



BIEN

SI QUERÉS CUIDARTE SALÍ DE TU CASA

Todos los años mueren 60.000 personas
por cáncer en Argentina.

Por eso cuidarte del cáncer es una actividad esencial



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

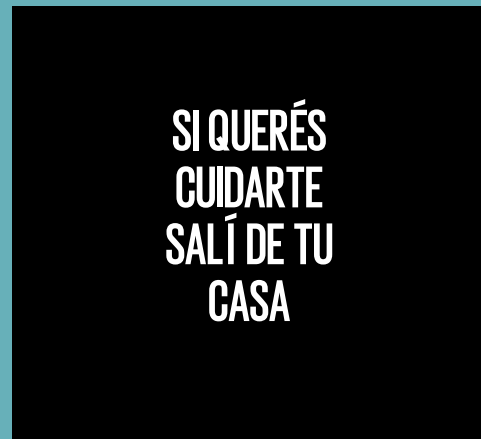
Turnos online: www.lalcec.org.ar Por mail: turnos@lalcec.org.ar
Telefónicamente: 4834-1500 (Lunes a Viernes de 8 a 19 hs.)

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

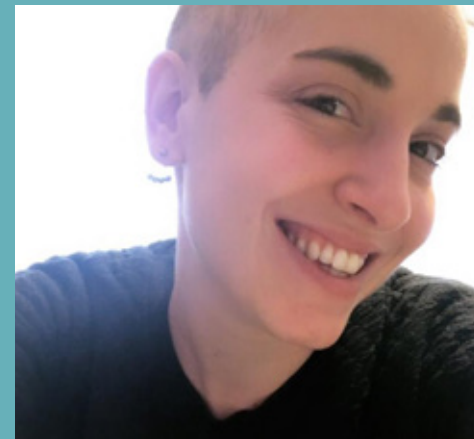
LALCEC lanza una campaña promoviendo que no se abandonen los controles ni los tratamientos contra el cáncer



Pag 12

#SanosEnCasa

La campaña que promulga la OMS para cuidar la salud física y mental



Pag 14

HISTORIA DE VIDA

María Agustina Clemente

6 Actividades Lalcec

SI QUERÉS CUIDARTE, SALÍ DE TU CASA
LALCEC lanza una campaña promoviendo que no se abandonen los controles ni los tratamientos contra el cáncer

Novedades Médicas

12 #SanosEnCasa
La campaña que promulga la OMS para cuidar la salud física y mental

18 Ecografía Cutánea en el Melanoma Cutáneo

20 Hablemos de hábitos saludables
22 INC: El ministro de Salud puso en funciones a la directora del Instituto Nacional del Cáncer

24 RINC y SLACOM celebran acuerdo

Testimonio

26 HISTORIA DE VIDA
María Agustina Clemente

31 Vida Sana
Cáncer de mama: Cómo puede la mente ayudar al cuerpo

36 Aceptación Personal, asumo cómo soy y lo que me pasa

Conociendo la Red

38 LALCEC Hernando, realizó una producción audiovisual para concientizar e incentivar la donación de sangre y médula ósea

Rico y sano

40 Antioxidantes

41 Crema de calabaza y tofu

Editorial

Queridos amigos,



Desde LALCEC estamos muy contentos por la repercusión generada con la campaña “Si querés cuidarte, salí de tu casa”.

No fue una tarea fácil animarnos a salir a hablar sobre la falta de estudios de detección temprana e interrupción de tratamientos en un momento crítico de la pandemia y donde las voces no abundaban. Nuestros pacientes fueron el motor de nuestra campaña y por tal motivo estamos muy agradecidos con todos los que nos acompañaron y colaboraron para que sea un rotundo éxito.

La campaña superó ampliamente nuestras expectativas. El mensaje fue el indicado: un mensaje fuerte para un problema fuerte. Nuestro compromiso es con los pacientes, y sin dudas hemos causado el impacto que fuimos a buscar.

Medios nacionales como Clarín, Infobae, TN, Radio Mitre, TV Pública, América TV, y grandes medios del interior como Cadena 3 y Canal 10 de Mar del Plata entre otros han compartido nuestra campaña. Personalidades como Juan Carr,

Esteban Bullrich, Dina Rezinovsky, Alejandro Finocchiaro, Marcelo Tinelli, Lorena Meritano, Eugenia Tobal, Ivana Nadal, Majo Martino, Nequi Galotti, entre otros, han llevado nuestro mensaje.

En la revista además de todos los detalles y repercusiones de la campaña también encontrarán el testimonio de Agustina de @Wikicancerarg, paciente de cáncer de mama que nos cuenta cómo hizo para sanar a través de su red donde ayuda a otros pacientes. Por último, están las novedades médicas de siempre que trae la OMS y distintos especialistas médicos junto con las acciones más representativas de nuestra red.

Esperamos poder seguir contando con ustedes para futuras oportunidades y campañas, trabajando siempre por un objetivo común: el bienestar de los pacientes y la prevención del cáncer. Sepan que desde este lado estaremos para colaborar en lo que sea necesario.

Diego Paonessa
Director Ejecutivo de LALCEC

SI QUERÉS CUIDARTE, SALÍ DE TU CASA

LALCEC lanza una campaña promoviendo que no se abandonen los controles ni los tratamientos contra el cáncer

Desde el inicio de la cuarentena se registró una caída cercana al 80% en la cantidad de estudios realizados para el diagnóstico temprano de cáncer y también una considerable interrupción de los tratamientos.

Cada año se detectan más de 129.000 nuevos casos de cáncer en la Argentina y 60.000 personas mueren por esta enfermedad.

Buenos Aires, 11 de agosto de 2020 – Desde el inicio del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) se registró 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 durante el mes de abril en relación al mismo mes de 2019. ‘De prolongarse esos números será inevitable que veamos un aumento de diagnósticos tardíos y peores pronósticos de nuestros pacientes lo que redundará en un crecimiento en la mortalidad por cáncer’.

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.

“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.”

SI QUERÉS CUIDARTE SALÍ DE TU CASA

Todos los años mueren 60.000 personas
por cáncer en Argentina.
Por eso cuidarte del cáncer es una actividad esencial

Enterate más entrando a lalcec.org.ar



Lic. Diego Paonessa
Director General de LALCEC

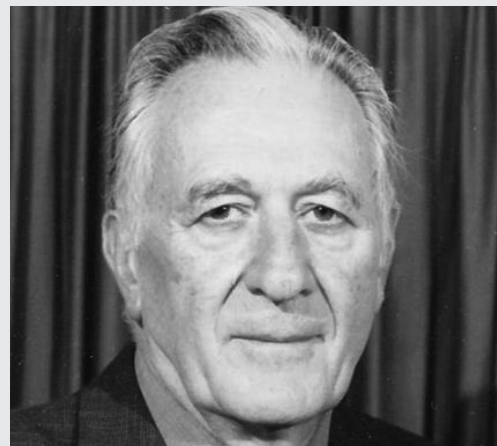
La campaña, fundamentalmente focalizada en la difusión en prensa y en redes sociales, no está para nada enfrentada con las directivas de las autoridades sanitarias, que pregonan el ‘Quedate en casa’, sino que advierte, utilizando el slogan ‘Salí de tu casa’ y ‘Argentina, no mires para otro lado’ que la cuarentena no puede postergar ni suspender la realización de chequeos o estudios oncológicos, ya que son un grupo de enfermedades que detectadas a tiempo ofrecen un excelente porcentaje de curación cercano al 90 por ciento, pero que en forma tardía suelen presentar un muy mal pronóstico.

Entre las piezas que componen la comunicación se incluyen videos en altura de los edificios más importantes de Buenos Aires, iluminados con una proyección que lleva el mensaje principal de la campaña “si querés cuidarte, salí de casa”. A la par, todas las redes sociales de LALCEC y asociados se visten de negro para destacar la misma frase que fue proyectada.

El Dr. Antonio Lorusso, especialista en ginecología y Director Médico de LALCEC aportó también la voz de su institución diciendo que “es importante retomar las actividades esenciales como la prevención, el diagnóstico temprano, los tratamientos y

rehabilitaciones y los cuidados paliativos, entre otros. Volver a hacerse los chequeos, no solamente para urgencias, nos hará estar alerta y dará la posibilidad de retornar a la capacidad operativa pre-pandemia”.

La abogada y experta en bioética María Susana Ciruzzi, sumó otro aspecto no menor en su rol como Jefe de Departamento de Sumarios y Miembro del Comité de Ética del Hospital de Pediatría Prof. Dr. Juan P. Garrahan: “En un reciente estudio realizado por la Sociedad Latinoamericana de Oncología Pediátrica (SLAOP) que evalúa a todos los países de la región que cuentan con programa de cáncer infantil, se demuestra que, aún en la fase inicial de la pandemia, el impacto en la atención de los niños con cáncer es muy alto.



