

UNA REVISTA DE LALCEC LIGA ARGENTINA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER

EDICIÓN Nº 41
2019



BBIEN

DÍA DE LA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE CUELLO UTERINO

50° CONVENCION ANUAL
DE MIEMBROS DE RED

Homenaje LALCEC Luján



LALCEC
LIGA ARGENTINA DE LUCHA
CONTRA EL CÁNCER



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

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

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

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

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

Para mayor información:
www.lalcec.org.ar
Facebook: LalcecArgentina
Twitter: @LalcecArgentina
Instagram: LalcecArgentina

Indice

Campañas y programas

- 6 Por el Día de la Mujer, LALCEC y Fundación AVON ofrecen mamografías gratuitas
- 8 LALCEC realizó la primera semana de atención gratuita del año
- 10 Se realizó el PWR Festival a beneficio de LALCEC
- 12 Se realizará la 50° Convención Anual de Miembros de Red LALCEC

Noticias Globales

- 14 ALICC lanzó una campaña por el Día de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino
- 16 EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO - VPH
- 20 ALICC realizó actividades por el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer Infantil
- 22 Fundación Vi-Da realizó la 3ra Corrida por la Vi-da en Chile

Noticias de la Red

- 24 El Municipio de Luján reconoció a la fundadora de LALCEC Luján en el Día de la Mujer

Vida Sana

- 26 Ataques de pánico
- 28 Proteínas
- 32 Rico y sano

CONSULTORIOS MÉDICOS LALCEC EN C.A.B.A

¡Ahora podés
sacar turno
por INTERNET!

www.lalcec.org.ar

ESPECIALIDADES MÉDICAS

Cardiología	Nutrición
Clinica medica	Oncología
Dermatología	Otorrinolaringología
Endocrinología	Patología mamaria
Gastroenterología	Pediatría
Ginecología	Psico-oncología
Laboratorio	Urología
Neumonología	

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

Editorial



QUERIDOS amigos

En esta oportunidad, queremos comenzar diciendo que esperamos ansiosos la 50° Convención Anual de Miembros de Red, evento que nos permite seguir mejorando en este camino hacia la prevención y detección temprana del cáncer.

En segunda instancia, felicitamos a LALCEC Luján por el reconocimiento recibido a su honorable fundadora “Chiquita” González. Es para nosotros un orgullo que miembros de nuestra red sean reconocidos por las autoridades municipales de sus localidades.

Por otro lado, aplaudimos el trabajo de la Asociación Latina e Ibérica Contra el Cáncer por su campaña en el Día de la Prevención de Cáncer de Cuello Uterino. Desde la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer adherimos a la misma y creemos en la importancia de informar sobre la vacuna contra el VPH y los estudios de detección temprana.

Por último, reconocemos el incansable trabajo de nuestra red nacional para seguir sumando estudios gratuitos realizados en todo el país. En este caso, se realizó la campaña de cáncer de colon, brindando atención gratuita y espacios de concientización en diferentes puntos de la Argentina.

Diego Paonessa
Director Ejecutivo de LALCEC

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'DP', enclosed within a thin circular line.

Por el Día de la Mujer, LALCEC y Fundación AVON ofrecieron mamografías gratuitas

El 8 de marzo LALCEC, AVON y Fundación AVON anunciaron nuevamente una campaña de mamografías gratuitas para mujeres entre 40 y 65 años de edad.



El 8 de marzo se conmemora el Día Internacional de la Mujer. En línea con el constante trabajo realizado día a día por la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer y Fundación AVON, ese día anunciaron que se realizarían mamografías gratuitas en la sede central de LALCEC.

La campaña estuvo destinada a mujeres entre 40 y 65 años sin cobertura médica, por tratarse de la población con mayor riesgo de padecer cáncer de mama.

En el contexto de la cruzada para ganarle al cáncer de mama, una vez más estas instituciones abrieron las puertas para que las mujeres más vulnerables puedan tener mayor acceso a la salud.

Como lo dice el Mamógrafo Móvil que viaja por todo el país y como repiten en cada comunicado: el cáncer de mama, detectado a tiempo, puede curarse.



LALCEC realizó la primera semana de atención gratuita del año

El 31 de marzo es el Día Mundial del Cáncer de Colon. Por eso, entre el 25 al 29 de marzo la Red LALCEC dio atención gratuita en distintos puntos del país

En el contexto del Día Mundial del Cáncer de Colon, LALCEC realizó su campaña de prevención y diagnóstico temprano de esta enfermedad destinada a personas en edad de riesgo y sin cobertura médica.

