

EDICIÓN N° 49
2020



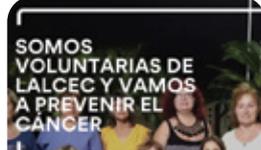
B I E N



YO SOY PARTE DE LA RED LALCEC Y VOY A TRABAJAR PARA GANARLE AL CÁNCER




Día mundial contra el cáncer
4 de febrero





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

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

CONSULTORIOS MÉDICOS LALCEC EN C.A.B.A

¡Ahora podés
sacar turno
por INTERNET!

www.lalcec.org.ar

ESPECIALIDADES

Cardiología
Clínica médica
Dermatología
Endocrinología
Gastroenterología

Ginecología
Neumonología
Nutrición
Oncología

Otorrinolaringología
Patología mamaria
Psico-oncología
Urología

ESTUDIOS

Biopsias
Coloscopia
Ecocardiograma
Ecodoppler
Ecografía de
Grandes Vasos

Ecografía General
Ecografía Mamaria
Electrocardiograma
Histeroscopia
Laboratorio de
Análisis Clínicos

Mamografía
Otomicroscopia
Papanicolau
Riesgo quirúrgico
Rinolaringoscopia

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

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

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



Indice



Pag 10

LALCEC se sumó al Día Mundial Contra el Cáncer



Pag 14

El Mamógrafo Móvil Lalcec-Avon empezó su recorrido en este 2020



Pag 18

Se atendieron a más de 20.000 pacientes de manera gratuita en el 2019

Editorial



Queridos amigos,

Desde mi lugar como Director Ejecutivo de la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC), estoy muy honrado de poder compartir otro año más junto a ustedes y poder seguir luchando por una Argentina sin Cáncer. Este año cumpliremos 99 años en este camino que construimos con mucho esfuerzo y dedicación.

Para el 2020, me gustaría hacer hincapié en la importancia del amor y la familia, en el cariño y acompañamiento que encontramos en ellos. Cabe recordar que, cuando a alguien le diagnostican una enfermedad, debe transitar momentos difíciles y es primordial que tenga ese amor de las familias, que están a su lado en cada minuto, apoyando y transmitiendo fuerza para poder seguir adelante. A veces, no tenemos en cuenta la importancia de la familia en nuestra vida, los valores que nos transmiten, y lo especial que es esa unión, incluyendo a nuestros amigos.

En esta primera edición del 2020 de la Revista BIEN, queremos iniciar este nuevo comienzo de año renovando y continuando con nuestra labor y dedicación para prevenir el

cáncer porque Prevenir es Amar la Vida.

Por otro lado, llegamos al 21° aniversario con el móvil AVON-LALCEC, y estamos muy contentos de que en febrero, el Mamógrafo Móvil inició de su nuevo recorrido en Mar del Plata, Santa Teresita y General Madariaga.

Por último, estamos muy satisfechos por todas las actividades que realizamos y el alcance que tuvo la campaña por el World Cancer Day (Día Mundial Contra el Cáncer) gracias al empuje de nuestra red en todo el país. Esperamos que todo el 2020 siga por el mismo camino para que nuestro mensaje se expanda.

¡Muchas gracias por acompañarnos nuevamente!

Diego Paonessa
Director Ejecutivo de LALCEC

LALCEC se sumó al Día Mundial Contra el Cáncer

El pasado 4 de febrero se celebró el World Cancer Day por iniciativa de Unión Internacional Contra el Cáncer y nuestra red realizó diferentes actividades con el fin de concientizar y prevenir.

Como todos los años, cada 4 de febrero moviliza a millones de personas en todo el mundo para ayudar a concientizar sobre la importancia de la prevención y una detección temprana del cáncer. De acuerdo a las cifras oficiales difundidas en su página oficial, se podrían salvar 3,7 millones de vidas si se aplicaran de manera eficaz estrategias preventivas, detección precoz y tratamientos.