Dr. Antonio Lorusso
Médico Especialista en Ginecología
Director Médico de LALCEC

Esto deriva en la reprogramación de cirugías y tratamientos radiantes, demora en la aplicación de la quimioterapia, falta de hemoderivados necesarios para transfusiones y de drogas quimioterápicas, entre otros. **Sabemos de la importancia de la prevención en salud, por eso le pedimos a la gente que no deje de cumplir con sus estudios, que su hijo no pierda los controles pediátricos”** insistió.

“es importante retomar las actividades esenciales como la prevención, el diagnóstico temprano, los tratamientos y rehabilitaciones y los cuidados paliativos, entre otros. Volver a hacerse los chequeos, no solamente para urgencias, nos hará estar alerta y dará la posibilidad de retornar a la capacidad operativa pre-pandemia”.



Dr. Eduardo Cazap
Médico Especialista en Oncología
Presidente de la Sociedad Latinoamericana de Oncología Médica (SLACOM)
Presidente del Consejo Asesor de LALCEC

“Las políticas públicas son recomendaciones gubernamentales para todos en un promedio de lo que es aconsejable para toda la población. Hay situaciones individuales en las cuales estas políticas deben ser adaptadas a la situación existente. Las actividades esenciales están catalogadas como permitidas y una de ellas es cuidar nuestra salud. Esto implica no solamente cuando estamos enfermos, sino toda aquella medida que puede hacer que la carga de enfermedad nuestra o de la sociedad se evite o disminuya ahora o en el futuro. Salir a hacer un chequeo es mantener la salud y al mismo tiempo evitar las demoras que pueden traer diagnósticos más tardíos o enfermedades más avanzadas que van a ser no solo perjudiciales para mí, sino para el resto de la sociedad. El cáncer es un problema de todos” sostuvo el Dr. Eduardo Cazap, Presidente de la Sociedad Latinoamericana de Oncología Médica (SLACOM).

En opinión de la Dra. Zulma Ortiz, Sub Directora Ejecutiva del Instituto de Investigaciones Epidemiológicas de la Academia Nacional de Medicina y Coordinadora de la iniciativa ‘Acciónxcaner’, **“es tiempo**

de prestar más atención a las enfermedades crónicas. El cáncer se puede prevenir y un cuidado a tiempo puede evitar serias consecuencias, inclusive la muerte. Los avances en el conocimiento sobre el COVID-19 hoy permiten aconsejar a la población con riesgos de padecer cáncer, u otras enfermedades crónicas, que haga sus controles y su tratamiento; que salga de su casa a buscar ayuda. El sistema de salud debe estar preparado para asistirlo y evitar así un impacto mayor de la pandemia. Los cuidados para el COVID-19 y el cáncer empiezan por uno; acompañado por el sistema de salud que debe estar preparado para responder a todo tipo de problema de salud de la población”.

“Cuando decimos salir, no necesariamente nos referimos a hacerlo de manera física. Comunicarte con tu médico de manera virtual está incluido en salir. Que el miedo no nos paralice es el gran mensaje que tiene esta campaña, que los controles médicos son esenciales y no deben ser postergados” explica el Dr. Ernesto Gil Deza, oncólogo clínico y Director de Investigación y Docencia del Instituto Henry Moore.



Dr. Ernesto Gil Deza
Médico Especialista en Oncología Clínica
Director de Investigación y Docencia del Instituto Henry Moore
Director de la Carrera de Oncología de la Universidad del Salvador
Miembro del Consejo Asesor de LALCEC

“Cuando decimos salir, no necesariamente nos referimos a hacerlo de manera física. Comunicarte con tu médico de manera virtual está incluido en salir. Que el miedo no nos paralice es el gran mensaje que tiene esta campaña, que los controles médicos son esenciales y no deben ser postergados”

El cáncer en cifras

El cáncer de mama es el de mayor magnitud en cuanto a ocurrencia, con un volumen de más de 21.000 casos al año, lo que representa el 17% de todos los tumores malignos y casi un tercio de los cánceres femeninos .

Para el cáncer colorrectal en ambos sexos se estimaron 15.692 casos anuales, cifra que representa el 13% del total de tumores malignos2.

Según estimaciones del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC), Argentina se ubica entre los países con mortalidad por cáncer media-alta, posicionándose en el quinto lugar entre los países del continente americano2.

La mortalidad por cáncer de acuerdo a la última estadística registrada en Argentina fue de 118 defunciones por cada 100.000 varones y 87 muertes por cada 100.000 mujeres2.

El cáncer podría convertirse en la primera causa de muerte en 2040.

“7 de cada 10 argentinos conviven con una enfermedad crónica no transmisible, entre las que se destacan las cardiovasculares, diabetes y cáncer. Hoy la primera causa de muerte son las enfermedades cardiovasculares, pero para 2040 se prevé que ésta sea el cáncer”.

El 40% de los casos de cáncer puede prevenirse con cambios en el estilo de vida; puede modificarse la incidencia del 25% de los casos con educación y prevención y se puede intervenir epidemiológicamente en 2 de cada 3 casos. El 94% de la población registra bajo consumo de frutas y verduras, el 61% tiene exceso de peso , el tabaquismo aumentó en las mujeres , el consumo de alcohol se duplicó, sobre todo en la población de entre 10 y 17 años y se realiza poca actividad física. Todo esto significa personas con obesidad, diabetes, EPOC y cáncer.

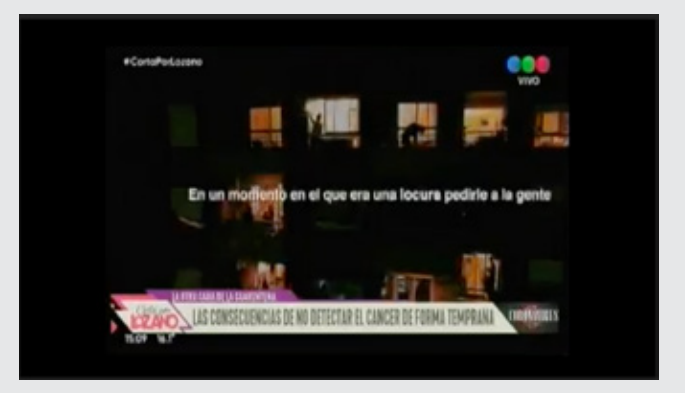
En 2016 se produjeron 62.246 defunciones por tumores malignos que representaron el 18% de todas las muertes. En términos absolutos el cáncer de pulmón es el que mayor número de defunciones provoca (9.484), concentrando aproximadamente el 15% del total de defunciones por cáncer al considerar ambos sexos. Le sigue el cáncer colorrectal con 7.596 defunciones (12%) y el cáncer de mama con 5.900 muertes (10%). El cáncer de pulmón en hombres y el de mama en mujeres representan el 20% de todas las defunciones por tumores malignos en cada uno de los sexos .



Dra. Zulma Ortiz
Médica Reumatóloga especialista en epidemiología
Sub Directora Ejecutiva del Instituto de Investigaciones Epidemiológicas de la Academia Nacional de Medicina
Coordinadora de la iniciativa 'Acciónx-cáncer'
Miembro del Consejo Asesor de LALCEC

“En LALCEC estamos enamorados de la vida desde hace 99 años e hicimos de su defensa nuestra misión. Por ello estamos de acuerdo con la decisión del estado nacional de priorizar la vida de los argentinos. Todas las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación son para proteger a la salud pública frente a la propagación de la pandemia del COVID-19, alentando a la población a quedarse en sus casas, realizar desplazamientos mínimos e indispensables, utilizar el cubre bocas, respetar las distancias sociales e incrementar el lavado de manos entre otras medidas.

Sin embargo, instamos a las personas a mantener sus controles y chequeos de rutina y a los pacientes con diagnóstico a mantener en tiempo y forma los tratamientos. En ambos casos, quedarse en su casa no es una opción”, concluyó Paonessa.



#SanosEnCasa

La campaña que promulga la OMS para cuidar la salud física y mental

La pandemia de COVID-19 nos ha llevado a muchos a quedarnos en casa, donde mantenemos menos interacciones sociales y hacemos menos ejercicio. Esto puede tener consecuencias negativas para la salud física y mental. A continuación, ofrecemos recomendaciones para que usted y su familia se mantengan sanos en casa durante este periodo de confinamiento.

ACTIVIDAD FÍSICA

La pandemia de COVID-19 hace que muchos de nosotros permanezcamos en casa y estemos sentados mucho más tiempo del habitual. A muchos nos resulta difícil seguir practicando la actividad física acostumbrada y la situación es aún más dura para quienes no suelen hacer demasiado ejercicio.

