



BIEN

HÁBITOS SALUDABLES

Del 12 al 16 de agosto
cada LALCEC realizó distintas
actividades para que la gente
incorpore hábitos saludables

El Director Ejecutivo
de LALCEC presente en el
Senado de la Nación Argentina

El Móvil AVON LALCEC
en Córdoba



LALCEC
LIGA ARGENTINA DE LUCHA
CONTRA EL CÁNCER



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

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

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

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

En estos más de 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	Laboratorio	Patología mamaria
Clínica Médica	Neumonología	Pediatría
Dermatología	Nutrición	Psico-oncología
Endocrinología	Oncología	Urología
Gastroenterología	Otorrinolaringología	Neurología
Ginecología		

ESTUDIOS

Biopsias	Ecografía General	Mamografía
Colposcopia	Ecografía Mamaria	Otomicroscopía
Ecocardiograma	Electrocardiograma	Papanicolau
Ecodoppler	Histeroscopia	Riesgo quirúrgico
Ecografía de Grandes Vasos	Laboratorio de Análisis Clínicos	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 6

El Director Ejecutivo de LALCEC presente en el Senado de la Nación Argentina



Pag 8

El mamógrafo AVON-LALCEC visitó Córdoba



Pag 12

Hábitos Saludables
Del 12 al 16 de agosto

Editorial



Queridos amigos,

En esta oportunidad queremos compartir con gran alegría que hemos incorporado una nueva campaña que se suma a nuestras actividades anuales, la de Hábitos Saludables.

Es así como los mensajes del mes están orientados a los desafíos saludables como ser alimentación, actividad física, actividades, bienestar, dado que está comprobado que tener hábitos saludables reduce hasta en un 40% las posibilidades de contraer cualquier tipo de cáncer.

Adicionalmente, el Móvil Avon-LALCEC continúa su recorrido. Durante Julio visitó Córdoba, luego seguirá recorrido por Santa fe. Hasta el momento lleva visitadas 28 localidades, y 4000 mamografías realizadas.

Nuestra RED Lalcec siempre es noticia, en esta ocasión LALCEC Río Gallegos inauguró el Centro de Rehabilitación de Operadas de Cáncer de Mama. LALCEC General Pico realizó un curso de automaquillaje para pacientes y LALCEC

Las Varillas cumplió 20 años y lo festejó con la visita del móvil.

Además, LALCEC participó de forma activa en la Jornada “Marco normativo actual y desafíos del Cáncer en Argentina”, realizada el pasado 25 de junio de 2019 en el Honorable Senado de la Nación.

Este mes volvemos a contar con la presencia de la Sociedad Argentina de Cancerología sobre las jornadas de oncología que se realizaron en Chaco.

Gracias por acompañarnos y seguirnos como siempre!

Diego Paonessa
Director Ejecutivo de LALCEC



Actividades Lalcec

6 El Director Ejecutivo de LALCEC presente en el Senado de la Nación Argentina

Campañas y programas

8 El mamógrafo AVON-LALCEC visitó Córdoba

10 Hábitos Saludables
Del 12 al 16 de agosto cada LALCEC realizó distintas actividades para que la gente incorpore hábitos saludables

Jornadas Médicas

16 Jornadas del interior de la Sociedad Argentina de Cancerología

Noticias Globales

18 Nutrición y actividad física por La American Cancer Society

24 Historia de Vida

Ariana Soncini, abogada, mamá, 55 años. Recuperada de cáncer de mama

26 Conociendo la Red

LALCEC Río Gallegos inaugura un Centro de Rehabilitación de Operadas de Cáncer de Mama

28

LALCEC General Pico realizó la segunda jornada de automaquillaje para pacientes oncológicos”