En Morón, Villa Elisa, Luján, San Justo, Santa Rosa, Esperanza, Las Varillas, Arrecifes, Sanford, Rauch, Cañada de Gómez, Casilda, entre muchas otras localidades, los representantes de la red LALCEC tuvieron jornadas llenas de eventos especiales y crearon distintas piezas para difundir el trabajo de nuestra organización. Mirá las fotos:

Esta fecha, conocida como World Cancer Day (Día Mundial Contra el Cáncer), es una iniciativa de la Organización Mundial de la Salud, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC) y la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC). En esta jornada se busca poner el foco en lo que sucede a nivel mundial: el 70% de las muertes por cáncer ocurren en países con rentas medias y bajas, a la vez que el 90% de la población de esos territorios no tienen acceso a radioterapia, uno de los principales métodos de tratamiento del cáncer.

Bajo el hashtag #YoSoyYVoyA, LALCEC y su red conformada por 117 representantes en todo el país realizaron distintas actividades y propuestas para dialogar con la comunidad. Estas tareas resultan fundamentales también para desalentar malos hábitos de salud. Por ejemplo, un 27% de las muertes por cáncer en todo el mundo derivan del consumo de tabaco y alcohol.



El Mamógrafo Móvil Lalcec-Avon empezó su recorrido en este 2020

Desde hace 20 años que esa campaña impulsa mamografías gratis para mujeres en edad de riesgo y sin cobertura médica. Mar del Plata, Santa Teresa y General Madariaga fueron los primeros recorridos.

Trabajar en la prevención y detección temprana es uno de los pilares de LALCEC. En estos 20 años de trabajo en conjunto, LALCEC, AVON y Fundación AVON para la Mujer organizaron campañas para luchar contra el cáncer de mama. El pasado 3 de febrero, se inauguró su recorrido en la Plaza Mitre de Mar del Plata con la presencia de autoridades locales y de ambos organismos. Su recorrido continuó por Santa Teresita y General Madariaga.

María Graziella Donnet, presidenta de LALCEC Argentina, expresó: “Lo importante es lograr la detección temprana, que es nuestra razón de ser”. En tanto, Florencia Yanuzzio Directora de la Fundación AVON, destacó: “Garantizar el acceso y cuidado de la salud mamaria de las mujeres debe ser prioridad”. Por su parte, Santiago Bonifatti, Secretario de Gobierno expresó: “Celebramos que una vez más Lalcec y Fundación Avon estén en el Partido de General Pueyrredon con campañas de concientización y en este caso también

poniendo a disposición un servicio gratuito”.

En este tiempo, el Móvil realizó más de 150.000 mamografías gratuitas y recorrió más de 250.000 kilómetros por toda Argentina bajo el lema “poder llegar a donde nadie llega”. En solo el 2019 se llevaron a cabo más de 8.100 mamografías gratuitas a distintas mujeres en todo el país y el objetivo de este 2020 es aumentar ese número.

¡Seguí nuestras distintas redes sociales para conocer su recorrido, la información para turnos y saber más detalles del Móvil! @lalcecargentina

El Móvil realizó más de 150.000 mamografías gratuitas y recorrió más de 250.000 kilómetros por toda Argentina



Se atendieron a más de 20.000 pacientes de manera gratuita en el 2019

Se trata de análisis de diagnóstico en todo el país. LALCEC Argentina trabaja en la prevención y detección temprana de 6 tipos de cáncer: colon, pulmón, próstata, cuello de útero y piel.

Entre sus distintos programas y campañas, LALCEC cuenta con seis semanas de atención gratuita destinadas a realizar estudios de diagnóstico sin cargo. Gracias a su red de más de 100 representaciones en todo el país, en 2019 se realizaron estudios a un total de 20.097 pacientes, con un total de 407 hallazgos a lo largo del país. Como es sabido, los estudios de diagnóstico suelen ser costosos, y es por eso que la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer trabaja para que éstos sean más accesibles a todas las personas que no tienen acceso a cobertura médica. De esta manera, se logra dar acceso para que sean cada vez más quienes puedan realizarse aquellos exámenes de detección temprana del cáncer.

En estas semanas, las más de 100 representaciones de la Red LALCEC trabajan a la par para dar atención gratuita en todo el país, teniendo alcance en todas las regiones de Argentina. Con el objetivo de detectar precozmente casos de cáncer que puedan ser atendidos a tiempo, se realizan distintos tipos de procedimientos.