Recuerde que un simple descanso breve en el que abandone la posición sentada para hacer 3-4 minutos de actividad física ligera —como caminar o realizar estiramientos— ayuda a relajar los músculos y mejorar la circulación sanguínea y la actividad muscular.

El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que

pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19. El ejercicio también fortalece los huesos y músculos y aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física. En las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a prevenir caídas y traumatismos.

La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas cotidianas y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo general.

¿Cuánta actividad física se recomienda para las personas de su edad? Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda los siguientes niveles de actividad física en función de la edad:

Bebés menores de 1 año

- Todos los bebés deben realizar ejercicio varias veces al día.
- En el caso de los bebés que aún no sean capaces de desplazarse por sí solos, pueden permanecer acostados boca abajo al menos 30 minutos repartidos a lo largo del día.

Niños menores de 5 años

- Deben realizar actividades físicas de cualquier intensidad durante 180 minutos al día.
- Los niños de 3 a 4 años deben dedicar



NOVEDADES MÉDICAS

al menos 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.

Niños y adolescentes de 5 a 17 años

- Todos los niños y adolescentes deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta durante un mínimo de 60 minutos diarios.
- 3 días por semana, deben incluir actividades que fortalezcan músculos y huesos.
- Hacer ejercicio durante 60 minutos diarios aporta beneficios adicionales para la salud.

Adultos mayores de 18 años

- Todos los adultos deben realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad.
- Para obtener beneficios adicionales para la salud, los adultos deben incrementar el tiempo de ejercicio hasta 300 minutos semanales de actividad física moderada o su equivalente.
- Para mejorar y mantener la salud del aparato locomotor, se deben realizar 2 o más días por semana actividades que fortalezcan los principales grupos musculares.
- Además, las personas mayores con problemas de movilidad deben realizar ejercicios para mejorar el equilibrio y prevenir las caídas 3 o más días a la semana.

SALUD MENTAL

A medida que los países han ido aplicando medidas para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, cada vez más personas estamos cambiando radicalmente nuestra rutina cotidiana.

Las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares,

amigos y colegas requieren tiempo para acostumbrarse. Adaptarnos a estos cambios en los hábitos de vida y enfrentarnos al temor de contraer la COVID-19 y a la preocupación por las personas próximas más vulnerables es difícil, y puede resultar especialmente duro para las personas con trastornos de salud mental.

Afortunadamente, son muchas las cosas que podemos hacer para cuidar nuestra salud mental y ayudar a otras personas que pueden necesitar más apoyo y atención.

Confiamos en que los siguientes consejos y recomendaciones le resulten útiles.

- Manténgase informado. Escuche los consejos y recomendaciones de las autoridades nacionales y locales. Recorra a fuentes informativas fiables.
- Siga una rutina. Conserve sus rutinas diarias en la medida de lo posible o establezca nuevas rutinas.
- Levántese y acuéstese todos los días a una hora similar.
- No descuide su higiene personal.
- Tome comidas saludables en horarios fijos.
- Haga ejercicio de forma habitual.
- Establezca horarios para trabajar y para descansar.
- Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.
- Reduzca la exposición a noticias. Intente limitar la frecuencia con la que ve, lee o escucha noticias que le causen preocupación o tensión. Infórmese solo una o dos veces al día en caso necesario.
- El contacto social es importante. Si sus movimientos se encuentran restringidos, mantenga un contacto regular con las personas próximas por teléfono o internet.
- Evite el alcohol y las drogas. Limite el consumo de bebidas alcohólicas o evítelas por completo. Evite utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarse



al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social.

- Controle el tiempo de pantalla. Sea consciente del tiempo que pasa cada día delante de una pantalla. Asegúrese de descansar cada cierto tiempo.
- No abuse de los videojuegos. Aunque pueden ser una forma de relajarse, cuando se está en casa mucho tiempo se puede caer en la tentación dedicarles mucho más tiempo del habitual. Asegúrese de mantener un equilibrio.
- Utilice adecuadamente las redes sociales. Emplee sus cuentas en redes sociales para promover mensajes positivos y esperanzas.
- Ayude a los demás. Si puede, ofrézcase a ayudar a otros miembros de la comunidad que lo necesiten, por ejemplo, para hacerles la compra.
- Apoye a los profesionales sanitarios. Exprese en su comunidad su agradecimiento a los profesionales del país y a todas las personas que trabajan para responder al COVID-19.

DEJAR EL TABACO

Las personas que fuman tienen mayor riesgo de contraer la enfermedad por coronavirus porque se llevan constantemente la mano a los labios y, en caso de resultar infectadas, corren

mayor riesgo de desarrollar un cuadro grave porque su función pulmonar se encuentra deteriorada.

Deje de fumar hoy mismo para reducir estos riesgos y empezar a vivir de forma más saludable.

Consejos rápidos para superar las ansias de fumar:

1. Aplase el cigarrillo: resista el ansia todo el tiempo que pueda.
2. Respire: efectúe 10 inspiraciones profundas para relajarse interiormente y hacer que pase el ansia.
3. Beba agua: Beber agua es una alternativa sana a llevarse un cigarrillo a la boca.
4. Haga algo para distraerse: dúchese, lea, dé un paseo o escuche música.

Consulte con profesionales, teléfonos de asistencia o aplicaciones que le puedan ayudar.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas.

Aunque ningún alimento ni suplemento dieté-



tico puede prevenir ni curar la COVID-19, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Consejos para una alimentación saludable:

Consuma alimentos variados, incluidas frutas y verduras

- Coma todos los días una combinación de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas frescas en abundancia y algún

alimento de origen animal.

- Siempre que pueda, elija cereales integrales, no procesados: son ricos en fibra beneficiosa y proporcionan una sensación de saciedad más duradera.
- Como refrigerio, tome hortalizas crudas, fruta fresca o frutos secos sin sal.

Reduzca el consumo de sal

- Limite el consumo de sal a 5 gramos diarios (equivalentes a una cucharadita).
- Al cocinar emplee poca sal y reduzca el uso de salsas y condimentos salados.
- Si consume alimentos enlatados, elija hortalizas, frutos secos y frutas sin sal.
- Retire el salero de la mesa y pruebe dar sa-

- bor con hierbas y especias frescas o secas.
- Consulte las etiquetas de los alimentos y elija los productos con menor sodio.

Consuma cantidades moderadas de grasas y aceites

- Al cocinar sustituya la mantequilla por grasas más saludables como el aceite de oliva, de soja, de girasol o de maíz.
- Consuma preferentemente aves y pescado, que por lo general contienen menos grasa que la carne de ternera, cordero o cerdo.
- Tome leche y productos lácteos desnatados o semidesnatados.
- Evite los alimentos procesados, horneados y fritos que contengan grasas trans.
- Pruebe a hervir los alimentos o cocinarlos al vapor en lugar de freírlos.

Limite el consumo de azúcar

- Limite el consumo de golosinas y de bebidas que contengan azúcar.
- Coma fruta fresca en lugar de dulces como galletas, pasteles y chocolate. Si come un postre que no sea fruta, que tenga poco azúcar y sea una porción pequeña.
- No dé alimentos dulces a los niños. No se debe añadir sal ni azúcar a la alimentación complementaria hasta los 2 años.

Mantenga una buena hidratación bebiendo suficiente agua

- Una buena hidratación es crucial. Siempre que se disponga y que sea apta para el consumo, el agua del grifo es la bebida más saludable y económica.

Evite un consumo peligroso y nocivo de alcohol

- Las bebidas alcohólicas no forman parte de una alimentación saludable. El consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo inmediato de lesiones, además de provocar efectos a más largo plazo como daños en el hígado, cáncer, enfermedades del corazón y trastornos mentales. No existe un nivel seguro de consumo de alcohol.

Practique la lactancia materna

- La leche materna es el alimento ideal para

los bebés. Es segura y limpia y contiene anticuerpos que ayudan a proteger frente a muchas enfermedades infantiles frecuentes. Los bebés deben recibir lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida ya que les proporciona todos los nutrientes que necesitan.

- A partir de los 6 meses se debe complementar con alimentos variados que sean adecuados, seguros y ricos en nutrientes. La lactancia materna debe mantenerse hasta los 2 años de edad o más.
- Las mujeres con COVID-19 pueden amamantar a sus hijos si lo desean, adoptando las oportunas medidas de prevención y control de infecciones.

Consejos sobre inocuidad de los alimentos durante la pandemia de COVID-19

No se ha demostrado que la COVID-19 pueda contagiarse por el contacto con los alimentos o sus envases, se cree que se transmite de persona a persona. Es importante mantener una buena higiene al manipular la comida para evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos.