30

Campaña de Prevención de Cáncer de Pulmón

Vida Sana

34 Ocho mitos sobre hacer dieta

36 Vivir en un hogar sin tóxicos

Rico y sano

44 Muffins de verdura

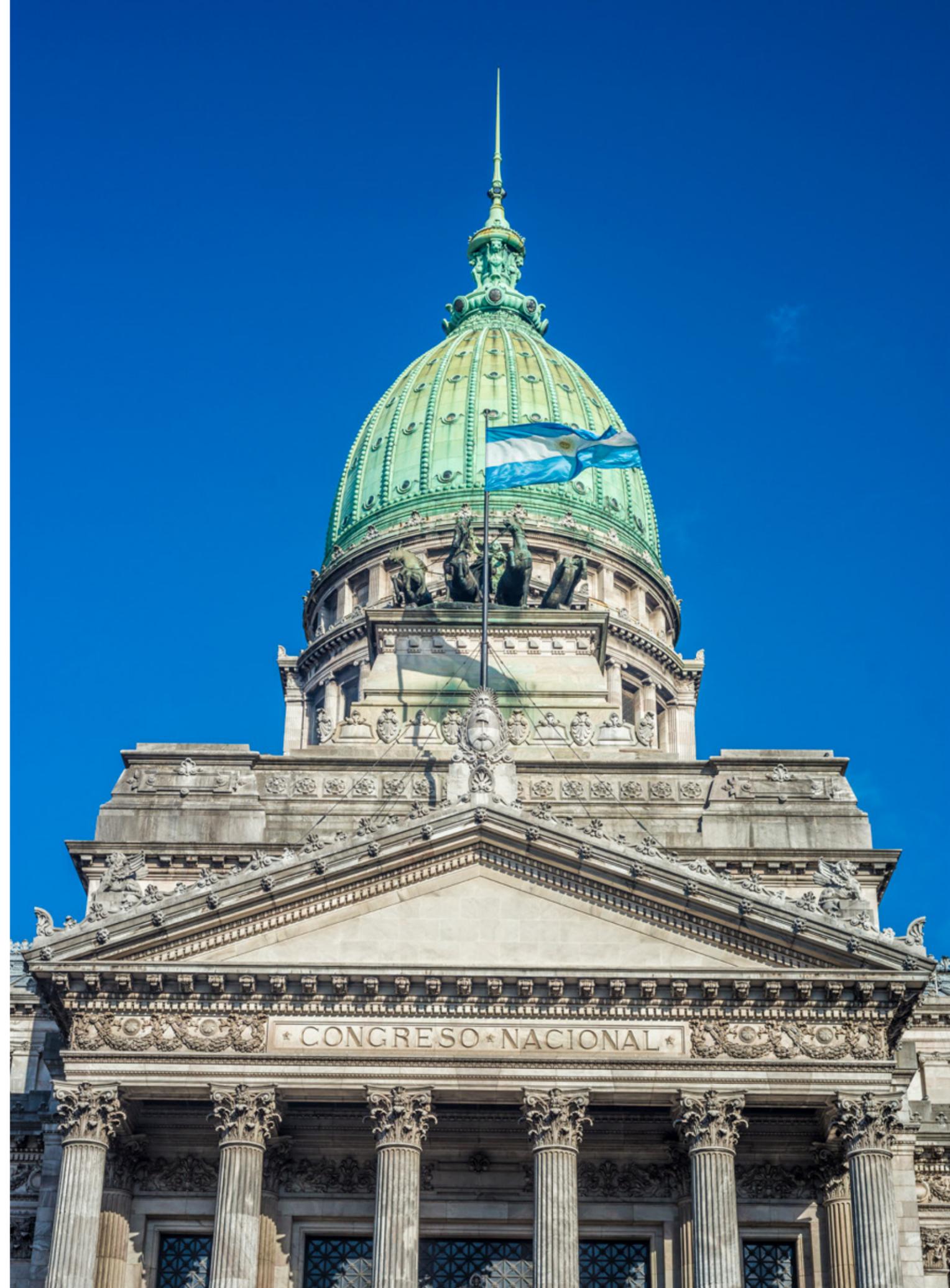
45 Budín de Algarroba

El Director Ejecutivo de LALCEC presente en el Senado de la Nación Argentina

Diego Paonessa, Director Ejecutivo de la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer, participó de una jornada sobre oncología en el Senado de la Nación Argentina

Durante la jornada del 25 de junio tuvo lugar en el Senado de la Nación Argentina la Jornada titulada “Marco normativo actual y desafíos pendientes del cáncer en la Argentina”.