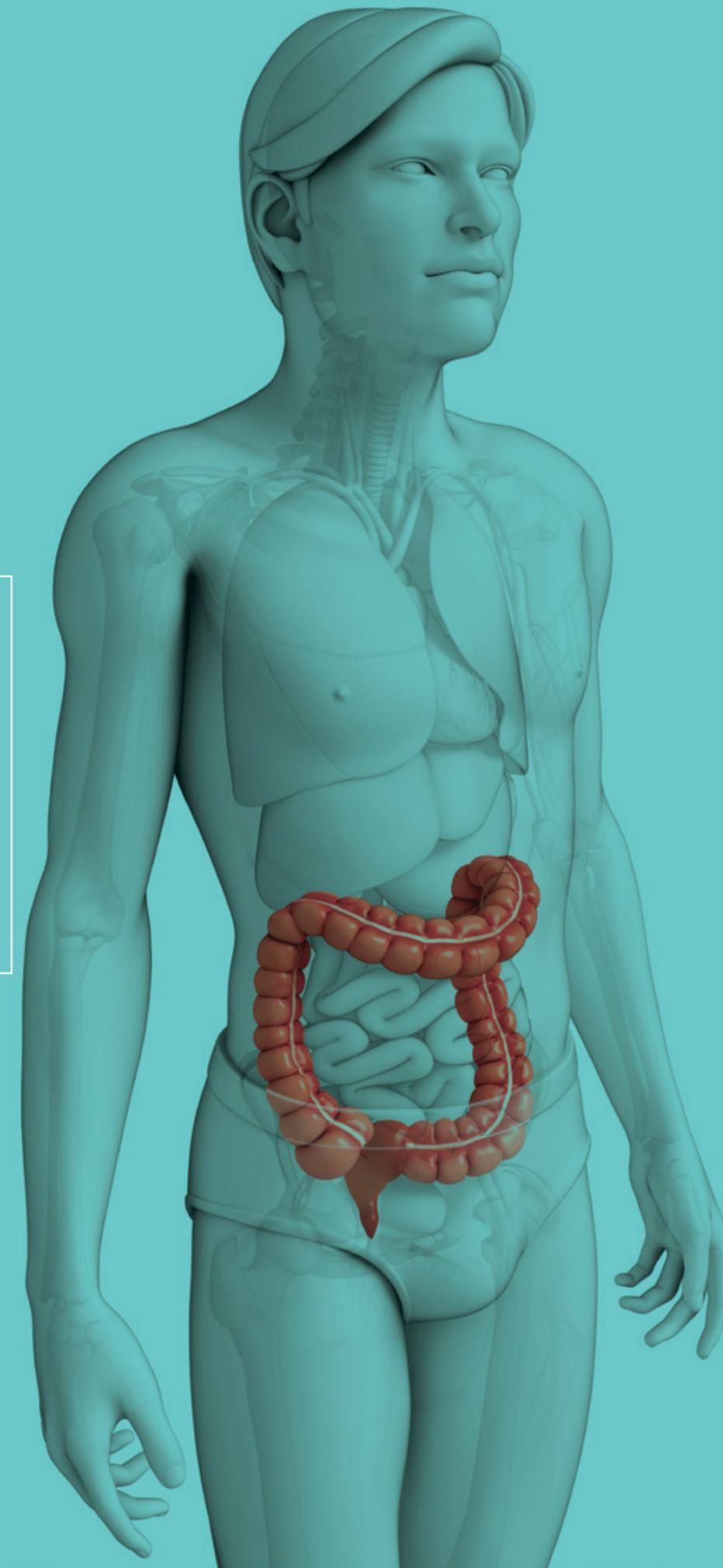
El cáncer colorrectal es el cuarto cáncer más común en América. Cada año se producen en la región más de 240.000 nuevos casos y aproximadamente 112.000 muertes debidas a esta enfermedad. En Argentina es el segundo cáncer más frecuente, representando el 11,8% del total de casos en ambos sexos, detrás del cáncer de mama (16,8%).

La Organización Mundial de la Salud recomienda a las personas realizarse estudios a partir de los 50 años y regularmente hasta los 75 años. Los estudios de diagnóstico para la detección temprana del cáncer de colon incluyen el examen de sangre oculta en materia fecal, la sigmoidoscopia y la colonoscopia.

El 90% de los cánceres colorrectales se producen en personas mayores a 50 años de edad y es levemente más común en hombres que en mujeres. Alrededor del 75% de los casos de cáncer de colon se desarrollan en personas sin antecedentes personales ni familiares. Por eso es de vital importancia realizarse estudios médicos periódicamente.

La buena noticia es que, detectado a tiempo, el cáncer de colon tiene posibilidades de curación mayores al 90%. Por ello la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer ofrece la oportunidad de realizarse sin costo un estudio gratuito de detección temprana. Además, busca concientizar sobre la importancia de tener hábitos saludables y visitar al médico frecuentemente.

“Reducir la incidencia de muertes por cáncer es la razón de ser de LALCEC. Por eso nuestro mayor esfuerzo se encuentra en dar a conocer que la detección temprana salva vidas”, sostiene Graziella Donnet, Presidenta de la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer.



Se realizó el PWR Festival a beneficio de LALCEC

En el contexto del Día Internacional de la Mujer, con más de 10 artistas en escenario, se celebró el PWR Festival en el famoso Teatro Luna Park de la Ciudad de Buenos Aires.



Con la presencia de artistas reconocidas internacionalmente como Sofía Reyes y Natalia Jiménez, el 8 de marzo se celebró en Buenos Aires el PWR Festival a beneficio de la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC). Durante el show, que duró más de 5 horas, pasaron más de 10 artistas por el escenario para conmemorar el Día Internacional de la Mujer.