En lo que a cáncer de colon se refiere, se hacen test de sangre oculta en materia

fecal; espirometrías y cooximetrías para el cáncer de pulmón; análisis del antígeno prostático (PSA) para el cáncer de próstata; papanicolaou y colposcopías para el cáncer de cuello de útero; mamografías para el cáncer de mama; y, por último, chequeos de piel y lunares para el cáncer de piel. En total, hubo 407 hallazgos que ayudaron a empezar un tratamiento adecuado.

Gracias a la Red LALCEC y el trabajo conjunto que realizan todos sus miembros durante estas semanas, durante esos días gran parte del país trabaja para lograr una Argentina sin cáncer. La importancia de este programa de estudios gratuitos radica en que los análisis que se realizan son el método para diagnosticar la enfermedad. Como afirmamos siempre en LALCEC, el cáncer no es sinónimo de muerte. En ese sentido, en caso de ser detectado a tiempo, la mayoría de los pacientes cuentan con buenas posibilidades de curarse. Esperamos en este 2020 seguir llegando a más personas.

Gracias a la Red LALCEC y el trabajo conjunto que realizan todos sus miembros durante estas semanas, durante esos días gran parte del país trabaja para lograr una Argentina sin cáncer.



ALICC y una campaña en España contra el consumo de alcohol en los jóvenes

AECC Valencia premió a los estudiantes más informados en contra del exceso de bebidas alcohólicas.

La Asociación Española contra el Cáncer (AECC) de Valencia, finalizó su campaña de concientización contra el consumo y abuso del alcohol entre los adolescentes locales. Para ello, la organización miembro de la Asociación de Ligas Iberoamericanas Contra el Cáncer (ALICC) realizó una gala de premios conducida por la conocida youtuber valenciana, María Herrejón.

Con la participación del presidente de AECC Valencia, Tomás Trenor, la gerente de la entidad, Helena Alloza, el equipo de Promoción de la Salud y las presidentas de distintas Juntas Locales, la cita contó también con la asistencia de más de 170 escolares de toda la provincia de Valencia. Los jóvenes participaron durante los meses de octubre y noviembre junto con 2.000 adolescentes más en el taller programado dentro de la iniciativa 'Por 7 razones no soy mochila', en referencia a ser un peso para los demás por culpa del exceso de alcohol.

Entre los premiados destacan las categorías al colegio más implicado, IES Josep de Ribera de Xàtiva, colegio más saludable, Santa Teresa de Jesús – El Vedat de Torrent, y colegio más motivador, IES Balears de València. Estos tres centros educativos que recibieron cheques canjeables por material escolar.

Por otra parte, hubo mención especial a tres alumnas del Cumbres School de Valencia, IES Miguel Ballesteros de Utiel y IES Hort de Feliu de Alginet, por dar las

razones más originales, argumentadas y directas. Ellas recibieron una tarjeta regalo canjeable por material deportivo.

En última instancia, y como no podía ser de otra manera, las redes sociales también tuvieron un hueco entre los premiados con la categoría a 'Premio Influencer' que incluía una cámara valorada en 300 euros y quien obtuvo el perfil de @miss_gominolez por su continua invitación a llevar una vida plena sin alcohol.

¡Esperamos que cada vez sean más los jóvenes en todo el mundo que tomen conciencia sobre la importancia de hábitos saludables y los riesgos que trae el exceso de alcohol!



Lucha contra el cáncer: la importancia del humanismo médico

Luego de celebrarse el pasado 4 de febrero el Día Mundial contra el Cáncer, resulta clave volver a pensar la relación entre profesionales y pacientes.

Hoy en día el cáncer es la segunda causa médica de muerte, detrás de las enfermedades cardiovasculares.

Lo que parecía impensado hace apenas unas décadas, tiene lugar gracias a la prolongación de la expectativa de vida en países desarrollados y en vías de desarrollo. En Argentina, por ejemplo, el promedio alcanza la cifra de entre 78 y 82 años.