Siga las cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos:

- Mantenga la limpieza
- Separe los alimentos crudos de los cocinados
- Cocine completamente los alimentos
- Mantenga los alimentos a temperaturas seguras
- Use agua y materias primas seguras.

Fuente: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>

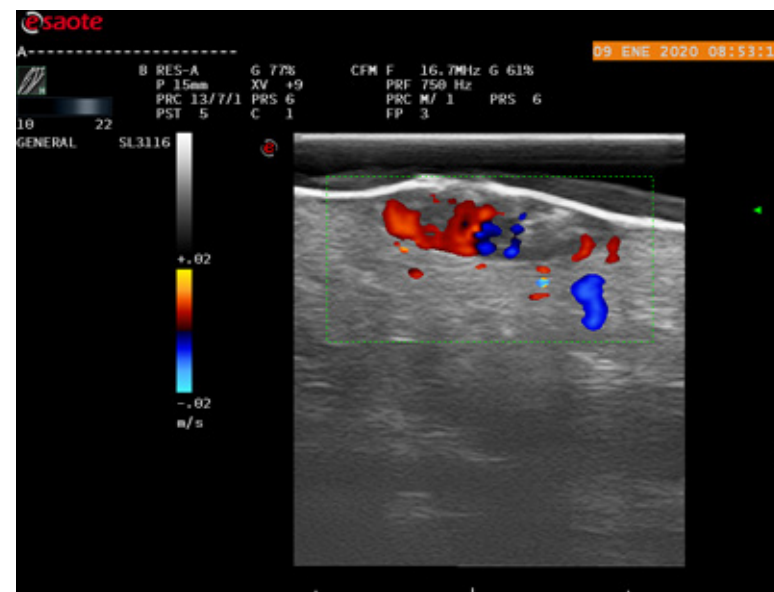
Ecografía Cutánea en el Melanoma Cutáneo

La ecografía cutánea de alta frecuencia (ECAF) viene avanzando a pasos agigantados en su aplicación dermatológica. Desde el próximo mes podrán conocer esta técnica de imagen que permite visualizar el interior de la piel en tiempo real de forma no invasiva en el Centro Médico y de Diagnóstico LALCEC

Debido al potencial maligno del tumor y a la ausencia de tratamientos eficaces en la enfermedad avanzada, debe ser un objetivo fundamental el diagnóstico precoz del melanoma. Tradicionalmente el diagnóstico ha sido clínicohistopatológico, luego se incorporó la Dermatoscopia, microscopía de epiluminiscencia digitalizada y finalmente llegan los beneficios de la ecografía a la dermatología, una técnica que se va perfeccionando día a día abarcando un campo de patologías cada vez mayor.

Desde sus comienzos, la ecografía cutánea de alta frecuencia (ECAF) ha avanzado mucho su aplicación en la dermatología como herramienta complementaria, y de utilidad creciente para el dermatólogo en el estudio del melanoma. Esto ha sido motivo de estudio y desarrollo progresivo en los últimos años. La ECAF es una técnica de imagen que permite visualizar el interior de la piel en tiempo real de forma no invasiva, siendo un nexo entre la clínica, la histopatología, pudiendo aportar información valiosa al dermatólogo en el estudio preoperatorio. Es un método útil y práctico para establecer las características de lesiones primarias tales como la pro-

fundidad y vascularización, que permiten decidir el tratamiento más adecuado.



Modo doppler permite visualizar intenso aumento de neovascularización intratumoral difuso y profundo).

Dra. Fernandez Quiroga Carolina
Esp. en Clínica Médica y Dermatología
Lic. en producción de bioimágenes
MN:146908



Hablemos de hábitos saludables

El 40% de los cánceres se pueden evitar si llevamos una vida saludable. En ésta nota te contamos a qué factores de riesgo hay que evitar exponerse y todo lo que podemos hacer para favorecer la detección temprana.

El cáncer se produce por la transformación de células normales en células tumorales en un proceso en varias etapas que suele consistir en la progresión de una lesión precancerosa a un tumor maligno.

Estas alteraciones son el resultado de la interacción entre los factores genéticos del paciente y tres categorías de agentes externos, a saber:

- carcinógenos físicos, como las radiaciones ultravioletas e ionizantes.
- carcinógenos químicos, como el amianto, los componentes del humo de tabaco, las aflatoxinas (contaminantes de los alimentos) y el arsénico (contaminante del agua de bebida).
- carcinógenos biológicos, como determinados virus, bacterias y parásitos.

Hoy es la segunda causa de morbilidad y mortalidad en el mundo. En 2018 se registraron alrededor de 16 millones de nuevos casos. Se prevé que el número de nuevos casos aumente aproximadamente en un 70% en los próximos 20 años.

Cerca del 70% de las muertes por cáncer se registran en países de ingresos medios y bajos. Más del 90% de los países de ingresos altos ofrecen tratamiento a los enfermos oncológicos, mientras que en los demás países este porcentaje es inferior al

30%. El impacto económico del cáncer es sustancial y va en aumento.

Alrededor de un tercio de las muertes por cáncer se debe a los cinco principales factores de riesgo conductuales y dietéticos:

- Índice de masa corporal elevado.
- Ingesta reducida de frutas y verduras
- Falta de actividad física,
- Consumo de tabaco. El tabaquismo es el principal factor de riesgo y ocasiona aproximadamente el 22% de las muertes por cáncer.
- Consumo de alcohol.

El envejecimiento es otro factor fundamental en la aparición del cáncer. La incidencia de esta enfermedad aumenta muchísimo con la edad, muy probablemente porque se van acumulando factores de riesgo de determinados tipos de cáncer. La acumulación general de factores de riesgo se combina con la pérdida de eficacia de los mecanismos de reparación celular que suele ocurrir con la edad.

Los virus de la hepatitis B y C y algunos tipos de papilomavirus humanos aumentan el riesgo de contraer cáncer de hígado y cáncer de cuello uterino, respectivamente. Asimismo, la infección por el VIH aumenta considerablemente el riesgo de contraer determinados tipos de cáncer, como el cervicouterino.



¿Cómo se puede reducir la carga de morbilidad por cáncer?

El 40% de los cánceres se pueden evitar. Para ello, es necesario reducir los factores de riesgo y aplicar estrategias preventivas de base científica. La prevención abarca también la detección precoz de la enfermedad y el tratamiento de los pacientes. Si se detectan a tiempo y se tratan adecuadamente, las posibilidades de recuperación para muchos tipos de cáncer son excelentes.

Factores de riesgo

- Consumo de tabaco (cigarrillos y tabaco sin humo).
- Exceso de peso u obesidad
- Mala alimentación en la que se ingieren cantidades insuficientes de frutas y hortalizas.
- Inactividad física.
- Consumo de bebidas alcohólicas.
- Infecciones genitales por papilomavirus humanos, por los virus de las hepatitis u otras infecciones oncogénicas.
- Radiaciones ionizantes y ultravioleta.
- Contaminación del aire de las ciudades y el humo generado en los hogares por la quema de combustibles sólidos.
- Estrategias preventivas
- Evitar en lo posible los factores de

riesgo recién mencionados.

- Vacunarse contra los papilomavirus humanos y el virus de la hepatitis B.
- Controlar los riesgos profesionales.
- Reducir la exposición a la radiación ultravioleta.
- Reducir la exposición a la radiación ionizante.

Detección temprana

La mortalidad por cáncer se puede reducir si los casos se detectan y se tratan a tiempo. Con el diagnóstico precoz es más probable que el tratamiento sea eficaz, aumentando la probabilidad de supervivencia y reduciendo costos en el tratamiento. A su vez se evidencian mejoras notables en la vida de los pacientes.

El diagnóstico temprano abarca tres pasos sucesivos, que se deben integrar y llevar a cabo oportunamente:

1. Conciencia del posible problema de salud y acceso a la atención médica.
2. Evaluación clínica, diagnóstico y estadificación.
3. Acceso al tratamiento.

La detección de cáncer en una fase avanzada y la falta de diagnóstico y tratamiento son problemas frecuentes.

Dr. Niewiadomski Dario
Especialista en Oncología Clínica
oncologiaesperanzadora@gmail.com

El ministro de Salud puso en funciones a la directora del INC

A través de un acto formal, González García, dio la bienvenida a la doctora Patricia Gallardo, quien se encuentra al frente del instituto desde mayo.

El ministro de Salud de la Nación, Ginés González García, hoy puso en funciones de la nueva directora del Instituto Nacional del Cáncer (INC), Patricia Gallardo.

El acto se llevó a cabo en la sede del INC, donde posteriormente las autoridades compartieron un seminario virtual sobre recomendaciones en la atención y gestión de pacientes con cáncer en el contexto de la pandemia por COVID-19.

