AVANCES

El movimiento social acompañó un movimiento científico. Durante estos mismos años se produjeron diferentes hitos que permitieron mejorar la supervivencia en cáncer de mama.

Así, destacan las mejoras técnicas de visualización temprana de la enfermedad, nuevos métodos quirúrgicos y la implementación de protocolos de medicina de precisión o personalizada; que permiten identificar los mejores tratamientos para cada paciente. Igualmente, los avances tecnológicos en imagen han permitido

mejorar el cribado del cáncer de mama, pudiendo realizar estos cribados a mujeres más jóvenes

Sin duda, identificar y desarrollar tratamientos dirigidos frente a las alteraciones genéticas recurrentes de cáncer de mama ha sido el gran avance de los últimos años. Esto permitió, además, avanzar en el conocimiento de la heterogeneidad del cáncer de mama. Gracias al mismo y a la identificación de diferentes perfiles biológicos, se han logrado desarrollar tratamientos, como los anticuerpos monoclonales, dirigidos a tipos específicos de cáncer de mama, como es el HER2 positivo, hasta entonces de mal pronóstico por su mayor agresividad.

AVANCES DEL CÁNCER DE MAMA EN LOS ÚLTIMOS AÑOS

En los últimos años, también se han comunicado resultados de nuevos fármacos biológicos que, asociados a tratamientos clásicos como la hormonoterapia, mejoran los resultados de estos. La radioterapia, clave también en muchos pacientes, ha logrado reducir su toxicidad y adaptarse a

Sin duda, identificar y desarrollar tratamientos dirigidos frente a las alteraciones genéticas recurrentes de cáncer de mama ha sido el gran avance de los últimos años.

la anatomía del paciente; lo que ha resultado en una mejora de la calidad de vida. Por último, más recientemente, la inmunoterapia también ha demostrado beneficio en algunos subgrupos de pacientes con cáncer de mama.

Todo ello ha ido unido a visibilizar las necesidades de las pacientes, que también se han centrado en la conseguir el incremento de cirugías conservadoras y menor intervención sobre la axila; evitando complicaciones y mejorando la calidad de vida de estas mujeres y su percepción sobre sí mismas.

SACA PECHO POR TODAS AQUELLAS MUJERES QUE SE ENFRENTAN AL CÁNCER DE MAMA

Si bien estas últimas décadas han sido muchos los avances y los logros alcanzados; aún quedan retos pendientes. Entre ellos, avanzar en las resistencias de los tumores a los tratamientos, o reducir el alto coste que supone la enfermedad para la persona que enfrenta el cáncer y sus familiares. Según el estudio presentado por la AECC, Toxicidad financiera del cáncer de mama, las familias con un paciente de este tipo de cáncer tienen unos gastos de promedio de 42.000 euros. Una situación que se agrava como consecuencia de la pandemia provocada por la COVID-19: el 50% de las pacientes han perdido casi todos sus ingresos y hasta casi el 30% de los hogares viven una situación económica severa.

Por eso, con motivo del Día Mundial Contra el Cáncer de Mama, que cada año tiene lugar el 19 de octubre, la Asociación Española Contra el Cáncer pone en marcha la campaña “Saca pecho por ellas”. Esta campaña pretende retomar aquel movimiento de mujeres de los años 70 del siglo pasado para que, ahora, más que nunca, se apoye a las mujeres con cáncer de mama y

sepan que no están solas porque hay miles de personas a su lado.

La AECC quiere que las redes sociales sean el escenario donde se muestre el apoyo social a todas estas mujeres con un simple gesto: una foto, con la mano en el pecho y el hashtag #sacapecho. Además, quienes quieran sumarse a la campaña “Saca pecho por ellas”, también podrán encontrar los productos solidarios en la tienda online de la AECC.

Todo el dinero recaudado a través de la venta de estos artículos solidarios estará dirigido a fomentar la investigación en cáncer de mama, así como a programas de atención psicológica y social para pacientes y familiares afectados por la patología.



El Psicooncólogo en el equipo de salud

El abordaje del cáncer de mama presenta aspectos muy distintos ya que el cáncer involucra etapas disímiles antes y después del diagnóstico, durante y después del tratamiento.