Darío Niewiadomski (M.N. 110.535, creador de Oncologíaesperanzadora.com y médico oncólogo en distintas instituciones) define al cáncer como “una enfermedad no infecto-contagiosa infecciosa, en donde se producen múltiples mutaciones a nivel genético (del ADN y ARN) en las células, y estas dejan de cumplir la función preestablecida, por lo que se desdiferencian y comienzan a crecer de manera descontrolada”

En ese sentido, el especialista añade: “Hay tumores benignos y malignos, los prime-

ros son diferenciados, no infiltran tejidos vecinos, tienen una velocidad de crecimiento muy lenta y no tienen la capacidad de realizar metástasis (infiltración de órganos a distancia). Por el contrario, los tumores malignos son indiferenciados, crecen a velocidades mayores, tienen la capacidad de infiltrar tejidos vecinos y realizar metástasis”.

De acuerdo a diferentes estudios y estadísticas, en el futuro uno de cada tres individuos podría desarrollar uno de los 200 tipos de cáncer existentes a lo largo de su vida. En nuestro país, de acuerdo a los datos brindados por la IARC (International Agency of Research of Cancer) durante el año 2018 130.000 pacientes desarrollan cáncer cada año, mientras que las cifras de defunciones rondan las 69.000 personas causadas por las complicaciones de esta patología.

Ante este panorama, la prevención, concientización y la detección temprana ocupan un rol central para revertir las defunciones y lograr tratamientos cada vez más eficaces. Ahora bien, más allá de los

De acuerdo a diferentes estudios y estadísticas, en el futuro uno de cada tres individuos podría desarrollar uno de los 200 tipos de cáncer existentes a lo largo de su vida.

avances que se puedan lograr dentro del área científica, el “humanismo médico” también gana en importancia para lograr un tratamiento que tenga tanto en cuenta factores biológicos como sociales.

En esa dirección, muchos profesionales hablan del “traje a medida” para cada paciente. Es allí en donde el “humanismo médico” entra en acción, logrando que se desarrolle una relación empática entre el doctor y el paciente, la cual es clave a la hora de afrontar una planificación del tratamiento.

Niewiadomski destaca en ese sentido: “La oncología es una especialidad difícil pero apasionante, en la cual la relación médico-paciente-familia es crucial para poder afrontar juntos este camino y que lo potencialmente curativo se transforme en curación”.

Así entonces, mientras todos los 4 de febrero se refuerza sobre la importancia de la concientización sobre el cáncer, cada vez son más las ONGs e instituciones públicas y privadas que alientan el acercamiento entre los pacientes y los médicos, lo que sin dudas también quita el manto de misterio y de duda sobre esta enfermedad. Después de todo, y de acuerdo a Niewiadomski, es crucial “desmitificar la palabra cáncer como sinónimo de muerte”.

Fuentes: *Ámbito y Crónica*



La sal podría aumentar el riesgo de un accidente cerebrovascular

Según estudios de la OMS, el elevado consumo de sodio (equivalente a 5 gramos de sal por día) y la absorción insuficiente de potasio (menos de 3,5 gramos por día) contribuyen a la hipertensión arterial y aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular.

La sal es la principal fuente de sodio en nuestra alimentación. La mayoría de las personas consumen demasiada sal, de 9 a 12 gramos por día en promedio, es decir, dos veces la ingesta máxima recomendada. Un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio. El principal beneficio de reducir la ingesta de sal es la disminución de la hipertensión arterial. Los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir en un 30% el consumo de sal de la población mundial de aquí a 2025. Las medidas principales de reducción generarán un año más de vida sana a un costo inferior al ingreso anual medio o al producto interno bruto por persona. Se estima que cada año se podría evitar 2,5 millones de defunciones si el consumo de sal a nivel mundial se redujera al nivel recomendado.

La producción creciente de alimentos elaborados cada vez más numerosos, la rápida urbanización y la evolución de los modos de vida están modificando los hábitos alimentarios. Los alimentos muy elaborados son cada vez más corrientes y accesibles. Las poblaciones del mundo entero consumen alimentos

más ricos en energía que contienen muchas grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcar y sal. Esta última es la fuente principal de sodio, cuyo crecido consumo se asocia a la hipertensión y a un mayor riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

Al mismo tiempo, al modificar sus hábitos alimentarios, las personas consumen menos frutas, verduras y fibras (presentes en los cereales integrales), que son los elementos clave de una alimentación sana. Las frutas y verduras contienen potasio, que contribuye a hacer bajar la tensión arterial.