“Nosotros nos propusimos, primero que nada, volver a tener una agenda política de salud pública en Argentina para tener mejor y más salud para todos. Es un momento de tener mucha fuerza y muchas ganas, porque Argentina está viviendo una tormenta sanitaria que a veces desdibuja las otras prioridades”, describió el ministro, y agregó que “no aceptamos que se nos diga que abandonamos los sistemas de prevención, de tratamiento o de control en patologías como el cáncer”.

EL INC, dependiente de la cartera sanitaria nacional, se encarga del desarrollo e implementación de políticas de salud para la prevención y control del cáncer.

Al referirse a Gallardo, González García destacó que “siempre me impresionó de ella la pasión, hasta a veces desmesurada,

y todos sabemos que significa mucho en cualquier institución. Significa compromiso, liderazgo, capacidad, siempre tratando de cambiar la historia para mejor”.

En tanto, la directora del INC agradeció que “me permitan ser parte de este proyecto político al que me sumo con anhelo y expectativas personales y profesionales para lograr un país con más justicia y equidad” y “como médica considero ocupar un lugar con un gran desafío, no sólo por la responsabilidad que me compete en el cargo, sino por este contexto tan duro que nos toca”.

Gallardo además adelantó que entre sus objetivos “me propuse transitar por un camino que garantice llegar de forma federal, regional y en todo el territorio, para asegurar un sistema equitativo de salud a toda la población” y a título personal destacó que “es un orgullo y un honor ser parte de ésta gestión encabezada por Ginés González García y, como jujeña, no puedo dejar de recordar a un sanitarista, Carlos Alvarado, uno de los primeros que trabajaron mucho por el Estado sanitario”.

Luego del acto, se dio paso al comienzo del webinar sobre Recomendaciones en la atención y gestión de pacientes con cáncer en contexto de pandemia en el cual la secretaria de Acceso a la Salud, Carla Vizzotti, felicitó al equipo “por seguir trabajando

Al referirse a Gallardo, González García destacó que “siempre me impresionó de ella la pasión, hasta a veces desmesurada, y todos sabemos que significa mucho en cualquier institución.



en esta compleja situación de pandemia en los ejes fundamentales del Instituto Nacional del Cáncer, con esa mirada de acceso, equidad y calidad, que permita transformar el pasaje de la teoría a la práctica”.

Para la funcionaria “llegar a la población con prevención de la salud, con diagnóstico y tratamiento precoz y con los cuidados paliativos es un desafío grande y el objetivo que nos plantea Ginés es construir sobre lo construido, avanzar sobre todo lo que se ha trabajado y fortalecer lo que se necesita fortalecer”.

El seminario virtual -desarrollado en conjunto con Telesalud- estuvo destinado a profesionales de la salud que participan de la atención y gestión en salud de pacientes con sospecha o diagnóstico de cáncer. El INC fue creado en 2010 a través del Decreto Presidencial 1286 para contribuir a la disminución de la incidencia y la morbi mortalidad por cáncer en nuestro país. El organismo dependiente de la cartera sanitaria nacional es el encargado del desarrollo e implementación de las políticas de salud, así como de la coordinación de acciones las integradas para la prevención y el control del cáncer en Argentina.

Perfil de la nueva directora del INC

Patricia Gallardo es médica recibida en la Universidad Nacional de Tucumán, y se especializó en gastroenterología. También es hepatóloga y cursó la Maestría en Sistemas de Salud y Seguridad Social (ISALUD).

Realizó la especialización en gastroenterología en el Hospital Udaondo, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y se desempeñó como hepatóloga en el Hospital Bonaerino Udaondo y en la Unidad de Trasplante Hepático del Hospital Argerich. Gallardo trabajó en la Auditoría de Calidad de Atención y Seguimiento de casos complejos de Hepatología y Trasplante Hepático en Ministerio de Salud de Jujuy y en el Instituto de Seguro de Jujuy.

Además fue presidenta y fundadora de la Fundación Sayani, una organización sin fines de lucro que da apoyo a personas con enfermedades hepáticas, cáncer de hígado y trasplantados hepáticos, familiares de pacientes y su entorno, de la provincia de Jujuy.

RINC y SLACOM celebran acuerdo

La Red de Institutos e Instituciones de Cáncer de Latinoamérica (RINC) y la Sociedad Latinoamericana y del Caribe de Oncología Médica (SLACOM) firmaron un memorando de entendimiento para fortalecer las iniciativas de control de cáncer en la Región.



Las conversaciones para el acuerdo entre RINC y SLACOM empezaron a fines de 2019 y en la primera mitad de 2020 se logró la firma de un Memorando de Entendimiento (MOU). Esto surgió con el objetivo de asegurar el mantenimiento del status colaborativo de las instituciones de cáncer latinoamericanas y la participación de los más destacados expertos de la región para poder avanzar conjuntamente sobre estrategias y acciones de investigación y control de cáncer con un enfoque regional científicamente válido.

La integración de un destacado grupo de expertos con la colaboración de las principales instituciones contra el cáncer de la región, en una estrategia coordinada, aumentará las capacidades, desarrollará e implementará programas y proyectos regionales y promoverá un mejor control del cáncer a nivel nacional y regional.

RINC proporciona su red de instituciones líderes y expertos en cáncer y SLACOM, una oficina operativa centralizada, un plan estratégico y asociaciones con las principales organizaciones internacionales contra el cáncer.

Hoy RINC-SLACOM opera cinco proyectos, entre los cuales se incluyen la constitución de un comité regional latinoamericano para la publicación del sistema de estadificación del cáncer TNM; el desarrollo del Código Latinoamericano contra el Cáncer con recomendaciones para evitar la enfermedad en la región y una encuesta con profesionales de salud y pacientes para evaluar el impacto de la pandemia del COVID-19 en la atención de pacientes con cáncer en Latinoamérica.

Walter Zoss
CEO
RINC-SLACOM



HISTORIA DE VIDA

María Agustina Clemente

Agustina es docente, periodista y bibliotecaria. A los 28 años le diagnosticaron cáncer de mama triple negativo. En una terapia grupal descubrió que su forma de sanar en parte estaba relacionada con ayudar al otro y por eso creó @wikicancerarg, una red dedicada a asistir a los que transitan la enfermedad desde el lugar del paciente y su experiencia.

¿Cómo fue que te enteraste del diagnóstico?

Una noche estaba acostada en pijama y me rocé con la mano un bulto en la mama izquierda. Algo rarísimo porque no tenía eso, apareció de golpe. De golpe tenía una especie de canica, como le digo yo, en la mama izquierda. Le muestro a mi novio y él me quería llevar al médico, quedamos en que al otro día sacaba turno ya que no era una urgencia. Mi mamá tuvo cáncer de mama a los 46 años entonces al tener antecedentes siempre fui muy consciente y me hacia los controles una vez por año, por eso la sorpresa cuando noté el bultito.

¿Cómo iniciaste tu tratamiento?

Fui a un mastólogo y me mandó a hacer una ecografía. En los resultados me salió bi-rads 3, al consultarle que significaba me explicó que era un hallazgo 98% benigno y 2% maligno. Me indicó esperar 6 meses más, pero yo quería descartar ese 2%. Él me insistía en que no era nada, que lo palpaba redondo, que no era para preocuparse. Yo le explicaba que eso me salió de golpe y que para mí no era bueno. Finalmente conseguí que me hicieran una punción y el resultado fue carcinoma ductal infiltrante, el tumor medía menos de 2 cm. A los 20 días de tener la biopsia me operé sin saber el resultado de los receptores hormonales. Por suerte no tenía tomados los ganglios y 20 días des-

pues me llegó el resultado de que era un tumor triple negativo independiente de hormonas.

El tratamiento lo inicié con la operación el 28 de agosto de 2018 y el 2 de octubre empecé con las sesiones de quimioterapia. Fueron 4 ciclos cada 21 días y después 12 sesiones semanales. Cuando terminé la quimioterapia en marzo de 2019 seguí con 33 sesiones de rayos. No hay medicación oral después de la quimio del triple negativo por lo que en julio de 2019 terminó mi tratamiento.

Antes de iniciar, mientras esperaba que autorizaran el tratamiento en la prepaga, pude hacer criopreservación de ovocitos. Nadie me lo recomendó, lo investigué por mi cuenta porque sabía que podía quedar menopaúsica después del tratamiento así que dejé 12 ovocitos. De todas formas, hoy sigo menstruando, pero mis ovocitos pueden haber quedado afectados por la quimioterapia por lo que fue una buena decisión.

¿Cómo fue enfrentar esta enfermedad?