“Nadie más tiene que morir de cáncer. Tenemos que lograr que se convierta en una enfermedad crónica y no tener miedo a nombrarla. Porque no significa muerte. Tenemos que tener diagnóstico precoz y concientización, que quiere decir darnos cuenta de lo que no tenemos que hacer para que esta enfermedad se instale” señaló Graziella Donnet, presidenta de LALCEC desde es el escenario a las más de 1000 personas que la escuchaban expectantes. Además, agradeció la confianza y cooperación tanto de las artistas como del productor del festival por haber elegido a la institución como receptora de las donaciones.

Luego del show, tanto Graziella como Cristina Espil, Vice-presidenta de LALCEC, pudieron encontrarse con Natalia Jiménez, ex cantante de La Quinta Estación. Además de agradecerle su compromiso con la causa, charlaron acerca de la importancia de la prevención y la detección temprana. La estrella pop española, actualmente radicada en México, reafirmó su compromiso con la causa y agradeció a la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer todo el trabajo que realizan hace casi 100 años.



Se realizará la 50° Convención Anual de Miembros de Red LALCEC

Los días 8 y 9 de abril se celebrará en Buenos Aires la reunión anual de más de 100 miembros de Red LALCEC de todo el país

+DE 100 Miembros de Red

Desde el año 1969 se realiza la Convención Anual de Miembros de Red LALCEC, donde las representaciones de todo el país se reúnen para compartir su trabajo, planificar las acciones a realizar e identificar aciertos y errores en el camino de la lucha contra el cáncer.

En esta oportunidad, a 50 años de la Primera reunión, el evento se realizará en la Ciudad de Buenos Aires, en un salón cedido por el Automóvil Club Argentino para la ocasión. Se trata de dos jornadas centrales para la labor de LALCEC, ya que en ellas se reúnen los participantes de las más de 100 sedes en todo el país.

Será el lunes 8 y martes 9 de abril y se prevé la presencia de más de 200 personas, quienes podrán disfrutar de dos días de conversación, de distintos paneles y charlas que contribuyen a la mejora del trabajo de la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer. Además, los distintos miembros de red tendrán la oportunidad de compartir experiencias exitosas y acciones que han realizado en su localidad para generar conciencia respecto a la prevención y detección temprana del cáncer.



ALICC lanzó una campaña por el Día de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino

Recordando en cada comunicado que es vital realizarse los estudios y aplicar la vacuna contra el VPH, ALICC pidió a las mujeres que se regalen tiempo cuidándose contra este virus.



Un millón de fotografías son compartidas diariamente a nivel mundial. El 34% de éstas conforman fotos familiares que corren el riesgo de estar incompletas a causa del Virus Papiloma Humano. El VPH es un virus altamente contagioso que afecta a hombres y mujeres, pudiendo generar cáncer de cuello uterino, verrugas genitales y otras enfermedades como cáncer de boca, lengua, garganta, pene, ano, vagina y vulva. Existen más de 100 tipos de VPH, de los cuales 14 están relacionados al cáncer y potencialmente pueden generar alguna de éstas enfermedades.

Por ello, uniéndose a la Campaña Mundial Contra el Virus Papiloma Humano, la Asociación Latina e Ibérica Contra el Cáncer lanzó una campaña donde se pedía a todas las mujeres que se regalen tiempo y se protejan contra el VPH. Finalmente, el 26 de marzo, Día de la Prevención del Cáncer de Cuello Uterino, se lanzó un video bajo el slogan "Captura momentos, no VPH" con el objetivo de evitar fotos familiares incompletas y dar a conocer la peligrosidad de tener este virus y cómo puede evitarse.

El VPH puede prevenirse a través de la vacunación de niñas y niños entre 9 y 14 años, en dos dosis con un intervalo de 6 meses. En Argentina, esta vacuna es obligatoria a los 11 años de edad, y puede conseguirse gratuitamente en cualquier vacunatorio del país. Por otro lado, es necesario que los adultos se realicen chequeos preventivos al menos una vez al año. Éstos permiten detectar la infección del virus y poder tratar con anticipación células pre-cancerosas que pudieran estar asociadas al mismo. La prevención es el mejor camino para que ninguna foto familiar esté incompleta.

Evita preocupaciones en el futuro...

VACÚNATE CONTRA EL VPH Y PREVÉN EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO.*

Regálate tiempo, cuida tu vida.

ALICC
ASOCIACIÓN LATINA E IBÉRICA CONTRA EL CÁNCER

EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO – VPH

Información sobre el virus del papiloma humano y el cáncer cervicouterino

El VPH puede causar cambios en las células del cuello uterino que van desde lesiones de bajo riesgo, lesiones pre-cancerosas, hasta cáncer.

El cáncer cervicouterino se puede tratar y curar si se detecta temprano. Si no se da tratamiento, el cáncer cervicouterino es casi siempre fatal.

¿Qué es el virus del papiloma humano?

La infección por el virus del papiloma humano (VPH) es la causa principal de cáncer de cuello uterino en las mujeres. También es un factor de riesgo para el cáncer de pene y anal tanto en hombres como mujeres. Los mismos tipos de VPH que infectan las áreas genitales pueden infectar la boca y la garganta.

El VPH forma parte de una familia de virus que se transmite a través del contacto sexual. El VPH puede afectar tanto a mujeres como a hombres. La mayoría de las personas estarán infectadas por el VPH alguna vez en la vida, pero sin consecuencias.