Por Dr. Antonio Lorusso
MN: 21.887
Publicado en: Revista Internacional de Psicooncología.
"Psicooncología en el Tercer Milenio".
Nº1 - octubre 2020.

La medicina moderna está cambiando el modelo paternalista en la cual el profesional indicaba el tratamiento y el paciente lo aceptaba, sin cuestionar, ha llegado a su fin. Hoy podemos hablar de decisión compartida que es el proceso por el cual el médico y el paciente recorren un camino con el fin de conciliar los mejores tratamientos disponibles con las necesidades y preferencias propias de la mujer.

Para que este modelo sea aplicable es necesario que las persona enfermas tenga información adecuada, explicación detallada de la enfermedad y conozca las opciones terapéuticas con sus ventajas y desventajas. De esta manera se logra la participación activa del paciente y su familia con la intención de lograr mejores resultados y de esa forma, se aumenta la adhesión a los tratamientos.

La Mastología es actualmente un abordaje multidisciplinario integrado por los mastólogos, imagenólogos, cirujanos, oncólogos, radioterapeutas, psicooncólogos. Ponemos énfasis en este último, que debe ser integrante del equipo, desde el inicio de tratamientos y abordajes en salud y no solo recurrir a él, en etapas tardías.

En mis seis décadas de práctica profesional fui testigo que las mujeres reflejan sus emociones solo al tener algún síntoma que le preocupa o que por sus antecedentes familiares quieren saber su riesgo y cómo prevenir la enfermedad.

En otras ocasiones mujeres que habiendo finalizado el tratamiento acuden a sus controles temerosas de una recaída.

Otras veces y luego de realizar las pruebas diagnósticas los médicos son los encargados de dar una noticia que angustia.



El médico tratante y el Psicooncólogo están familiarizados con el impacto emocional que provoca el diagnóstico de cáncer de mama.

El Psicooncólogo está capacitado para ayudar tanto a la mujer sana, hacer saber cuales son los factores de riesgo que aumentan la posibilidad de padecerlo, en qué consisten los controles periódicos, para que sirva la detección temprana, cuáles son los síntomas que deben motivar la consulta temprana.

Identidad femenina y estética
Toda acción que implique modificaciones en la corporalidad de una persona repercute negativamente en el equilibrio psicofísico, los especialistas deben valorar en todo momento no solo las alteraciones corporales que afectan la salud física, sino también las variaciones en el nivel de ansiedad, las tensiones, los miedos y las preocupaciones que manifiesta un paciente frente a su enfermedad.

Cuando hablamos de cáncer de mama, no debemos olvidar que en nuestra cultura, las mamas son depositarias de significa-

ciones especiales. Por un lado, simbolizan la maternidad y, por otro son un atractivo sexual y una fuente de estimulación erótica y junto a su valor estético, conforman los pilares esenciales de la condición de “ser mujer”.

En esta instancia de la enfermedad, las emociones más frecuentes son la ansiedad, el desasosiego, el insomnio, el llanto, la tristeza, el desinterés y la hostilidad hacia su entorno. Uno de los objetivos primordiales en el tratamiento será proveer a la mujer de una plataforma adecuada y operativa de recuperación psicofísica y social luego de la cirugía inmediata o diferida. El equipo médico, junto con el especialista en Psicooncología, tendrá como meta fundamental reinsertar paulatinamente a la mujer en su vida habitual.

Enfatizamos que el Psicooncólogo debe ser parte del equipo, aunque no en todos los centros u hospitales se da esta situación ideal por no contar con acceso fácil o por no considerarlo necesario, aunque hoy la mujer y el equipo entienden la importancia de la intervención psicooncológica.



Concurso Literario

Finalizó el concurso literario del Día Mundial de la Trombosis y hubo varios ganadores

Con motivo del “Día Mundial de la Trombosis”, el Grupo Cooperativo Argentino de Hemostasia y Trombosis (CAHT) organizó un concurso literario que tuvo un total de seis ganadores.

La Sociedad Internacional de Trombosis y Hemostasia declaró al 13 de octubre como “Día Mundial de la Trombosis” con el objetivo de generar conciencia en la sociedad sobre esta patología, con el fin de reducir la morbilidad asociada con ella. Teniendo en cuenta esta fecha mundial, el Grupo CAHT organizó un concurso literario de poesía y narrativa.