Enfrentar esta enfermedad fue difícil. Pienso que a aquellos que reciben un diagnóstico de cáncer, indefectiblemente se les presenta la muerte adelante. Sobre todo, por lo que trae aparejado el concepto de cáncer y lo que nos muestran en las películas, etc. Yo no digo que sea fácil, pero al tenerlo tan estigmatizado al cáncer y luego al padecerlo y que te lo diagnostiquen, indefectiblemente vas a pensar que te vas a morir. Yo lo pensé durante el primer y segundo mes, una vez que te haces todos los estudios de control ya te relajas, pero hasta ese entonces es una incertidumbre, se te presenta la muerte y la finitud de la vida.

Yo tenía 28 años, trabajaba en escuelas de maestra todo el día, contenta con mi vida, estaba hasta proyectando empezar a buscar familia y de golpe un diagnóstico así no fue fácil. Me costaba dormir al principio, pero tuve acompañamiento. Empecé terapia individual, porque era importante tener mi espacio

TESTIMONIOS

sola con una psicóloga, y terapia grupal, que me hizo muy bien conocer otras mujeres que estén transitando por lo mismo y compartir la experiencia.

Al principio fue difícil, yo trabajo de maestra en escuela común y especial. Siempre me gustó asistir al otro porque también trabajo con chicos discapacitados motores y demás, entonces la terapia grupal me ayudó bastante porque yo sentía que iba y a mi manera ayudaba a las otras. Yo también estaba transitando por lo mismo, pero me servía pensar que ayudaba. Entonces ahí me di cuenta que mi forma de sanar en parte estaba relacionada con ayudar y por eso nace @wikicancerarg

¿En qué etapa del tratamiento estás hoy?

Se cumplieron dos años de mi operación así que estoy en la etapa de control cada 6 meses, ya pasé el que se hace cada 3 meses. El triple negativo es difícil porque tiene mucho riesgo de recidiva los primeros dos años así que te miran con lupa en cada control y después te van soltando de a poco. Hoy estoy en esa etapa, tomografía, ecografía mamaria y centellograma cada 6 meses y mamografía una vez por año.

A partir de tu experiencia, ¿qué cambió en tu vida y que te impulsó a contar tu historia y comunicar sobre la importancia de la prevención?

Empecé a priorizarme un poco más, a ser un poco más egoísta, pero en el sentido de mirarme un poco a mí. Si no tengo ganas de hacer algo, intentar sostener esa decisión. Priorizarme, no en el sentido de dejar de mirar a los otros, lejos de eso, sino de escucharme un poco más. Cuesta un montón porque por mi profesión de servicio es difícil mirarse uno mismo. Hoy priorizo las sesiones de terapia que me hacen bien, ahora en cuarentena empecé a hacer gimnasia 3 veces por semana, yoga. En definitiva, hacer cosas que me sirvan a mí.

¿Cuándo notaste que podías hacer algo bueno con tu red?

Me impulsó a abrir @wikicancerarg todas las historias que conocí. Personas con diagnósticos tardíos, que quizás se relajaron, por consejo médico o no, y no siguieron sus instintos. Yo

siempre recuerdo que los profesionales de la salud son humanos y pueden equivocarse.

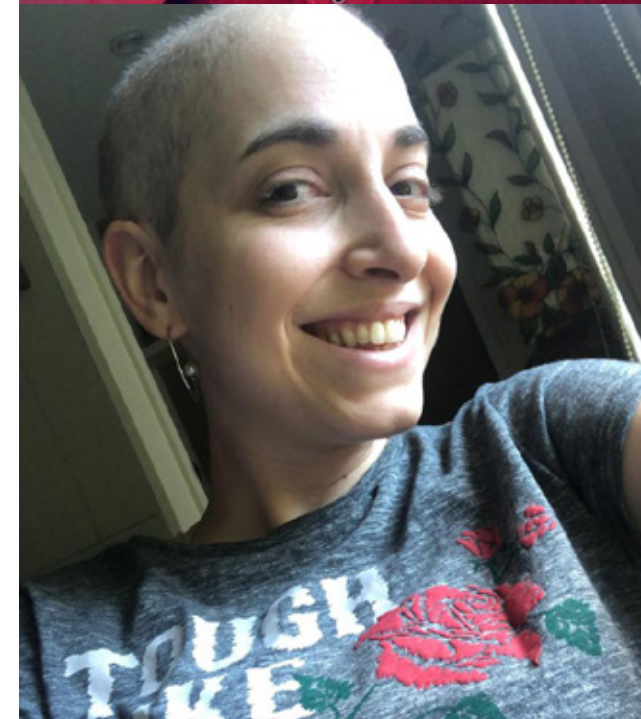
A través de mi red leo cada vez más historias de chicas jóvenes con bi-rads 3 que no se pujan y luego de 6 meses tienen un tumor que creció más de 6 cm. Los tumores triple negativos tienen toda la condición física como benignos, pero son súper malignos. Por lo tanto, intento desde mi lugar como paciente concientizar en que se auto examinen las mamas, que se conozcan y si les aparece alguna anomalía de golpe se estudien y hagan sus controles. Yo sabía que ese bulto no lo tenía antes, si bien nunca pensé que era cáncer lo quería descartar. Si hay un 2% de probabilidades de que sea algo malo descártenlo igual. Esa es la importancia de la prevención para mí.

Si bien tener una vida sana y saludable ayuda en la prevención, el cáncer muchas veces no se puede evitar, la clave está en descubrirlo a tiempo para poder curarse. La importancia de conocerse, de hacerse los exámenes médicos, de ir a hacerse los controles siempre. El cáncer no está en cuarentena.

¿Qué sentiste cuando más gente empezó a seguirte y conocerte?

Sentí mucha vergüenza. Jamás pensé que iba a tener tanta repercusión. Me habla muchísima gente por privado, contándome sus historias y yo les voy contestando a todos, intentando siempre darles una respuesta porque pienso que el paciente con cáncer necesita ser escuchado. A veces a los médicos les cuesta generar empatía con el paciente porque no tienen el tiempo suficiente para escucharlo. Entonces, desde mi lugar como paciente y sin dar recomendaciones médicas ni nada por el estilo, los motivo a que pregunten y consulten. Los asesoro desde mi lugar y experiencia, que fue lo que a mí me sirvió y que no, pero nunca comparando tratamientos.

Por haber atravesado un tratamiento, les intento transmitir calma y esperanza, mostrarles que acá estoy, que se puede. Las personas salen muy abrumadas de la consulta donde le dan el diagnóstico. Tienen muchísimas preguntas e intento convencerlas de que se anoten todas las dudas para que las lleven



al próximo encuentro con el médico. Que no busquen en internet, que Google no es el médico y que tampoco le hagan caso a los que dan consejos médicos sin ser profesionales. Lo que intento es transmitir tranquilidad, mostrar que estoy viva, que estoy bien y que sigo trabajando.

Cuando me empezó a seguir mucha gente empecé a recibir mensajes de agradecimiento. Me gratifica un montón que me agradezcan por contar mi historia y por demostrar que se puede. Me cuentan que tienen miedo y que @wikicancerarg les ayuda a darse cuenta que no es tan terrible. En ese sentido me di cuenta que podía hacer algo bueno.

Es también muy importante para mí no olvidarme de todo lo que pase, no fue fácil. Creo que hay un antes y un después del cáncer. Le encontré el lado positivo, algo bueno me tenía que dejar. Soy comunicadora desde mi primera carrera, entonces con @wikicancerarg me animé a mostrar la otra cara del cáncer. Hay una que ya sabemos: la gente se muere de cáncer. Pero hay muchas otras personas que no y yo estoy acá para contar mi historia y para empatizar con ellos. Es algo que falta durante el tratamiento, que el paciente se sienta comprendido.

Hasta que uno no lo transita no lo puede entender del todo. Yo no pretendo cambiar el mundo, pero desde mi lugar como paciente te cuento mi historia y respondo todo tipo de preguntas que la gente necesita hacer para transitar su enfermedad y con el médico no se anima.

¿Qué mensaje le dirías a las mujeres que se enfrentan a esta enfermedad y qué les recomiendas a aquellas que todavía pueden prevenirlo?