El VPH puede ser transmitido incluso cuando una persona infectada no tenga signos ni síntomas.

Existen más de 100 tipos de VPH y a cada uno de ellos se le identifica con un número. Algunos tipos de VPH pueden causar solo verrugas genitales o anales, y otros tipos pueden causar cáncer cervicouterino, de pene, anal o bucal.

Las verrugas genitales ocasionadas por el virus VPH pueden desaparecer por sí mismas o pueden requerir tratamiento, pero no suelen causar cáncer.

Las lesiones precancerosas son una etapa precursora del cáncer cervicouterino. Estas lesiones pueden transformarse en cáncer a lo largo de muchos años si no se detectan y tratan tempranamente.

¿Cuáles son los tipos de VPH y qué tipo de lesiones ocasionan?

Existen tipos de VPH de bajo y de alto riesgo:

- Los tipos de VPH de bajo riesgo causan las verrugas genitales en mujeres y en hombres, pero no causan cáncer
- Los tipos de VPH de alto riesgo pueden provocar el cáncer. La

EL VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO – VPH



causa principal del cáncer cervicouterino es una infección persistente o crónica con uno o más tipos de VPH de alto riesgo que causan cambios anormales en las células del cuello uterino. Además, estos tipos de VPH de alto riesgo pueden causar cambios anormales en las células que están asociados con una amplia variedad de otros cánceres, tales como el cáncer de pene, anal o bucal.

¿Se puede prevenir la infección por VPH?

La infección por VPH es muy común y la mayoría de personas son infectadas después del inicio de su vida sexual. Es conveniente:

- Educar a niñas y niños sobre la sexualidad y la infección por VPH, según su edad y cultura
- Promover la vacuna contra el VPH
- Promover el uso de condones entre quienes están sexualmente activos
- Advertir sobre los riesgos del uso del tabaco

La vacuna del VPH sirve para prevenir la infección por el VPH antes del inicio de la actividad sexual, y por tanto su probable infección por VPH. La vacuna se coloca en las niñas entre los 9 y los 13 años de edad.

La Organización Panamericana de la Salud, por ahora, no recomienda vacunar a los niños varones.

El uso de condones no provee protección completa contra el VPH, aunque puede proteger de otras infecciones y de embarazos no deseados.

Las medidas de limpieza personal no ayudan a prevenir la infección por el VPH.

¿Se puede detectar la infección por VPH?

La Prueba del VPH detecta si hay o no infección por el VPH, y si esta es de alto riesgo, la mujer tiene una mayor posibilidad de presentar lesiones del cuello uterino y pre- cáncer en el futuro. La prueba del VPH se aplica a mujeres mayores de 30 años cada 5-10 años, o según lo que se establezca en el país.

Es muy importante que las mujeres con resultados positivos de VPH de alto riesgo reciban tratamiento u otros exámenes ginecológicos, según la norma del país. Los exámenes para la de detección temprana de cáncer cervicouterino – el PAP o citología, y la Inspección Visual con Ácido Acético (IVAA)- detectan posibles lesiones provocadas por el VPH. La detección temprana se hace para identificar si hay lesiones precancerosas producidas por el VPH que deben ser tratadas antes de que se transformen en cáncer.

Debido a que la prueba de VPH es una tecnología nueva que aún no está disponible en todos los países, es muy importante que la mujer se realice un examen de detección temprana del cáncer cervicouterino, el PAP o citología, o la IVAA, para prevenir que lesiones precancerosas se transformen en cáncer.

¿Se puede tratar la infección por VPH?

Aunque no hay una cura para la infección por VPH, las verrugas, lesiones y cambios precancerosos y cancerosos causados por el virus pueden ser tratados.

- Verrugas
Las verrugas genitales son protuberancias suaves, húmedas, y de color piel. En las mujeres, las verrugas se presentan en o alrededor de la vagina, el cérvix o el ano. En los hombres, las verrugas genitales son menos comunes, pero pueden aparecer en la punta del pene. Las verrugas ocasio-

nadas por el virus VPH pueden desaparecer por si mismas o pueden requerir extirparlas. Que las verrugas no sean visibles, no siempre significa que la infección haya desaparecido y es posible que estas aparezcan nuevamente.