En la alimentación, la sal puede provenir de alimentos elaborados, ya sea porque son particularmente ricos en sal (como platos preparados, carnes procesadas como la panceta, el jamón y el salame, quesos, picoteos salados, fideos instantáneos, etc.), y porque suelen consumirse en grandes cantidades (como el pan y los productos de cereales elaborados). También se añade sal a los alimentos durante la cocción (en forma de caldo o cubitos de caldo) o bien en la mesa (salsa de soja, salsa de pescado, sal de mesa).

Un consumo de sal inferior a 5 gramos diarios en el adulto contribuye a disminuir la tensión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular e infarto de miocardio.

Ahora bien, algunos fabricantes reformulan sus recetas a fin de reducir el contenido de sal de sus productos, y los consumidores deberían leer las etiquetas para elegir los productos de bajo contenido en sodio.

Recomendaciones para reducir el consumo de sal

Para los adultos la OMS recomienda consumir menos de 5 gramos (un poco menos que una cucharada de té) de sal por día (1).

Toda la sal que se consume debe ser yodada, es decir enriquecida con yodo, lo cual es esencial para un desarrollo sano del cerebro del feto y del niño pequeño así como para optimizar las funciones mentales en general.

Para reducir el consumo en los alimentos en el hogar, no hay que agregarle sal durante la preparación de las comidas, no hay que poner los saleros en la mesa, hay que limitar el consumo de picoteos salados y elegir productos hiposódicos.

Ideas erróneas acerca de la reducción del consumo de sal

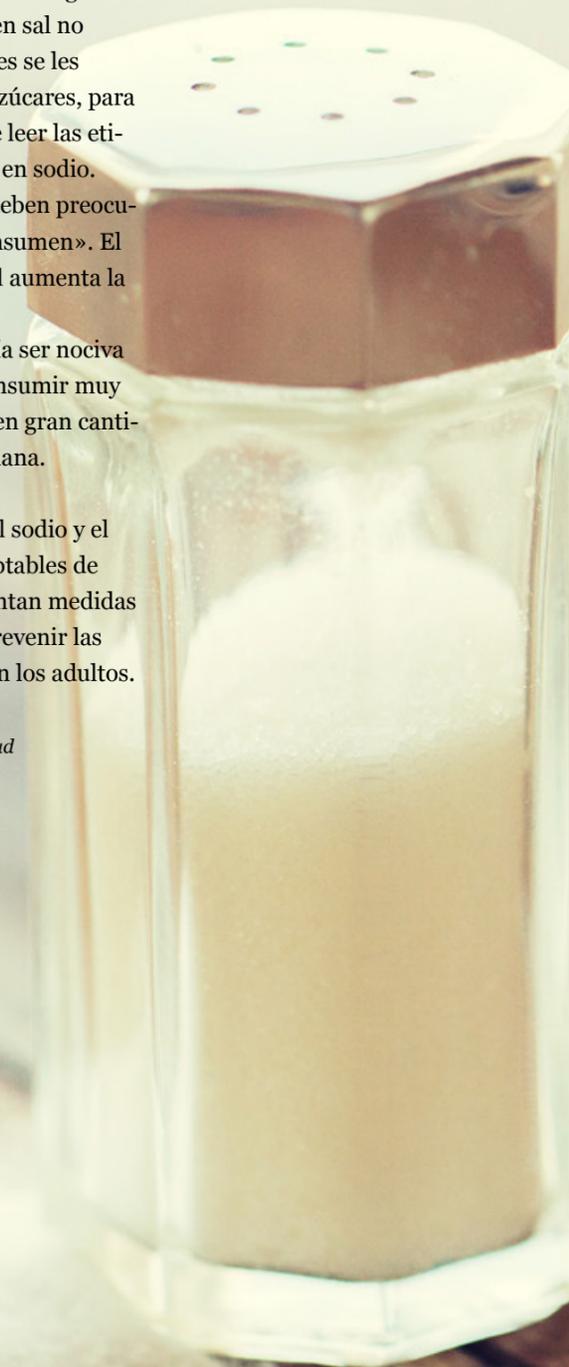
- «Cuando hace calor y hay humedad, y uno transpira, se necesita más sal en la alimentación». El sudor contiene poca sal y por lo tanto no es necesario agregar más incluso en los días cálidos y húmedos. Sin embargo, es importante beber mucha agua.
- «La sal marina no es 'mejor' que la refinada por el simple hecho de que sea 'natural'». Cualquiera sea el origen de la sal, es el sodio el causante de problemas de salud.
- «La sal agregada en la cocción no es la fuente principal de la ingesta de sal». En muchos países, alrededor del 80% de la sal en la alimentación proviene de alimentos elaborados.
- «No se necesita sal para que los alimentos tengan un sabor apetitoso». El ajuste de las papilas gustativas lleva cierto tiempo, pero cuando uno se habitúa a que haya menos sal, es más probable que se aprecien los alimentos y que se reconozca una gama más amplia de sabores.