Desde su creación en 2014, el Grupo CAHT ha organizado actividades que casi siempre contaron con el auspicio del Ministerio de Salud de la Nación y la declaración de Interés por la Presidencia de la Nación. Desde el 2019, donde la campaña estuvo centrada en la trombosis como síntoma de otras enfermedades, entre ellas el cáncer, es que cuentan con el apoyo de LALCEC en sus actividades de concientización destinadas tanto a la información profesional como al público en general.

Compartimos a continuación la obra de Cristina Rodríguez, ganadora de la categoría poesía. Para más información visitar <http://www.grupocaht.com/>.



“A mi sangre”
Interminable camino que sigues:
¿Quién pudiera saber de quién te escondes?
Cuando amas... ¿Qué te apura?
Cuándo sufres... ¿Qué se rompe?
No lastimes a tu paso,
cual daga ardiente, una noche
mis piernas, mis labios, mis brazos,
mis ramas rojas, floridas,
que quiero seguir amando,
que puedo aceptar la ira,
la pasión, la soledad,
con pocas gotas de savia,
cerrar las viejas heridas.

Sigue el ritmo que te da
mi corazón, que aún responde;
gruesas mangueras que laten,
“Amazonas”, se revuelcan,
y en algún lado te esconden.
Venas finas, cual tafeta
que se pierden en mis dedos
“Nilo” que viaja y que inunda
tierras infértiles, secas,
y las convierte en maleza.
Dejo que viajes y busques
infinidades de afluentes,
baños orillas y fuentes
y tiñas atardeceres
como rubíes preciosos,
que siento tu lava ardiente.

No te aquietes, no te pares;
mi culpa es tu mal y el mío,
porque tengo todo el tiempo
mi cigarrillo encendido.
Ya siento cómo recorres
trocando el aire por vidrio:
si hubiera escuchado antes
aún seguiría vivo.
Ya siento, tapón de sangre,
cómo frenaste su paso,
y me dejas en el suelo...
labios fríos, frío ocaso.

TESTIMONIO

LALCEC PORTEÑA

Lo gratificante de estar al frente de esta Institución, es el trabajo en equipo y sus resultados”.

En esta nueva edición de Revista BIEN tenemos la posibilidad de conocer en profundidad la historia de LALCEC Porteña. Entrevistamos a su presidenta, Rita Malizia, y a Orfelía Mansilla, tesorera de la sede. En una cálida conversación nos contaron un poco más en detalle su día a día y cómo empezó la historia de LALCEC en dicha localidad.

¿Cuál es la historia de su creación?

El 28 de julio de 1986 se fundó la sede de LALCEC Porteña por iniciativa y espíritu comunitario de un grupo de mujeres, incentivadas por el trabajo que se realizaba en LALCEC Morteros, Córdoba, una ciudad vecina.

La presidenta y fundadora, Mabel Vignolo de Mazzocatto, tenía amistad con la presidenta de LALCEC Morteros y, gracias a su espíritu de servicio y ayuda a la comunidad, decidió fundar una representación.

En ese entonces, la sede funcionaba en su casa y durante mucho tiempo nos reunimos ahí para dedicarnos principalmente a la recaudación de fondos y así poder darles apoyo a los pacientes oncológicos. Hasta que, en el 2013 cuando ella fallece, la municipalidad nos donó un lote donde de a poco fuimos construyendo nuestra sede actual.

¿Qué la llevó a ser presidenta de LALCEC?

Desde el año 2015 soy la presidenta de LALCEC Porteña. Llegué a la institución por un familiar enfermo de cáncer y en agradecimiento a ese gesto y a la ayuda recibida, me presenté en la asamblea.

¿Cuál es la realidad sanitaria de la zona en la que viven?

Somos una comunidad de 6.000 habitantes. La realidad sanitaria de la zona es relativamente buena, nuestra localidad se ubica

geográficamente entre dos ciudades cabeceras del Departamento San Justo (San Francisco y Morteros) por lo cual nuestros pacientes son derivados a las mismas, nosotros les damos contención y apoyo para la búsqueda de medicamentos que muchas veces se demoran. Por el momento sólo contamos con servicios básicos y ginecología gracias a un médico voluntario

Hoy tenemos un grupo de socios y 12 colaboradoras que formamos nuestra comisión, donde las jerarquías son solo burocráticas. Trabajamos en conjunto y nos apoyamos entre todas.