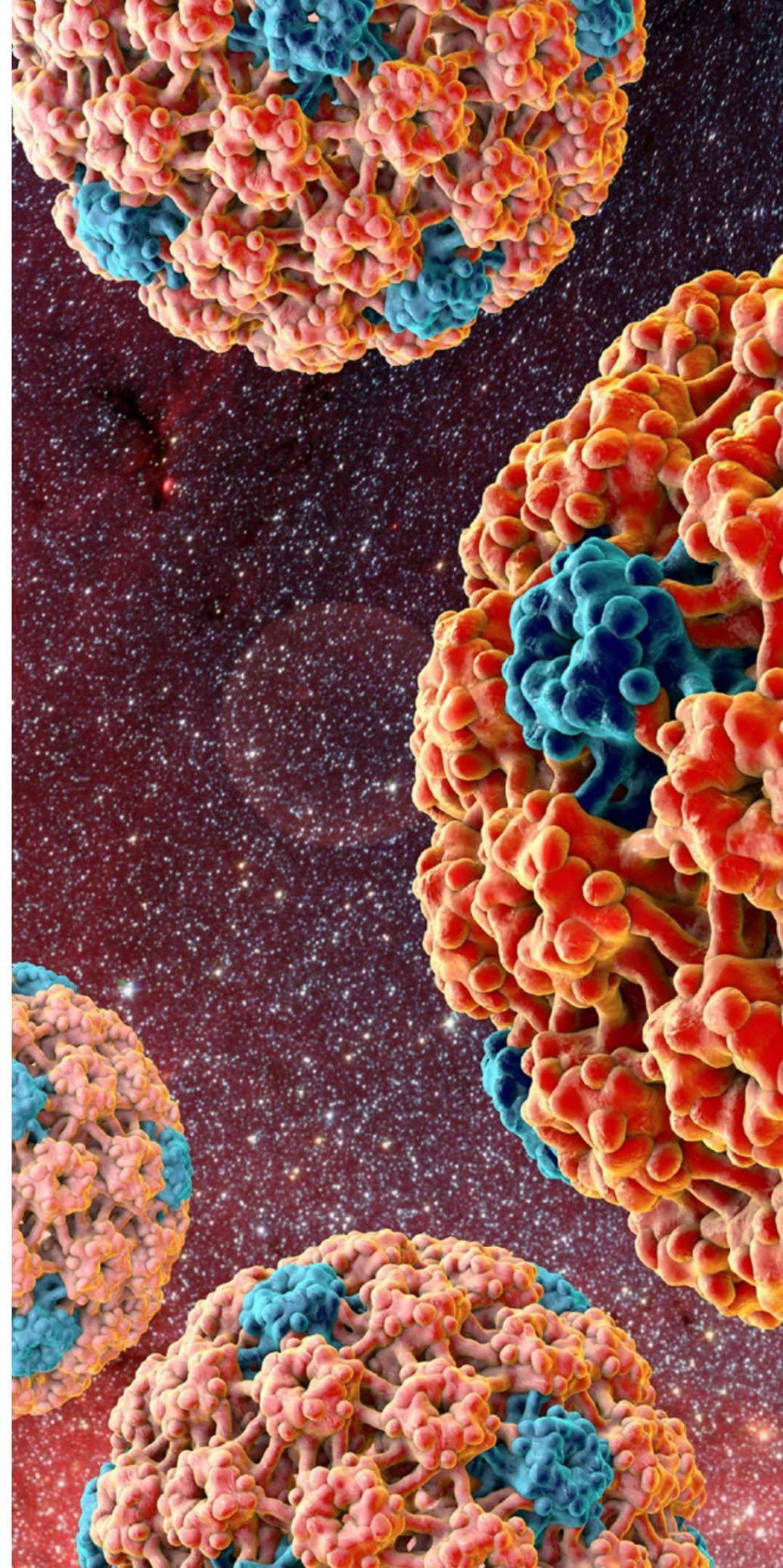
- Cambios en las células del cuello uterino

Parte importante de estas infecciones por el VPH desaparecerán por si mismas sin tratamiento. Solo un pequeño número de las infecciones persistentes de alto riesgo se transformará en cáncer cervicouterino, usualmente en mujeres mayores de 30 años.

Las infecciones por VPH son muy comunes en mujeres menores de 30 años pero la mayoría de estas suelen desaparecer por si mismas. Si la infección de VPH persiste y se vuelve crónica, aumenta el riesgo de transformarse en un pre-cáncer o cáncer.

Si se detectan cambios en las células del cuello uterino, se realiza un diagnóstico con pruebas llamadas colposcopia y biopsia, o dependiendo del país, se tratan de inmediato. El tratamiento de las mujeres con resultados positivos por VPH y con pre- cánceres puede prevenir el cáncer cervicouterino.

Las infecciones persistentes de VPH de alto riesgo se pueden transformar en cáncer, y por eso los exámenes ginecológicos son importantes para la detección temprana.



ALICC realizó actividades por el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer Infantil

La Liga Colombiana Contra el Cáncer y la Sociedad de Lucha Contra el Cáncer de Ecuador, miembros de la Asociación Latina e Ibérica Contra el Cáncer conmemoraron el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer Infantil.



En Ecuador tuvo lugar entre el 11 y el 14 de febrero la primera edición de "SOLCA tiene talento". El evento fue organizado por el Comité de Damas de la Sociedad de Lucha Contra el Cáncer matriz Guayaquil por conmemorarse el Día Internacional de la Lucha contra el Cáncer Infantil el 15 de febrero.

Del certamen pudieron participar pacientes oncológicos de las distintas áreas pediátricas de la institución.

Los niños y niñas demostraron sus aptitudes artísticas, entre ellas el canto y baile. La creatividad y espontaneidad de los pequeños emocionó a todos los participantes, así como a sus padres que los animaban desde el público.

Mientras tanto, en la Biblioteca Virgilio Barco de la Ciudad de Bogotá, Leder, Sofía, Carlos, Lety, Alicia, Ana, Mateo y Kerly fueron los protagonistas. De la mano de la Liga Colombiana Contra el Cáncer, estos ocho niños visibilizaron cómo se ven afectados los derechos al acceso a la salud.