• «Los alimentos sin sal no tienen sabor». Tal vez sea cierto al principio, pero las papilas gustativas se van habituando a la disminución de la sal, y es probable que uno acabe por apreciar los alimentos y encontrarles más sabor.

- «Los alimentos ricos en sal tienen un gusto salado». Ciertos alimentos ricos en sal no parecen tan salados porque a veces se les añade otros ingredientes, como azúcares, para disimular el sabor. Es importante leer las etiquetas para conocer el contenido en sodio.
- «Solo las personas de edad se deben preocupar por la cantidad de sal que consumen». El hecho de consumir demasiada sal aumenta la tensión arterial a cualquier edad.
- «La disminución de la sal podría ser nociva para mi salud». Es muy difícil consumir muy poca sal, dado que está presente en gran cantidad de alimentos de la vida cotidiana.

Las directrices de la OMS sobre el sodio y el potasio indican los umbrales aceptables de una ingesta sana. También presentan medidas para mejorar la alimentación y prevenir las enfermedades no transmisibles en los adultos.

Fuente: Organización Mundial de la Salud



Tips para recargar energías en las vacaciones

En esta época del año en el que nos tomamos un descanso, es importante adoptar algunas costumbres para aprovecharlo al máximo. Los consejos del médico chino Liu Ming.

Liu Ming es una de las personalidades más destacadas de la colectividad china en Buenos Aires. Llegó al país en 2002, luego de ser formado como monje taoísta en la provincia de Nanjing, con el objetivo de ejercer la medicina tradicional de su país. En ese tiempo llegó a ser el médico oriental del papa Francisco.

En relación a los días de descanso que tienen lugar en las vacaciones, Ming posee varias recomendaciones para desconectarse y cuidar nuestra salud para aquellas personas que aún no gozaron de una pausa. En primer lugar, lo más importante para el especialista oriental es estar en calma, ya que de esta manera se ayuda a que el organismo se mantenga saludable y aproveche la energía que fluye.

Con respecto a la vida cotidiana, el especialista oriental recomienda que hay que aprovechar el día al máximo. Para ello se puede irse a dormir tarde, pero nunca después de la una de la mañana, y levantarse cuando amanece. Entre cinco y seis horas de sueño son suficientes para esta época.

En lo relacionado a la alimentación, Ming recomienda combinar alimentos secos

con otros que posean mayor porcentaje de líquidos y fibras y agregar hojas de menta a las comidas en general para quitarles el calor interno. Además, alienta a consumir menos sal (energía Yin) y más jengibre, ya que su energía Yang y su sabor picante protegen al organismo de la humedad que genera el verano. Beber un vaso diario de té de jengibre es lo aconsejable.

Sin lugar a dudas la temperatura es otra de las grandes preocupaciones de esta época, en donde es necesario tomar los recaudos necesarios para no enfriarse, aunque suene contradictorio en esta parte del año. No hacerlo puede generar enfermedades que se pondrán de manifiesto en otoño, afirma el especialista oriental.

A la hora de ir a la playa, Ming tiene un consejo particular: “Cuando voy a la playa noto que las personas tienden a acostarse en la arena para descansar, estando inmóviles. Yo les recomiendo que aprovechen ese momento y esa postura para practicar la respiración consciente que beneficia



Alimentos que ayudan a regenerar la piel

En esta época del año en el que crece la exposición al sol, nuestro cutis puede verse dañado. Qué comer para revertir ese proceso.