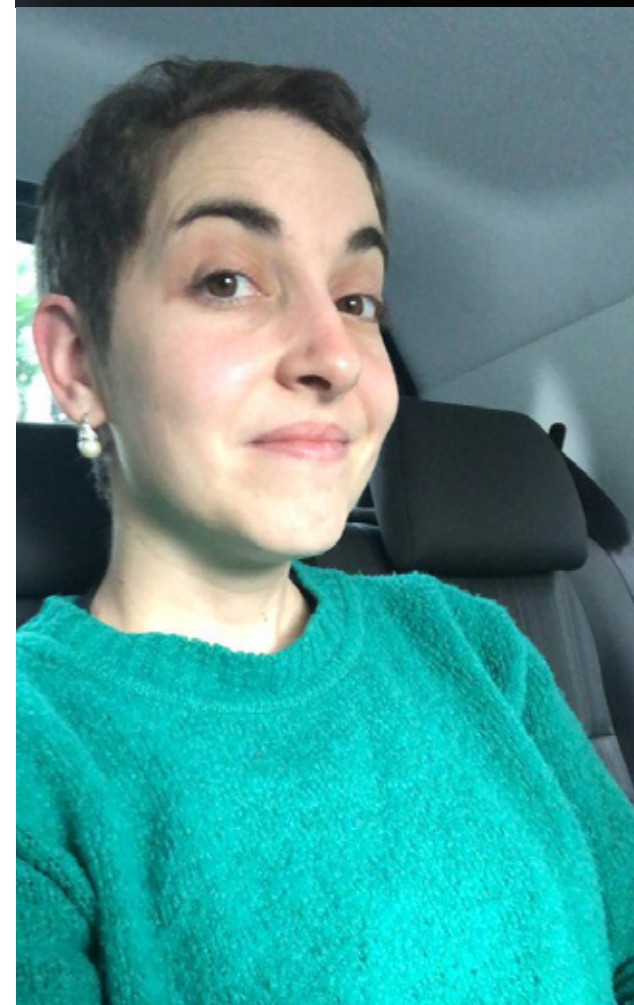
Pienso que es muy importante llevar a cabo una vida saludable. Yo dejé de fumar el 9 de agosto cuando me enteré que tenía cáncer. Uno se piensa que es inmune, que no le va a pasar nada, todos me decían que no estaba bueno fumar y yo lo seguía haciendo. No hacía nada de ejercicio, si bien no tenía obesidad, pero no llevaba a cabo una vida saludable.

Es vital prevenir con hábitos saludables, no es la única causa de esta enfermedad, pero hoy jamás se me ocurriría agarrar un cigarrillo. Tuve tanto miedo, se me movió tanto el piso que ahora estoy intentando hacer lo mejor que puedo. Sostener una alimentación saludable basada en verduras y frutas, no comer frito ni ultra procesados, intentar bajar la cantidad de azúcar, etc. Hoy me siento re bien y con la cuarentena sumé el ejercicio que cuando no estaba en casa me daba más fiaca, pero ahora me lo permito.

Les diría a esas que aún pueden prevenirlo que lo diagnostiquen a tiempo y se hagan los controles. El otro día unas mujeres que ya tenían 40 años me decían no querían hacerse la mamografía porque les daba miedo que duela. Eso no puede pasar. Si la mamografía estaría pautada para mujeres más jóvenes a lo mejor mi tumor se encontraba más chico y tenía un mejor pronóstico. Entonces a partir de los 40 años hay que hacer la mamografía.

A las mujeres que transitan esta enfermedad les diría que al principio se permitan llorar, enojarse pero que no se culpen porque nosotras no somos culpables de tener un diagnóstico de cáncer y eso no soluciona nada. Yo también lo hice al principio y está bien llorar y enojarse, pero después hay que levantarse y empezar a caminar pensando en que se puede, que vas a hacer todo lo posible para sanar.

Que esas mujeres vean a la quimio como la sanación, es el mejor recurso que tenemos y que estén seguras de que están haciendo lo correcto y que ese es el camino. Nadie tiene el destino comprado, quizás haces de todo y no alcanza. Pero si te sirve hacer desde reiki, meditación o gimnasia, hacelo con una sonrisa. A mí también me sirvió pensar de un día a la vez, no estar pensando que pasará en la siguiente quimio, si no en el hoy, porque no sabes que va a pasar. Entonces vivir un día a la vez y con una sonrisa.



Aceptación Personal, asumo cómo soy y lo que me pasa



En la vida nos encontramos con rachas y etapas que no son como deseamos. Y la única solución para que nuestro bienestar emocional no se vea muy alterado es instalar en nuestra vida la aceptación. Aceptar lo que no puedes cambiar es de vital importancia para que puedas seguir adelante y transformar tu vida. ¿Quién no ha deseado alguna vez que la realidad fuera otra diferente a la que está viviendo? ¿Quién no ha cometido algún error que desearía modificar? ¿A quién no le ha molestado la actitud o forma de vida de otra persona? Ante cualquier situación que te produzca malestar, analiza si puedes hacer algo para solucionarlo. De ser así, crea un plan de acción para mejorar tu vida Pero, en el caso de que veas que no puedes hacer nada para cambiar algo, si quieres seguir adelante tienes que aceptar la realidad o sufrirás más de lo necesario. Luchar en contra de una realidad inamovible, será un gasto de energía inútil y dañina. Solo desde la aceptación podrás seguir adelante sin estancarte.

Aceptar no significa conformarse

Estas son las principales diferencias entre la conformidad y la aceptación:

- La aceptación: va encaminada a la tolerancia de una situación. Es decir, a saber que la vida es así y no todo puede ser bueno, pero inclinándonos siempre hacia la acción. Se puede convivir con esa situación desagradable sin que eso cause un malestar exagerado. Pero, a pesar de ello, se logra centrar el interés y el foco de atención hacia otras áreas, se intentan abrir nuevas puertas. Aceptar es abandonar una lucha hacia algo que no tiene solución y buscar otros caminos que nos permitan vivir como nos gustaría. Se tienen pensamientos del tipo: “Esto es lo que hay y no puedo hacer nada, lo esquivo y sigo con mi vida para ver si consigo mis propósitos”
- La conformidad: se produce cuando no toleramos una situación. Como las cosas no son como queremos, nos cerramos en banda y tendemos a la inacción y estancamiento. Las emociones negativas aparecen y nos rendimos, creemos que no podemos mejorar nuestra vida. Se tienen pensamientos del tipo: “no puedo hacer nada para cambiar mi vida, soy un desgraciado y siempre seré infeliz”. Se tiende a la lamentación y victimismo, se pierde la esperanza de poder mejorar en el futuro. La persona no se abre a nuevas posibilidades y tira la toalla, se conforma con la vida que tiene aunque no le guste, no moverá un dedo para cambiar su situación, lo que provocará cada vez más frustración.

Tu futuro está en tus manos

Acepta la realidad y haz algo para que en el futuro puedas salir de esa situación que te hace infeliz. No todo puede ser de nuestro agrado, ni todas las personas que nos rodean pueden ser iguales que nosotros. Por ello, la aceptación será tu mejor alia-

do para llevar una vida menos estresante. Abre tu mente a nuevas posibilidades y, aunque tu entorno y tu vida no sea ahora como deseas, sí lo podrá ser en un futuro si siembras en el presente. Roma no se erigió en un día, ni los grandes logros son fruto del hoy para el mañana. Todo caldo conlleva su tiempo de cocción. Pero, los resultados, tarde o temprano, salen. Se tornan evidentes.

No decaigas en tus intentos. Todos tenemos el poder de crear y cambiar nuestra vida. Recuerda que cada pequeño paso, cada pequeña acción continua, se convertirá en algo grande en el futuro.

En la vida nos encontramos con rachas y etapas que no son como deseamos. Y la única solución para que nuestro bienestar emocional no se vea muy alterado es instalar en nuestra vida la aceptación. Aceptar lo que no puedes cambiar es de vital importancia para que puedas seguir adelante y transformar tu vida. ¿Quién no ha deseado alguna vez que la realidad fuera otra diferente a la que está viviendo? ¿Quién no ha cometido algún error que desearía modificar? ¿A quién no le ha molestado la actitud o forma de vida de otra persona? Ante cualquier situación que te produzca malestar, analiza si puedes hacer algo para solucionarlo. De ser así, crea un plan de acción para mejorar tu vida Pero, en el caso de que veas que no puedes hacer nada para cambiar algo, si quieres seguir adelante tienes que aceptar la realidad o sufrirás más de lo necesario. Luchar en contra de una realidad inamovible, será un gasto de energía inútil y dañina. Solo desde la aceptación podrás seguir adelante sin estancarte.

Noticias de La Red

LALCEC
Hernando

Realizó una producción audiovisual para concientizar e incentivar la donación de sangre y médula ósea

Hernando es una ciudad en la que las instituciones y asociaciones se agrupan por intereses en común. Una historia muy impactante para todos sus vecinos fue la de Catalina Bruna que el 24 de mayo de 2013, en plena adolescencia, fue diagnosticada con Leucemia Linfoblástica Aguda, teniendo que ser internada para iniciar con su tratamiento el 27 de mayo del mismo año.