¿Qué aportes hace LALCEC a la zona?

Los aportes que hace nuestra sede LALCEC Porteña son en su mayoría campañas preventivas, de orientación a pacientes para su tratamiento o en caso que necesiten derivación. Las últimas acciones que se realizaron antes de la pandemia son las campañas de detección temprana de cáncer donde disertaron distintos profesionales, según la semana gratuita que correspondía, y también atención en consultorio en nuestra sede. Al no contar con un mamógrafo propio, la ayuda del móvil AVON





– LALCEC se valora muchísimo. Incluso una de las miembros de nuestra comisión fue diagnosticada ahí y desde entonces colabora en la fundación.

Este año, con la situación de la pandemia, nos volcamos a la difusión. Los chicos del secundario nos ayudan en las redes sociales junto con los medios de prensa locales que hacen llegar nuestro mensaje. A parte de lo mencionado, hacemos una colecta anual de recaudación y todos los martes paps y golpes con un ginecólogo en nuestra sede.

¿Cuál es el mejor recuerdo que tiene de los años como presidenta?

Lo gratificante de estar al frente de esta Institución, es el trabajo en equipo y sus resultados. El reconocimiento de la comunidad que promociona y valora el objetivo y los logros conseguidos. Un recuerdo inolvidable fue cuando recibimos la donación del lote para construir nuestra propia sede. Hoy tenemos un consultorio propio y estamos ansiosas por inaugurar nuestro nuevo sum.



Nuestra misión es lograr una Argentina sin cáncer

¿Te gustaría ayudarnos?

Podés hacerlo en este mismo instante



¿Qué es la dieta anti-inflamatoria?



La inflamación es sin duda el mal del siglo XXI. Podemos aliviarla y evitarla cuidando nuestra alimentación y nuestros hábitos.

Lo que comemos afecta más allá que a nuestro peso. En la filosofía “Come Limpio” hablamos de los alimentos que nos provocan irritación, nos causan hipersensibilidad o alergias y que afectan nuestro estado de salud.

Estos ingredientes son responsables de inflamación, nos roban vitalidad, envejecen nuestras células y nos hacen sentir horrible.

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA INFLAMACIÓN?

La inflamación no es nada más que una respuesta autoinmune natural. Es síntoma de estrés dentro de nuestro cuerpo, señal de que algo va mal. Cuando un elemento externo, como una bacteria o virus, entra dentro de nuestro cuerpo, el cuerpo reacciona atacándolo con una inflamación. Cuando nos torcemos el tobillo éste se hincha, debido a una inflamación localizada. Cuando nuestro cuerpo se encuentra con un elemento tóxico o dañino dentro de su sangre se

produce una inflamación sistémica, afectando a los órganos y estructuras internas. El mal de muchos en el siglo XXI, es una inflamación crónica, es decir, prolongada en el tiempo causada por una constante exposición a contaminación, al tabaco, a la falta de sueño, al estrés, a los malos hábitos alimentarios. Hay estudios demuestran que estos grados de inflamación pueden ser la causa de futuras enfermedades cardiovasculares, demencia, dolor crónico, y problemas gastrointestinales.

6 ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

Está claro que si dormimos las horas que necesitamos, dejamos de fumar si es que lo hacemos, empezamos a practicar deporte y comemos mejor, experimentaremos un efecto antiinflamatorio. Todos estos hábitos son parte de la filosofía Come Limpio que nos ayuda a deshacernos de toxinas y tiene propiedades antiinflamatorias.

Algunos alimentos que te recomiendo integrar y en abundancia en tu alimentación son:

- **Cúrcuma.** Se ha demostrado que la cúrcuma tiene grandes propiedades antiinflamatorias, por eso la llaman el Ibuprofeno natural.
- **Semillas de lino y chía.** Estas semillas son una muy rica fuente de ácidos grasos omega-3 con efecto antiinflamatorio en nuestro cuerpo.
- **Vegetales de hoja verde.** Contienen una gran cantidad de antioxidantes, entre ellos la clorofila, que nos ayudan a combatir la inflamación.
- **Crucíferas.** Las crucíferas, como las coles y el brócoli, son altamente antioxidantes y con propiedades depurativas.
- **Alimentos probióticos.** El chucrut, el kimchi, el kefir de agua y el te kombucha nos ayudan a mejorar el estado de nuestra flora intestinal y de nuestras digestiones provocando un efecto depurativo y antiinflamatorio.
- **Frutos del bosque.** Como los arándanos, moras, frambuesas son altamente antioxidantes y antiinflamatorios.