Diego Paonessa participó representando a la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer del Panel “Por un Plan Nacional de Cáncer para la Argentina: multisectorial, activo, abierto, acordado y sustentable”. Junto a él participaron la Dra. Julia Ismael, Directora del Instituto Nacional del Cáncer - Argentina, el Dr. Sebastián Laspiur en representación de la OPS/OMS Argentina, el Dr. Adolfo Capó, Jefe del Programa Oncológico de la Provincia de Mendoza y el Dr. Guillermo González Prieto, especialista en políticas de salud. Del evento además participaron referentes de las instituciones más importantes en el área de la salud del país como lo son PAMI, la Sociedad para Latinoamérica y el Caribe de Oncología Médica, Grupo OSDE, Instituto Oncológico Henry Moore, Hospital Italiano de Buenos Aires, Hospital de Clínicas José de San Martín, entre otros.



El mamógrafo AVON-LALCEC visitó Córdoba

Durante junio y julio el mamógrafo de AVON-LALCEC visitó varias localidades de la provincia cordobesa

Luego de haber terminado el recorrido de mayo en Mendoza, el móvil AVON-LALCEC siguió su camino por la provincia de Córdoba para seguir realizando mamografías gratuitas a mujeres sin obra social. Allí visitó Hernando, Sacanta, Las Variillas, Alicia, La Francia, Balnearia, Porteña y Morteros.

En Alicia, se festejaron los 20 años de trabajo de la institución con un festejo con toda la comisión directiva y sus voluntarias.

Se han realizado más de 1000 mamografías en la provincia de Córdoba llegando a mujeres entre 40 y 65 años que no tienen acceso al estudio, como a Liliana de Las Varillas que se realizó el estudio por primera vez en el móvil.

“Vine a hacer la mamografía al mamógrafo móvil y es mi primera vez, quiero agradecer a AVON y a LALCEC por brindar esta oportunidad para las personas que no tenemos obra social”

Durante agosto, el móvil estará visitando la provincia de Santa Fe, incluyendo: Esperanza, Rafaela, Sunchales, Pujato, Arequito y Chabas.



Liliana de Las Varillas



Hábitos Saludables

Del 12 al 16 de agosto cada LALCEC realizó distintas actividades para que la gente incorpore hábitos saludables

Desde consultas con nutricionistas, charlas y talleres, clases de cocina saludable con chefs, caminatas, bicicleteadas, talleres de huertas orgánicas, clases de actividad física con profesores de educación física, entre otras actividades gratuitas.

La consigna se basó en que las personas se sumen a la semana subiendo una foto a las redes sociales mostrando qué hacen para ser saludables, compartiendo su menú del día, una receta o cuando están haciendo actividad física, bajo el hashtag

#LALCECDesafíoSaludable.



Tener hábitos saludables previene la posibilidad de padecer cáncer hasta en un 40%.