Con la llegada del verano, la exposición a los rayos UV del sol crece, por lo que hay que tener en cuenta varios factores para evitar síntomas no deseados. Entre ellos, podemos destacar algunos alimentos y bebidas que pueden ayudar a restaurar las funciones de una piel castigada por el sol.

Si los tenemos en cuenta, contribuirán a recuperar los niveles de hidratación, bloquear la acción de los radicales libres y los daños producidos en las células cutáneas. Estos son:

1. Aceite de girasol, frutos secos, pipas de girasol. Contienen vitamina E, un gran antioxidante que sirve para inutilizar la acción de los radicales libres, responsables del daño celular y envejecimiento. Además, el aceite de girasol es rico en ácido linoleico, Omega 6, un ácido graso esencial pero que nuestro organismo no puede sintetizar, por lo que se hace necesario ingerirlo a través de la alimentación. Este ácido forma parte de las membranas celulares aportando capacidad de elasticidad y resistencia frente a agresiones externas como el sol.
2. Frutas ricas en vitamina C, de poder antioxidante. Aquí se encuentran todo tipo de cítricos, fresas, kiwi, melón, sandía, entre otras.
3. Verduras y hortalizas como el tomate, pimiento, brócoli, coliflor también son grandes portadoras de vitamina C.
4. Zanahoria, damascos, duraznos, calabaza, calabacín o espinacas. Debido a su contenido en betacaroteno, cuya cantidad se ve disminuida en nuestro organismo después de tomar sol, es necesario restaurarlo porque es de gran poder antioxidante y un gran reparador de las

membranas celulares.

5. Carnes rojas de ternera, cordero y cerdo. Sirven para asimilar el alto contenido en zinc que poseen. Uno de los minerales más abundantes en nuestro organismo y necesario para la síntesis de colágeno y queratina. También hay que tener en cuenta que su consumo no tiene que ser excesivo.
6. Infusiones. Muchas bebidas de este tipo poseen poder antioxidante, como es el caso del té verde.
7. Agua en abundancia. La mejor hidratación tras la pérdida de agua provocada por el calor.
8. Pescados azules. Por su contenido en Omega 3 y vitamina B, ayudan a la reparación de los daños causados por el sol, porque estimulan el proceso de renovación celular. Como el salmón, atún, sardinas.

En definitiva, además de tomar sol con precaución, también podés prevenir el envejecimiento de la piel con estos cuidados para mantenerla en buen estado.

Fuente: www.manumarfilestilista.com

Noticias de La Red

LALCEC Venado Tuerto

LALCEC Venado Tuerto cumplió 50 años

Con una cena aniversario por el medio siglo de existencia, la entidad de la localidad de Santa Fe recibió diferentes reconocimientos.

Durante enero tuvo lugar la Cena Aniversario 50 años de LALCEC Venado Tuerto, en donde fue honrada con diversas menciones por su tarea realizada para la comunidad.

En primera instancia, el Senador Provincial Dr. Lisandro Enrico reconoció en representación de la Cámara de Senadores a LALCEC Venado Tuerto “por estos 50 años dando vida en cada acción”.

En tanto, el Presidente del Consejo Dr. Pedro Bustos y el Concejal Dr. Leo Calaianov hicieron entrega de una mención declarando de Interés Municipal el accionar de la organización.

Por último, la Concejal Viviana Downes entregó la Declaración de Interés de Semana Gratuita de Cáncer de Piel.



LALCEC Morón: camino a los 48 años de servicio

La institución presidida por Ana María Stuto fue fundada un 3 de julio de 1972 y en la actualidad busca avanzar en la prevención del Cáncer en la localidad del sur de la Provincia de Buenos Aires.

La historia de LALCEC Quilmes comenzó un 3 de julio de 1972, cuando un grupo de damas con vocación de servicio comenzaron la difusión y prevención del cáncer en la localidad bonaerense. Su presidenta desde el año 2015, Ana María Stuto, nos comenta cual es la actualidad de la institución y de la zona.