6 ALIMENTOS QUE FAVORECEN LA INFLAMACIÓN

Hay alimentos que ciertamente debemos evitar o limitar su consumo para ocasiones especiales si no queremos crear inflamación en nuestro cuerpo. Algunos de estos ingredientes son:

- **Alimentos procesados.** El cuerpo humano no tiene la capacidad de digerir y metabolizar los químicos artificiales como colorantes y conservantes que encontramos en los “alimentos”

procesados. El cuerpo no es capaz de reconocer estos ingredientes como alimento (y es que de hecho, ¡no lo son!) y reacciona activando el sistema inmunológico.

- **Harinas y azúcares refinados.** Estos ingredientes como el azúcar blanco de mesa, el jarabe de maíz alto en fructosa, y todos los alimentos blancos como el pan y masas de bollería, provocan un pico de glucosa en sangre, que a su vez eleva los niveles de insulina en sangre creando un alti-bajo constante de esta hormona y desencadenando una reacción inmune, y por lo tanto inflamación. Si el consumo de estos alimentos es constante entonces someteremos al cuerpo a una inflamación crónica.
- **Leche y sus derivados.** Estos alimentos pueden causar una respuesta inflamatoria debido a que son reconocidos como invasores ya que el cuerpo humano no es capaz de procesar tanta cantidad de caseína (proteína de la leche) ni lactosa (azúcar de la leche)
- **Carnes rojas.** Al consumir carne roja el cuerpo produce un químico llamado Neu5gc, y nuestro cuerpo genera una respuesta antiinflamatoria contra él.
- **Cereales con gluten.** El trigo, centeno, cebada, espelta y kamut son cereales con gluten. El gluten puede ser claramente un alérgeno para nuestro cuerpo causando una reacción inflamatoria por parte del sistema inmune.
- **Aceites vegetales.** Son muy ricos en omega-6 y un abuso de su consumo desequilibra la ratio entre ellos y los omega-3, conllevando una reacción de inflamación en el cuerpo. Por eso es recomendable cocinar con la mínima cantidad de aceite como sea posible.

Fuente: cuerpomente.com

¿Qué produce la Vitamina D y por qué es tan importante?



Las vitaminas son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y funcionar en forma normal. La vitamina D ayuda al cuerpo a absorber el calcio, uno de los principales elementos que constituyen los huesos. La deficiencia de vitamina D puede llevar a enfermedades de los huesos como la osteoporosis o el raquitismo. La vitamina D juega un papel importante en los sistemas nervioso, muscular e inmunitario.

Podemos obtener vitamina D de tres maneras: a través de la piel, de la dieta y de suplementos.

Nuestro cuerpo forma la vitamina D naturalmente después de la exposición al sol. Sin embargo, demasiado sol puede llevar al envejecimiento y el cáncer de la piel, así que muchas personas tratan de obtener su vitamina D de otras fuentes.

Los alimentos ricos en vitamina D incluyen:

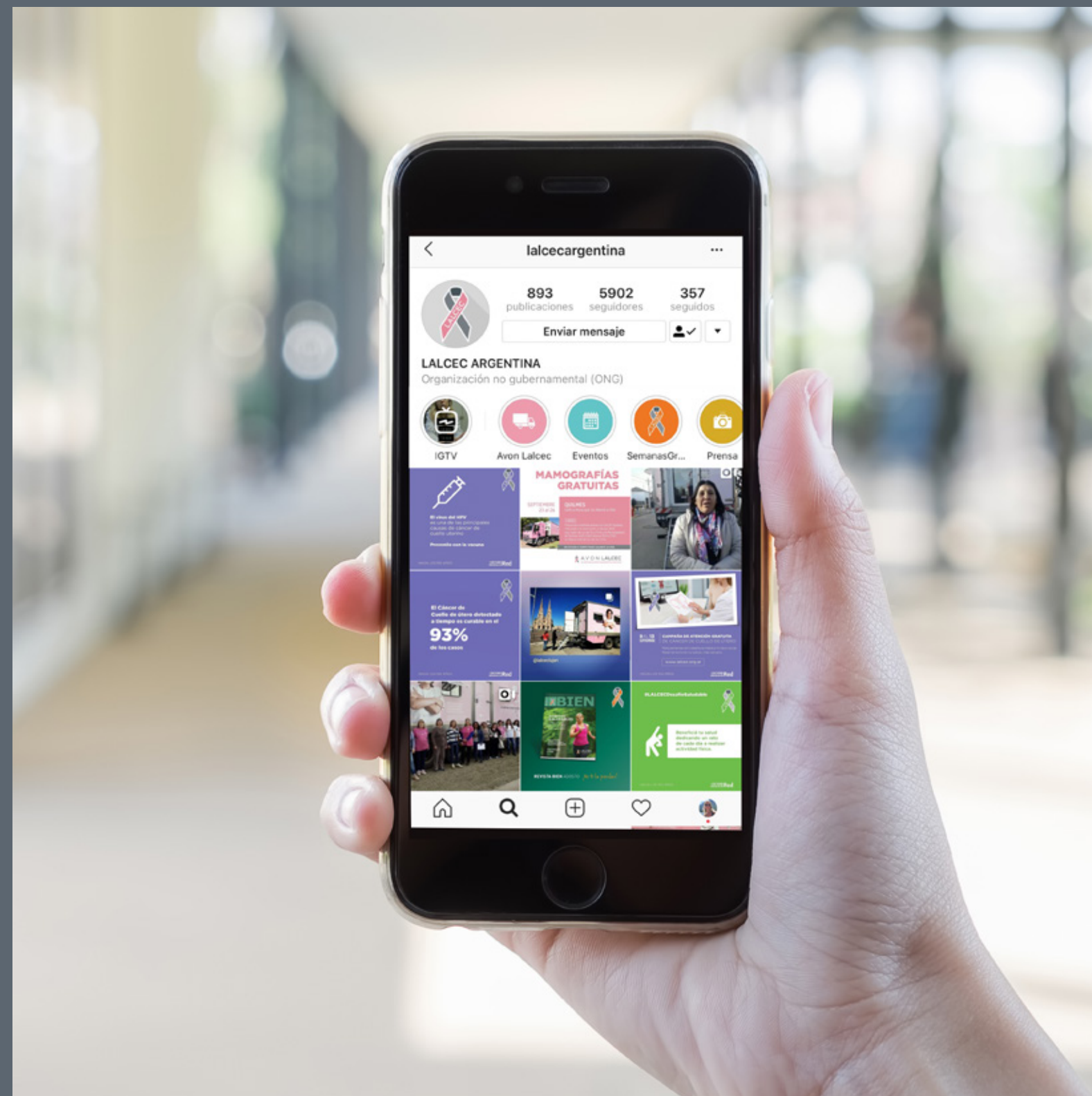
- yemas de huevo,
- pescado de agua salada
- hígado
- la leche
- el cereal

También podemos tomar suplementos de vitamina D.

Consultá con tu médico para saber la cantidad apropiada para vos. Las personas que pueden necesitar más vitamina D incluyen:

- Personas mayores
- Bebés amamantado
- Personas de piel oscura
- Personas con ciertas afecciones como enfermedades del hígado, fibrosis quística y enfermedad de Crohn
- Personas que tienen obesidad o las que han tenido una cirugía de derivación gástrica

Fuente: Medlineplus



Seguinosen redes sociales



LalcecArgentina

Noticias de La Red

LALCEC
Morteros

LALCEC Morteros iluminó la ciudad

La ciudad de Morteros se iluminó del clásico rosa que simboliza la concientización sobre cáncer de mama durante todo el mes de octubre

Los principales monumentos de Morteros, Córdoba, se iluminaron de color rosa durante todo el mes de octubre para difundir y ayudar a tomar conciencia sobre la importancia de prevenir y detectar de manera temprana el cáncer de mama.