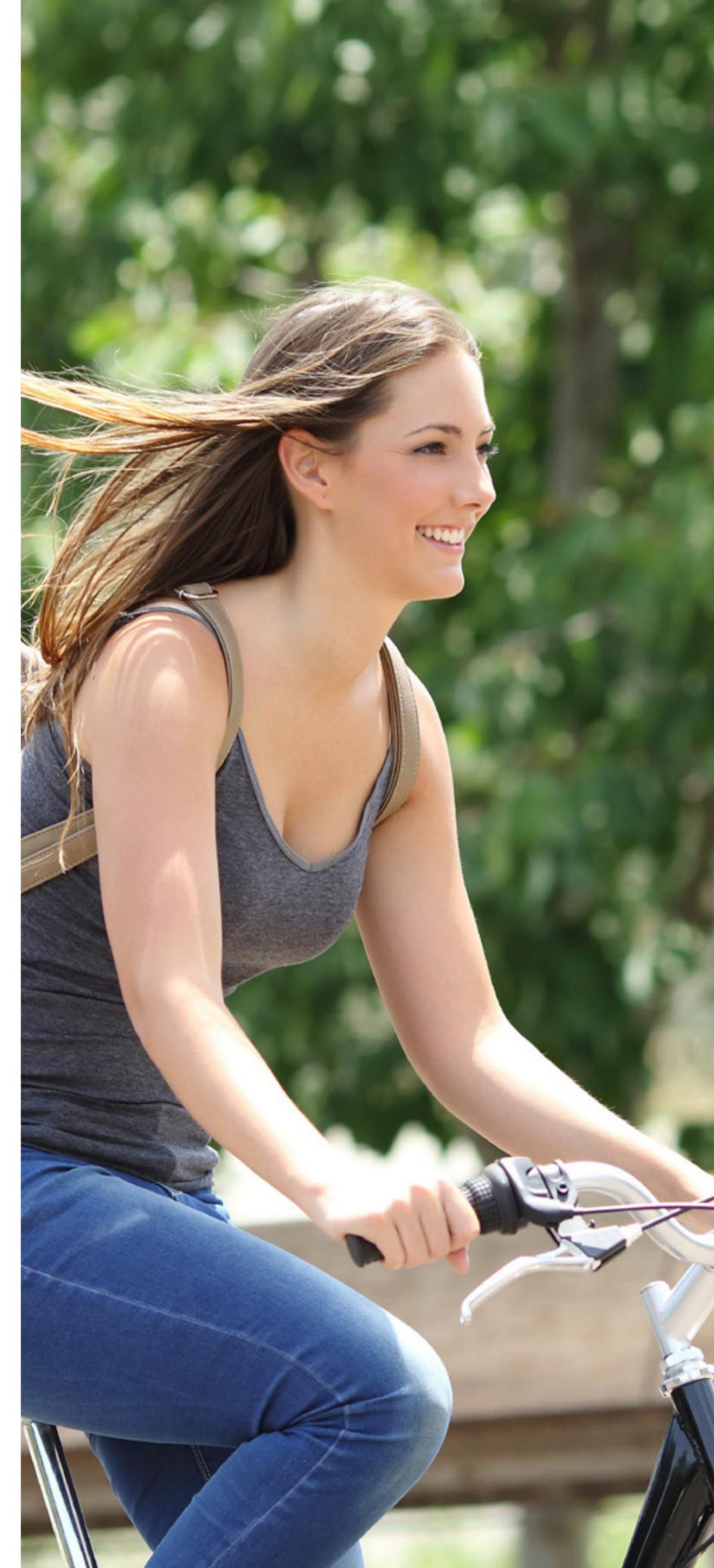
En Argentina 6 de cada 10 adultos presentan exceso de peso y 5 de cada 10 adultos son sedentarios. Nuestro país está ubicado entre los índices más elevados de sobrepeso y obesidad en Sudamérica.

Es fundamental mantener el cuerpo en un peso adecuado. LALCEC recomienda consumir frutas y verduras y realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico diariamente.

El agua es la mejor opción para mantenerte hidratado. Se recomienda tomar al menos 8 vasos al día. Además, evitar el consumo de bebidas azucaradas.

Una alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que necesitás para mantenerte sano.

Además, previene enfermedades como diabetes, sobrepeso y obesidad, algunos tipos de cáncer e hipertensión, y favorece el desarrollo y crecimiento saludable de los chicos.¹





Las nutricionistas Julieta Caramuti (MN 3043) y Natalia Vincent (MN 3245) de Nutralosophy nos comparten estos tips para una mejor alimentación como parte de la campaña de LALCEC de hábitos saludables:

Alimentarse CONSCIENTEMENTE significa elegir aquellos alimentos que nos hacen bien, y que nos nutren, sin contar calorías, sino nutrientes.