La situación de estos 8 niños es la misma que la de otros cientos en Colombia, viéndose vulnerado su derecho a recibir un tratamiento adecuado y oportuno para luchar contra el cáncer. Éste es sin duda un factor determinante a la hora de hablar de cura, ya que la tasa de supervivencia es del 60% en países de la región, mientras es del 80% en países desarrollados. Según las cifras de la Organización Mundial de la Salud, en el último año fueron diagnosticados con cáncer 250.000 niños menores a 14 años en el mundo.

El objetivo de darles voz fue lograr atención inmediata, integral, continua y de calidad por parte de las entidades responsables del sistema de salud y las correspondientes del Estado. Algunos de los derechos que se ven vulnerados y que buscan efectivizar son: prestación de servicios de salud preferencial y prioritaria; prestación integral desde el diagnóstico hasta el final del tratamiento; servicios de apoyo psico-social tanto para el menor como para su acompañante.



Fundación Vi-Da realizó la 3ra Corrida por la Vi-Da en Chile

Unidos contra el cáncer, la Fundación Vi-Da invitó a participar de la 3ra Corrida por la Vida que se realizó el 17 de marzo en San Fernando.

Habiendo agotado los kits para corredores, Fundación Vi-Da invitó a participar de la “3ra Corrida por la Vi-Da, Unidos contra el cáncer” que se realizó en la Plaza de Armas de San Fernando, Chile.

El inicio del recorrido fue a las 10.30hs del 17 de marzo, teniendo como lugar de partida y llegada el frente de la Ilustre Municipalidad de San Fernando.

El proyecto fue financiado por el Fondo Nacional de Desarrollo Regional, en el marco de sensibilizar, prevenir y educar acerca del cáncer de mama. La “Corrida por la Vi-Da, Unidos contra el cáncer” tiene como objetivo sensibilizar y educar a la comunidad respecto a la importancia de adquirir estilos de vida saludables. Además, instaurar buenas prácticas que promuevan una mejor calidad de vida, reduciendo los riesgos de padecer cáncer. En este sentido, la carrera busca unir el deporte y la solidaridad.

El evento propone distintos recorridos: para niños de hasta 14 años de edad un trayecto de dos kilómetros. Los competidores de más de 15 años pueden optar entre un recorrido de 5 kilómetros o de 10 kilómetros. Por otro lado, Fundación Vi-Da ofrece una opción con cupos limitados para personas con capacidades diferentes.



Noticias de La Red

LALCEC Luján

El Municipio de Luján reconoció a la fundadora de LALCEC Luján en el Día de la Mujer

Todos los 8 de marzo el Municipio de Luján rinde homenaje a mujeres destacadas de la ciudad. En esta oportunidad, la elegida fue María Carmen “Chiquita” González, fundadora de LALCEC Luján

LALCEC Luján nació como filial de LALCEC Ramos Mejía, hasta que el 1º de agosto de 1964 María Carmen “Chiquita” González, con tan solo 19 años de edad, fundó la sede. Siendo una maestra normal nacional, se capacitó en cómo ayudar en la prevención y detección precoz del cáncer.



Todos los años para el Día Internacional de la Mujer, la Municipalidad de Luján rinde homenaje y coloca una placa en memoria a una mujer destacada de la ciudad. En el año de su aniversario número 55, “Chiquita” González fue elegida por su destacada labor en educación, política y comunidad. La placa que se colocó dice: “María Carmen González. Mujer hacedora que supo abrir caminos en su comunidad, en la acción educativa, política, social y permanece presente en nuestra memoria. Intendente de Luján Dr. Oscar Luciani;

Junta Municipal de Estudios Históricos y vecinos de Luján- 8 de marzo de 2019”.

En el acto estuvieron presentes el Intendente municipal, Dr. Oscar Luciani, la Directora de Cultura, Prof. María Teresa Tartaglia, autoridades de educación y política, familiares y miembros de la Comisión Directiva de LALCEC Luján. María Cristina Monjes, presidenta del miembro de red lujanense, dirigió unas cálidas palabras: “ella decía que todo lo pudo hacer con el apoyo de sus familias y amigos. Si es difícil llegar a determinados lugares para una mujer hoy, imagínense en la década del 1960 donde ella sola en el Puerto de Buenos Aires (mundo de hombres), retiraba los medicamentos oncológicos para pacientes con cáncer de mama de nuestra ciudad”, relató Cristina.

Para finalizar el evento, el Jefe Comunal se dirigió a los presentes haciendo entrega del decreto que declara de Interés Cultural a los actos por el Día Internacional de la Mujer a los familiares de María Carmen González.



Revista BIEN

¡No te la pierdas!

www.lalcec.org.ar



Ataques de pánico

La inesperada irrupción de todos los miedos



En las crisis, las personas sienten que la muerte es inminente o que se están volviendo locas; según los especialistas, aumentan los casos y son más frecuentes en lapsos de mucho estrés

La primera vez que tuvo un ataque de pánico, en medio de la Feria del Libro de Buenos Aires, la periodista y escritora Ana Prieto sintió que le faltaba el aire y que su corazón estaba “enloquecido como un naufrago”. Llamó temblando a una amiga y le pidió que la buscara, que se sentía mal. Y cuando le respondieron que esperara diez minutos, tuvo la convicción íntima de que no podía esperar tanto. Que era demasiado tiempo. Que en ese lapso iba a morir.