“Se ha detectado un aumento importante del virus del HPV en mujeres jóvenes, y también lesiones precancerosas en el cérvix. Y detección de cáncer de mama en mujeres menores a los 40 años”, asegura Stuto, al mismo tiempo que comenta cuáles son los aportes de LALCEC en la zona: “Nos contactamos con la Secretaría de Salud para actividades conjuntas. Articulamos con el Hospital Zonal de Quilmes en la derivación de pacientes que requieren otro tratamiento. Damos charlas en cuarteles de Bomberos de Solano y la Florida. Además, están las correspondientes campañas”, afirma.

En los últimos tiempos, LALCEC Quilmes ha realizado distintas acciones, entre las que se destacan la realizada dentro de la Campaña de prevención de Cáncer de Piel.

Allí, se atendieron de forma gratuita a más de 45 pacientes, detectándose 4 casos de patologías, de las cuales en la actualidad se están haciendo seguimiento. Además, gracias a la presencia del móvil LALCEC AVON, se realizaron más de 220 mamografías gratuitas. Durante la Campaña de prevención del Cáncer de próstata se atendieron a 5 pacientes en el hospital de Quilmes.

Sobre los mejores recuerdos que posee como presidenta la institución, Stuto pone énfasis en “La satisfacción de que los pacientes agradezcan la tarea de prevención por medio de las campañas, la buena atención que tenemos en la sede y la preocupación que nos tomamos cuando se detecta algún caso de cuidado”.

Por último, Stuto decide dedicar un momento para recordar al resto del equipo que la acompaña día a día. “Quiero agradecer a mis compañeras/os de comisión directiva por todo el trabajo que realizan, dentro de sus posibilidades, ya que tienen su familia y compromisos personales, pero disponen de un tiempo para acompañarme en esta tarea que no es nada fácil. Somos un gran equipo”, asevera.

¡Felicitaciones por el trabajo realizado y esperamos seguir trabajando juntos en la red de LALCEC para ayudar prevenir el cáncer en la Argentina!



Desayuno Saludable

Empezá el día con energía y un desayuno lleno de nutrientes

Tostada de pan integral con Palta

Ingredientes:

- 1 rodaja de pan integral
- 1 huevo
- ½ palta
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ limón exprimido
- Sal y Pimienta a gusto

Preparación:

- Tostá el Pan.
- Hacé el huevo revuelto con un chorrito de leche en una sartén antiadherente, no es necesario agregarle manteca ni aceite. Si lo deseas podés agregarle un chorrito de aceite de coco a la sartén.
- Pisa la palta hasta que tenga textura de puré y agregale un chorrito de limón y una cucharadita de aceite de oliva.
- Sobre la tostada esparcí la palta pisada, luego ponele el huevo revuelto encima. Listo para disfrutar!



Algo rico y sin culpas!

Carrot cake fitness proteico: receta para una tarta de zanahoria más saludable

Elaboramos una versión fit, más saludable, más nutritiva, con ingredientes de calidad y buscando potenciar las proteínas.

Ingredientes

- Para 8 personas
- Zanahoria (pesada ya rallada) 300 g
- Ralladura de naranja 0.5
- Huevos 4
- Edulcorante apto para cocinar (seguir instrucciones del fabricante) 10 ml
- Sal 2 g
- Esencia de vainilla 5 ml
- Almendra molida 150 g
- Harina de avena (o proteína en polvo neutra o sabor vainilla) 50 g
- Levadura química (impulsor) 8 g

- Yogur natural o griego o queso blanco descremado para cubrir
- Canela molida

Preparación

Precalentar el horno a 180° C y preparar un molde redondo de fondo desmontable, de unos 20 cm de diámetro. Lo más fácil es enganchar en el molde una lámina de papel de hornear para cubrir la base, y untar con manteca o aceite los laterales.

Lavar y secar bien las zanahorias, pelar ligeramente con un pela papas y rallar muy finas en un cuenco, hasta pesar los 300 g. Mezclar con la ralladura de una media naranja rallada, o usar mandarina o limón, bien lavados.

Batir en un recipiente mediano los huevos con energía, a mano o, mejor, con una batidora de varillas, hasta que espesen. Agregar la zanahoria, el edulcorante (si se usa), la sal y la vainilla, y batir un poco más.

Incorporar la almendra molida, la avena o proteína, la canela y la levadura, y batir a velocidad baja hasta conseguir una masa húmeda homogénea. Terminar de remover con una lengüeta para asegurar que no hay restos secos por el fondo.





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