Catalina logró conmover a la ciudad y la gente promovía cadenas de oración para pedir por su pronta recuperación. Razón por la cual, al recuperarse, y hoy en día habiendo sido declarada “curada” después de terminar con su tratamiento, su experiencia la llevó a organizar una Campaña de Donación de Sangre porque pudo conocer un montón de situaciones que pensó que la sociedad necesita saber para colaborar de manera simple y ayudar a otros.

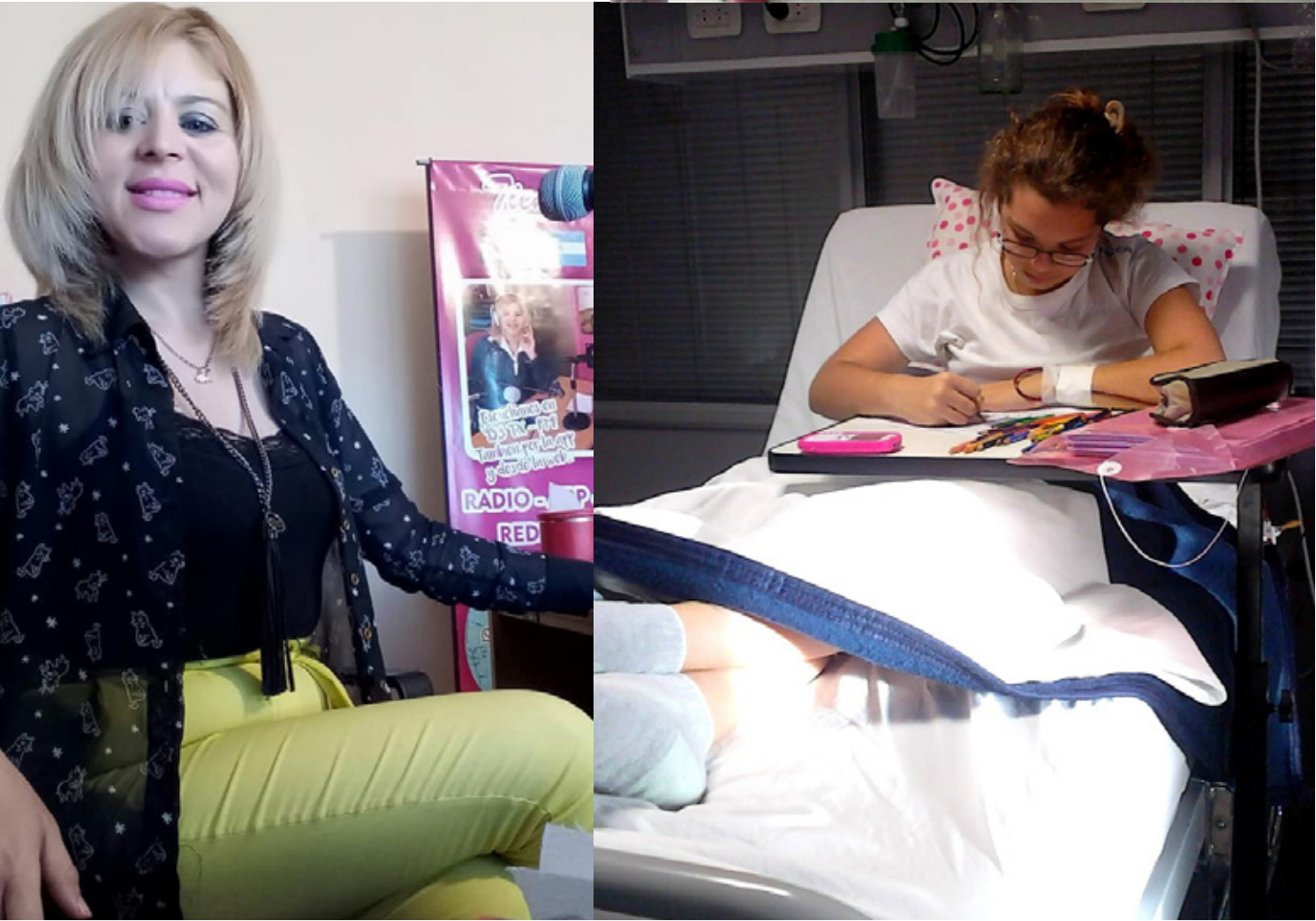
Por eso, todos los años en el mes de agosto se renueva la Campaña de “Donación de Sangre – Donación de Médula Osea” que cada año se lleva a cabo en Hernando organizada por ROTARY CLUB HERNANDO y LALCEC HERNANDO y cuya idea original fue de Catalina. Tanto su testimonio como el de su madre Gabriela Sosa son muy alentadores y al igual que este caso hay muchas más historias que nos dejan –como, a nosotros nos gusta llamar- “un final feliz”.

Desde TiempoX, un medio de comunicación de la localidad de Hernando, realizaron una producción donde se propusieron “acompañar” a quienes se encuentran atravesando una situación similar para transmitir esperanza, sabiendo que, en la actualidad, las posibilidades de curarse de estas enfermedades o bien de poder, tratamiento de por medio, tener mejor calidad de vida son cada vez mayores. Este es el mensaje que LALCEC deja resonando socialmente y dando vueltas en la cabeza, en esa función educativa y formativa que se materializa en la expansión de sus actividades, e involucrando a la comunidad toda.

El “periodismo por la paz” invita a trabajar con producciones que sean capaces de llevar un mensaje de esperanza a las audiencias, sean oyentes, espectadores o lectores, enfocándose en temas de interés de la gente y siempre desde la verdad. Como bien sabemos, hablar de cáncer no es un tema fácil, hay fallecimientos por su causa que desalientan a cualquiera, pero paralelamente hay cifras de pacientes que han ganado la batalla haciéndole frente a la enfermedad. Sin lugar a dudas, esta es la buena noticia sobre la cual decidieron trabajar.

Transitar la enfermedad no es un camino sencillo, pero tal y como manifiestan el Dr. Elisardo D’ávila miembro de LALCEC HERNANDO y el Dr. Sergio Rodríguez, especia-

lista en oncología, el 90 por ciento de las personas se curan gracias al avance científico y de la medicina: “antes, hablar de cáncer era sinónimo de muerte, hoy, llegando a tiempo con el diagnóstico son muy amplias las posibilidades de curarse”, coinciden los profesionales de la salud, en las entrevistas brindadas a “TX-PERIODISMO EN MAYÚSCULAS”.



Antioxidantes

Lucir una piel más bonita, retrasar los efectos del envejecimiento o evitar dolencias cardiovasculares. No, no se trata del último fármaco de las estrellas hollywoodienses, son sólo algunos de los beneficios que aportan los alimentos antioxidantes. Inclúylos en tu menú diario e impulsa así tu salud y nutrición.

Ensalada de zanahoria con naranja

La zanahoria contiene sustancias de acción antioxidante, que contribuyen a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, degenerativas y de cáncer

Ingredientes

- 500 gr. de zanahorias
- 3 naranjas
- unas gotitas de agua de azahar
- 1 cucharada de azúcar en polvo
- una pizca de sal
- unas hojitas de hierbabuena y el jugo de un limón.
- Manzana verde y banana (opcional)

Preparación

Pelá las zanahorias, rallalas y colocalas en un bol. Ahora añadile a la zanahoria el jugo de una de las naranjas, el jugo del limón, el azúcar, la sal y unas gotas de agua de azahar. Pela el resto de naranjas y cortalas

en rodajas finas, con las cuales cubriremos la parte interior de una ensaladera. Ahora colocá en el centro de la ensaladera la zanahoria aliñada y decorá con un poco de yerbabuena picada.

Trucos y Consejos

Para que la zanahoria tome bien el sabor del aliño, tapá el bol con film transparente e introduce en el frigorífico durante al menos dos horas.



Crema de calabaza y tofu

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 papa grande
- ½ kg. de calabaza
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 50 grs. de tofu fresco
- sal
- pimienta y tomillo.

Preparación en microondas

Picá la cebolla y el ajo. Ahora saltealos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Agregá la papa y la

calabaza en dados. Añadí agua hasta casi cubrir, condimentá con sal, pimienta y tomillo y dejá cocer a fuego suave hasta que la papa y la calabaza estén tiernas. Mientras, cortá el tofu en daditos pequeños y rehógalos en una sartén con unas gotas de aceite de oliva. Cuando la calabaza y la papa estén bien tiernas, triturrá todo hasta obtener una crema.

Serví la crema en cuencos individuales y disponé los daditos de tofu salteados sobre la misma.

También podés cocinar la crema de calabaza fácil, que no lleva tofu, la clásica. ¡Probala!

Trucos y Consejos

Además del tofu, también podés acompañar esta crema con unos daditos de pan frito, que le irán fenomenal a este plato.





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