Cada alimento que ingerimos puede tanto:

- ayudarnos a mantener una vida saludable
- contribuir a un proceso de enfermedad

“NO CONTAR CALORÍAS, SINO NUTRIENTES” esto es fundamental ya que cada alimento tiene un impacto hormonal y químico diferente en nuestro cuerpo, por lo que si un alimento es bajo en calorías pero lleno de conservantes y edulcorantes no va a ser beneficioso para nuestro cuerpo. Por el contrario, hacemos hincapie, en comer alimentos simples, no se olviden que “fast food” puede ser también una fruta, frutos secos, un huevo, una palta... y muchos más!

Para alimentarnos conscientemente es muy importante tener “buenos hábitos alimentarios”, comer de forma balanceada, nutrirnos correctamente.

Todas las comidas deben ser balanceadas, cada plato debe tener todos los macronutrientes:

- proteínas: carne, pollo, pescado, huevos, lácteos
- carbohidratos: es importante hacer una buena selección, SIN eliminarlos de la dieta, ya que son importantes para nuestra salud (muchos órganos son glucosa dependientes)

Siempre elegir los complejos, que tienen fibra, nos dan saciedad y nos ayudan a mantener los niveles de glucosa (e insulina) constantes.

Los encontramos en granos integrales, legumbres, frutas y verduras

- grasas: son importantes para formar hormonas y para la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) Aquí también es imposible la selección de grasas saludables, que las encontramos en palta, huevo, frutos secos, aceites de oliva o coco, ghee, chocolate amargo, y semillas.

Nutralosophy nos comparte una receta rica y saludable de panqueques de calabaza y manteca de maní como parte de la campaña de LALCEC de hábitos saludables::

Ingredientes:

- ¼ taza de harina de coco
- ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de manteca de maní
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1 clara de huevo, a nieve (opcional, pero hace que los panqueques queden más esponjosos)
- ½ cucharada de miel (podes usar stevia)
- 3 cucharadas de puré de calabaza
- 3 cucharadas de leche de almendras

Instrucciones:

Combinar los dos primeros ingredientes secos en un bowl. En un recipiente aparte, revólver la manteca de maní, los huevos, miel y la calabaza. Agregar lentamente la leche de almendras. Agregar los ingredientes secos a los húmedos, revolver hasta que estén bien mezclados, luego dejar reposar la mezcla durante un par de minutos. (Salen 1-2 porciones)

Le agregué un huevo para agregar proteína, espinacas para agregar micronutrientes, palta y semillas, que aportan grasas buenas

Gracias Nutralosophy por sumarse al #LALCEC-DesafíoSaludable.





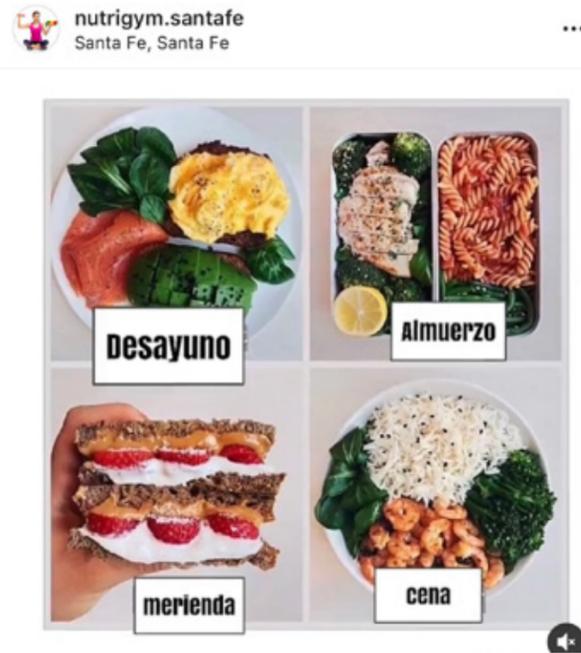
La Lic. Rut Montoya (MP N°1415) nos cuenta otros tips sobre consumo de frutas y verduras como parte de la campaña de LALCEC de hábitos saludables:

¿Te cuesta alcanzar la recomendación de 5 porciones de verduras y/o frutas al día? 5 porciones al día suenan como mucho, pero ten en mente que 1/2 taza de la mayoría de los vegetales cocidos o 1 taza de verduras de hoja verde cruda o 1 fruta mediana cuenta como 1 porción.

1 - DESAYUNO: acompañalo con una fruta o Un omelette relleno de vegetales o un licuado de frutas.

2 - VERDURAS EN LA COMIDA: tortillas, budines, salsas de diversos colores y sabores, vegetales asados o al vapor, y por supuesto ¡ensaladas!

3 - VERDURAS DE SNACK: Las baby carrots (zanahorias), rábano, y pepino son ideales. Son crujientes y satisfacen, son convenientes y portátiles y no requieren preparación. Saben bien solas o puedes agregarles hummus, guacamole o limón y chile. También son una excelente opción los chips de frutas o verduras o simplemente una fruta.



4 - VERDURAS PARA CENAR: Si vas a comer un sándwich, agrega mucha lechuga, o mucha espinaca. O come una ensalada o sopa de verduras. EMPIEZA TEMPRANO

Si son las 5 pm y todavía no comes verduras, tienes mucho trabajo por delante, pero si los incluyes desde temprano, es más fácil llegar a tu recomendación. Es mejor si comes 5 distintos vegetales o frutas porque vas a consumir mayor variedad de nutrientes.

Las verduras de hojas verdes tienden a ser altas en ácido fólico, vitamina K y calcio, que construyen huesos fuertes. El naranja oscuro y los vegetales rojos tienen carotenoides que protegen a las células y a tu visión.

Los vegetales de la familia de la col como kale, coles de Bruselas, coliflor, y brócoli tienen compuestos anticancerígenos llamados índoles. Las verduras de la familia del ajo y cebolla tienen compuestos con azufre que son buenos para tu corazón.