“El ataque de pánico es un cataclismo que se ensaña con el cuerpo y con cualquier vislumbre de sosiego que pudiera haber en el alma”, describió años más tarde en su libro *Pánico. Diez minutos con la muerte* (Marea Editorial), un testimonio sensible de las angustias, incomprendimientos y temores que atraviesan los

pacientes, a menudo atrapados “en un estado permanente de miedo al miedo”.

Una encuesta de 2016, en 26 países de altos, medios y bajos ingresos reveló que el 13,2% de la población tuvo al menos un ataque de pánico en la vida. “Carecemos de estadísticas para poder confirmar las presunciones, pero la impresión generalizada es que hay más casos en las consultas clínicas, cardiológicas y en el campo amplio de la salud mental”, comentó a LA NACION el psiquiatra y psicoanalista Humberto Persano, profesor del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UBA.

Los ataques de pánico se suelen definir como un tipo particular de respuesta al miedo. Y Prieto también los compara con la magia, porque ambos conspiran contra la realidad. Emma Stone, la actriz ganadora del Oscar por *La La Land*, tuvo su primer episodio a los siete años, en el dormitorio de una amiga: estaba conven-

cida (falsamente) de que la casa estaba envuelta en llamas y de que iba a morir quemada.

Salvador Guinjoan, jefe de Psiquiatría del Instituto Fleni, describió los rasgos distintivos de los ataques: el paciente tiene un comienzo relativamente súbito e inesperado de síntomas somáticos de ansiedad o miedo, sin un claro precipitante externo, como sensación de ahogo, palpitaciones, transpiración de manos, sensación de colapso o muerte inminente, o miedo a estar “volviéndose loco”. Un reciente estudio canadiense mostró que ocho de cada diez pacientes con esos síntomas concurren presurosos a la guardia o llaman a una ambulancia.

Según Guinjoan, algunos de los factores que podrían explicar la mayor incidencia de ataques de pánico en las sociedades contemporáneas son la ansiedad derivada de mandatos o valores implícitos de éxito material de difícil o imposible cumplimiento, así como la soledad y la ubicuidad de las redes sociales, “que paradójicamente sustituyen a las oportunidades de contacto interpersonal real más saludable”.

También hay hipótesis respecto del rol que juega la exposición a contaminantes desde la vida intrauterina, pero la comprobación es difícil.

No es extraño que coyunturas puntuales en personas predispuestas puedan desencadenar los ataques. “La mayoría de las veces no parece haber un disparador inmediato -señaló Guinjoan-. Sin embargo, es una observación clínica frecuente que los ataques de pánico muchas veces sobrevienen en períodos de la vida particularmente estresantes, existiendo ‘disparadores’ implícitos o inconscientes que no siempre son evidentes prima facie”.

Alejandro “Chori” Domínguez, exfutbolista de River, identificó el origen de sus ataques de pánico con un fuerte golpe de cabezas, cuando jugaba en Rusia. Pero atribuye el cuadro a la alta exigencia, la presión y la obligación de adaptarse a contextos hostiles. Admitió que muchas veces pensó que se moriría.

La sensación inicial de los pacientes que “sobreviven” por primera vez a una crisis que en realidad nunca puso en riesgo sus vidas es de alivio. Pero

“ese intervalo caótico lo deja a uno perplejo, agotado y horrorizado ante la posibilidad de un nuevo ataque”, escribió Prieto.

Tras un primer ataque, los especialistas coinciden en la importancia de una psicoterapia para reducir el riesgo de recurrencias y consolidación de un “trastorno de pánico”, que muchas veces condiciona los movimientos o la autonomía de los pacientes (agorafobia). En la encuesta global de 2016, dos terceras partes de las personas que tuvieron alguna vez un ataque de pánico lo repitieron en otras ocasiones.

Guinjoan advirtió que los episodios “pueden ser parte de la evolución de muchos diagnósticos psiquiátricos -trastornos de ansiedad si no de depresión, esquizofrenia o hasta abuso de sustancias-”, por lo que se requiere un diagnóstico preciso y el eventual tratamiento de la enfermedad de base.

Para los ataques de pánico en sí, el enfoque con mayor evidencia es la terapia cognitiva conductual: una estrategia focalizada y orientada al conflicto que incluye claves para detectar y desafiar las interpretaciones catastróficas, el entrenamiento en respiración, técnicas de relajación, tareas para el hogar y exposición graduada a situaciones que producen ansiedad, según explicó la psicóloga Natalia Guerra.

Las respuestas favorables rondan del 75 al 90%. También se puede combinar con medicación: “Muchos antidepresivos facilitan la recuperación”, dijo Guinjoan, que desaconseja los ansiolíticos. Persano opina que una terapia psicoanalítica posterior “es útil para abordar las dificultades que se originan en conflictos inconscientes”.

Hoy Prieto se define como “preparada”: “Cuando reaparecen los síntomas soy capaz de controlarlos y evitar que el pánico se desencadene como solía hacerlo cuando no contaba con herramientas para, digamos, conjurarlo”.

Proteínas

Es probable que, si hiciste dieta alguna vez, hayas escuchado hablar de los hidratos de carbono, las grasas y, por supuesto, las proteínas.