Desde Lalcec Morteros comentaron a la Revista Bien que además de los monumentos se vistieron las vidrieras de los comercios de color rosa y se hizo difusión sobre la concientización y prevención del cáncer de mama en los medios de comunicación locales.

A su vez, se confeccionaron barbijos color rosa para colaborar con la causa y junto a la Municipalidad se organizó una charla sobre el cáncer de mama donde se conversó sobre la importancia de los controles de detección.



LALCEC Posadas se vistió de rosa

Con motivo del día mundial de concientización contra el cáncer de mama, LALCEC Posadas realizó una serie de actividades por toda la ciudad.

En un año atípico como este 2020, en LALCEC Posadas decidieron innovar con un montón de actividades para concientizar sobre la importancia de los controles anuales para detectar precozmente el cáncer de mama. La estrella principal fue la caravana Rosa de vehículos que salió desde la sede, donde recorrieron distintas calles, avenidas y monumentos emblemáticos de la ciudad, formando el tradicional Lazo Rosa en la costanera y finalizando en la plaza 9 de Julio que se encuentra frente a la casa de Gobierno. Esto fue posible gracias al apoyo de Actitud Misiones, Grupo Yaguarete, Predigma y demás organizaciones que se sumaron. Además, contó con la presencia del Señor Vice Gobernador Dr. Carlos Arce y el Intendente de Posadas Señor Leonardo Stelatto.

Como este año no pudieron contar con la presencia del móvil mamográfico del Ministerio de Salud Pública frente a su sede por la situación epidemiológica, se solicitó al Hospital Favalaro la realización de mamografías para aquellas mujeres que acudieron a la sede y todas fueron derivadas y atendidas en el servicio de dicho hospital.

Pero eso no fue todo, alumnas de patín del Club Alemán diseñaron y confeccionaron ponchos rosas para teñir de rosa la caravana y la comunidad de la ciudad se sumó por medio de las redes sociales sacándose fotos con remeras rosa al igual que distintos locales comerciales, clínicas, hospitales y edificios de organismos gubernamentales que ornamentaron e iluminaron de color rosa todo el exterior. Por último, se confeccionaron barbijos color rosa, que fueron distribuidos solicitando una mínima colaboración; con el objetivo de recaudar fondos.



Jugo Energético de Zanahoria y Remolacha

Este jugo es exquisito que y super energético! Tiene propiedades revitalizantes e incluso rejuvenedoras. Especial para consumir luego de hacer algo de ejercicio este jugo te entregará vitalidad para funcionar de manera increíble todo el día.

Ingredientes

- 1 Remolacha
- 2 Zanahoria
- 1 manzana verde
- 1 Limón
- 1/4 de taza de agua
- Hojas de menta

Preparación

Preparación
Primero pelá la remolacha. Picá la zanahoria y la manzana verde en cubitos. Meté todo en la licua-

dora ó juguera junto con la mitad de un limón sin cáscara. Una vez listo servilo de inmediato y poné la mitad de una rodaja de limón y las hojitas de menta para darle una presentación bonita y listo. Opcional: Podés agregar medio limón extra para que tenga un sabor más ácido pero es mejor sólo con una mitad así perdés menos vitaminas de la remolacha que es el ingrediente principal.



Hamburguesas de Lentejas y Amaranto

Vamos a presentarte una receta de hamburguesa usando lentejas y amaranto, las podés acompañar con lo que más te guste!

Ingredientes

- 1 Taza de Lentejas
- 1/2 Taza de Amaranto
- 1/2 Taza de Perejil Fresco Pica-do
- 1 Cebolla, picada en cubitos pequeños
- 1 Papa cocida
- 1/2 Taza de Pan Rallado
- Aceitunas Negras, picadas
- Pimienta molida a gusto
- Sal a gusto
- Aceite

Preparación

- Dejá las lentejas y el amaranto en una olla. Cubrilos con agua y cociná durante unos 15 minutos. Posteriormente colá.
- Poné las lentejas y el amaranto en un recipiente grande y mezclá esto con todo el resto de ingredientes, menos el aceite. Si la composición de la mezcla es demasiado húmeda añadí más pan rallado.
- Ahora con una buena mezcla, armá las hamburguesas y cocinalas en el horno unos 15 minutos por cada lado.





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