Gracias @nutrigym.santafe por sumarte al #LALCECDesafíoSaludable



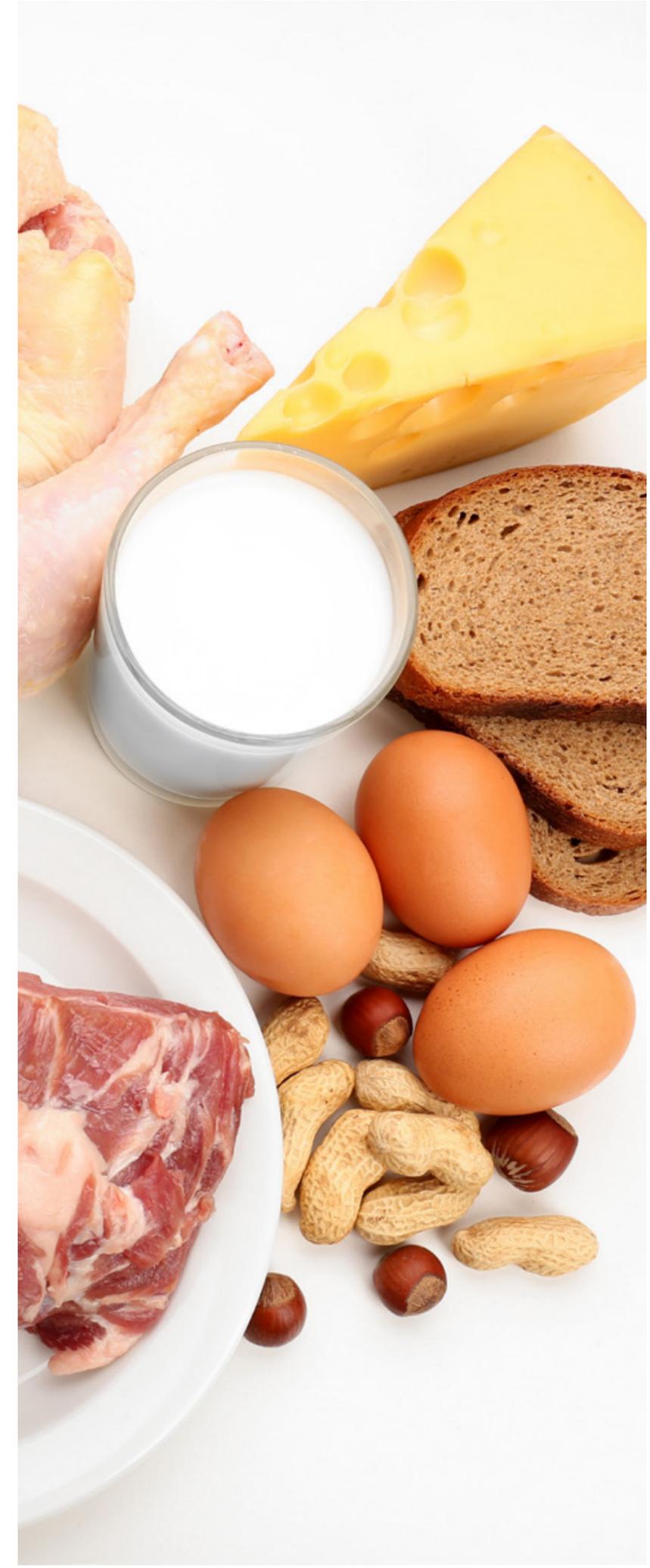
Agradecemos también al médico especialista en neurocirugía Diego Martínez por sumarse a la campaña de hábitos saludables dejándonos este consejo para descansar mejor:

“Incorporá a tu dieta alimentos ricos en triptófano, este aminoácido va a aumentar tus niveles de serotonina y melatonina para que tengas un mejor estado de ánimo y puedas dormir mejor. Que alimentos tenes que incorporar.

- banana
- leche
- nueces
- pollo
- pescado

Hablando con el @eldoctordeleuena la falta de sueño disminuye drásticamente las Killer Cells de nuestra inmunidad en un 70% y por ende aumenta las probabilidades de proliferación de las células cancerosas, sobre todo esta muy ligado al Cáncer de mama y de Próstata, probablemente por las alteraciones hormonales también vistas en la privaciones de sueño.

Gracias @diegofidelmartinez por sumarte a la campaña de Hábitos saludables de LALCEC.



Jornadas del interior de la Sociedad Argentina de Cancerología

Jornadas en el Interior organizadas por la Sociedad Argentina de Cancerología, desarrollando una enorme cantidad de temas relacionados con la situación oncológica a nivel regional y global.

El Viernes 9 de Agosto en el Hotel American comenzó el programa con diversos temas de interés dentro de los que podemos citar: “El compromiso con la actividad Científico/Académica” por el Dr. Mario Bruno, En el capítulo de farmacoeconomía y gestión se ha desarrollado un tópico actualmente de gran interés como es el acceso a la asistencia oncológica planteado como un nuevo desafío, los expositores de los mismos fueron los doctores: Julia Ismael, Luis Balbiani y Marcelo Blanco Villalba. En el capítulo en relación al cáncer de mama se ha desplegado el tema del tratamiento metronómico en la enfermedad avanzada por el Dr. Oscar Rivero y el componente genético, como es el BRCA 1 BRCA 2 por la Dra. Clelia Vico. En el capítulo sobre al cáncer de pulmón se avanzó sobre: Inmunoterapia y enfoque secuencial del tratamiento sistémico en el paciente con enfermedad avanzada en el Tumor de células NO pequeñas: por los Dres: Juan Cundom, Natalia Roig Lacoste y Martin Paskevicius. Uno de los temas más abordados fue el cáncer de riñón adyuvante, “neoadyuvante” y avanzado por el Dr. Guillermo Streich y la estrategia terapéutica quirúrgica y enfermedad avanzada del Melanoma desarrollados por los Dres. Martín Roa y colegas.