Una dieta sana requiere un aporte de cada uno de estos elementos en la proporción que corresponda a nuestra edad, peso y actividad diaria.



En esta nota queremos hablar de las proteínas, de lo que son, de qué tipos existen y de por qué son tan importantes para nuestra salud.

¿Qué son las proteínas?

Sabemos que las proteínas están presentes en la carne, el pescado, los huevos y la leche, por ejemplo, pero ¿sabés lo que son las proteínas? Las proteínas son macromoléculas que están formadas por otras moléculas más pequeñas llamadas aminoácidos.

¿Qué funciones tienen las proteínas en nuestro cuerpo?

Ya sabemos lo que es una proteína pero es importante conocer también para qué sirven en nuestro organismo. Podemos destacar las siguientes funciones:

- **Estructural.**
Las proteínas son fundamentales para la construcción y reparación de los huesos, los músculos, la piel, las uñas o los pulmones, entre otros. Por ejemplo, el colágeno y la elastina, ayudan a fortalecer huesos, ligamentos o tendones.
- **Defensiva.**
Algunos tipos de proteínas se mueven por el torrente sanguíneo y se utilizan por el sistema inmunitario para defenderse de bacterias y virus.
- **Catalizadora.**
Son proteínas que ayudan a la aceleración de las reacciones químicas de nuestro cuerpo. Por ejemplo, la proteína llamada pepsina, actúa en nuestro estómago y descompone las proteínas de la comida.
- **Coordinadora.**
Algunas proteínas contribuyen a determinadas actividades de nuestro cuerpo. La insulina, por ejemplo, ayuda a controlar el nivel de glucosa.

• Transportadora.

Por ejemplo, la hemoglobina transporta oxígeno a través de la sangre. En general, existen proteínas que mueven moléculas en nuestro cuerpo.

Como consecuencia de lo anterior, teniendo en cuenta las funciones que cumple cada proteína, podemos hablar de proteínas estructurales, defensivas, catalizadoras, coordinadoras o transportadoras, entre otras.

Además, es posible distinguir dos tipos de proteínas en los alimentos, en función de su origen:

- **Proteínas de origen animal.**
Son las contenidas en alimentos como la carne, el pescado o los productos lácteos.
- **Proteínas de origen vegetal.**
Son las contenidas en alimentos como la soja, la quinoa o los pistachos, por ejemplo.

¿Cómo se digieren las proteínas?

Para que nuestro cuerpo pueda aprovechar todos los beneficios de las proteínas como nutrientes, es necesario que realice un proceso para elaborar sus propias proteínas. Nuestro estómago recibe los alimentos con proteínas y los descompone.

El intestino delgado y el páncreas terminan con esa descomposición. Las proteínas se transforman en aminoácidos y se absorben para llegar a través del torrente sanguíneo a las células que los necesitan.

¿Qué relación tienen las proteínas y los aminoácidos?

Los aminoácidos son compuestos que se combinan para formar proteínas. Existen unos 20 tipos de aminoácidos que se pueden diferenciar en tres grupos:

Las proteínas son macromoléculas que están formadas por otras moléculas más pequeñas llamadas aminoácidos.



- **Aminoácidos esenciales.**

Son aquellos que no pueden ser producidos por el cuerpo, por lo que deben aportarse al organismo

- **Aminoácidos no esenciales.**

Son los que puede producir nuestro organismo por sí solo.

- **Aminoácidos condicionales.**

Son aquellos que son necesarios en caso de enfermedad o de estrés.

¿Cuántas proteínas necesita nuestro organismo al día?

La necesidad de proteínas de nuestro organismo, va a depender de diversos factores como: la edad, el género, la forma física, el peso, la actividad diaria que realicemos o la salud general, entre otros. Por ejemplo, un niño puede tener una

necesidad de proteínas que puede ser el doble de la de un adulto. La necesidad diaria de proteínas también aumenta en el caso de las mujeres embarazadas o de mujeres durante la lactancia.

Como consecuencia de todo lo anterior, es evidente que las proteínas son esenciales para un buen funcionamiento de nuestro organismo y que el aporte diario que necesitamos cada uno depende de diversos factores.



poco a poco HACEMOS MUCHO

Tu ayuda permite que 17.000 personas accedan anualmente de forma gratuita a estudios de diagnóstico y prevención del cáncer.



Podés hacerlo entrando a www.lalcec.org.ar haciendo click en **DONAR**

Tostada con crema de palta

Una tostada con palta es básicamente lo más fácil de hacer en el mundo, además de que es buena para vos gracias al abundante contenido de Omega-3 de la palta.

Una simple tostada de aguacate es solo una tostada (de grano entero, para más fibra y nutrientes) + palta (cortada en rodajas o hecha puré) + sal marina + pimienta roja. Pero ese es solo el principio ya que podés agregarle huevo encima o un poco de un buen aceite de oliva. También podés intentar agregarle queso feta. Las opciones son infinitas!



Avena nutritiva

La avena caliente en una mañana fría es una necesidad de supervivencia invernal. También es una buena forma de permanecer satisfecho hasta el almuerzo y una excelente fuente de fibra soluble, del tipo

que ayuda a mantener bajos tus niveles de colesterol. Podés hacerla en la hornalla, en el microondas o en una olla de cocción lenta.



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