En el capítulo de neurología la Dra. Alejandra Rabadam expuso la importancia del diagnóstico histopatológico en las lesiones de tronco cerebral del paciente adulto y las terapéuticas para el manejo del glioblastoma recurrente.

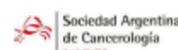
La Dra. Natalia Gandur Quiroga habló sobre el cáncer de próstata resistente a la castración. Nuevas opciones terapéuticas. En cáncer de cérvix se centró en explicar la situación en los distintos centros de salud en América Latina: Dres. Juan Carlos Staringer, Dra. Claudia Benavento, Dra. Clelia Vico, Dra Silvana Rompató- Chaco. El Dr. Juan O’ Connor amplió el manejo multidisciplinario del cáncer de colon y gástrico avanzado.

Un tema muy importante, más allá de la gran concurrencia fue: el capítulo de Estomatología:

“Cáncer Bucal: prevención, detección precoz, diagnóstico, tratamiento y seguimiento”
Disertantes: Dra. Nelly Frascino, Dr. José Hidalgo, Dr. Andrés Benetti, Dra. Silvana Zaccoff, Dr. Augusto Cardozo, Dra. Romina Petrelli, Dra. Milagros Rivolta.

En el capítulo de enfermería oncológica: Mg. Costanza Celano, Enf. Sebastián

Dr. Niewiadomski Dario
Miembro de la Comisión directiva de la SAC
(Sociedad Argentina de Cancerología)
<http://www.socargcancer.org.ar/>



Salinas y Enf. Myriam Parruppato fueron los designados para desarrollar diversos temas en relación a esta especialidad. La Dra. María Soledad Aguirre disertó sobre el manejo de las complicaciones del tratamiento oncológico en el paciente anciano, mientras que el Dr. Esteban Vagni disertó sobre el manejo quirúrgico de tumores óseos primarios y sarcomas de partes blandas.

Por último en el capítulo de psicooncología y cuidados paliativos se desarrollaron los temas:

Cuando los cuidados paliativos? Por el Dr. Hernán Braunsteni, el Dr. Carlos González Palacios expuso sobre la nutrición en pacientes en atención con cuidados paliativos.

Complicaciones en la información en Oncología, cuando la subjetividad irrumpe... Lic María Liz Zanin. Familia y enfermedad: Cambia, todo cambia. Lic Carolina Sorucco. Consideraciones sobre la terminalidad y el desgaste profesional Dra. Marina Bramajo.



Nutrición y actividad física

Compartimos una guía elaborada para la Sociedad Americana Contra El Cáncer sobre nutrición y actividad física para la prevención del cáncer.



Más allá de que esté basada en estadísticas de la sociedad norteamericana, consideramos importantes y aplicables los datos a nuestra sociedad Argentina.

Para la mayoría de las personas en los Estados Unidos que no son consumidores de productos del tabaco, los factores de riesgo más importantes que puede controlar son su peso corporal, su alimentación y su actividad física. El World Cancer Research Fund estima que alrededor de 20% de todos los cánceres diagnosticados en los Estados Unidos están relacionados con la grasa corporal, la inactividad física, el consumo excesivo de alcohol y/o pobre nutrición, y por lo tanto podrían ser prevenibles.

Aunque nuestros genes influyen sobre nuestro riesgo de cáncer, en su mayor parte la diferencia en el riesgo de cáncer entre las personas se debe a los factores no hereditarios. Evitar el consumo de los productos del tabaco, conservar un peso saludable, mantener un nivel de actividad física adecuado durante la vida y comer una dieta balanceada puede que reduzca

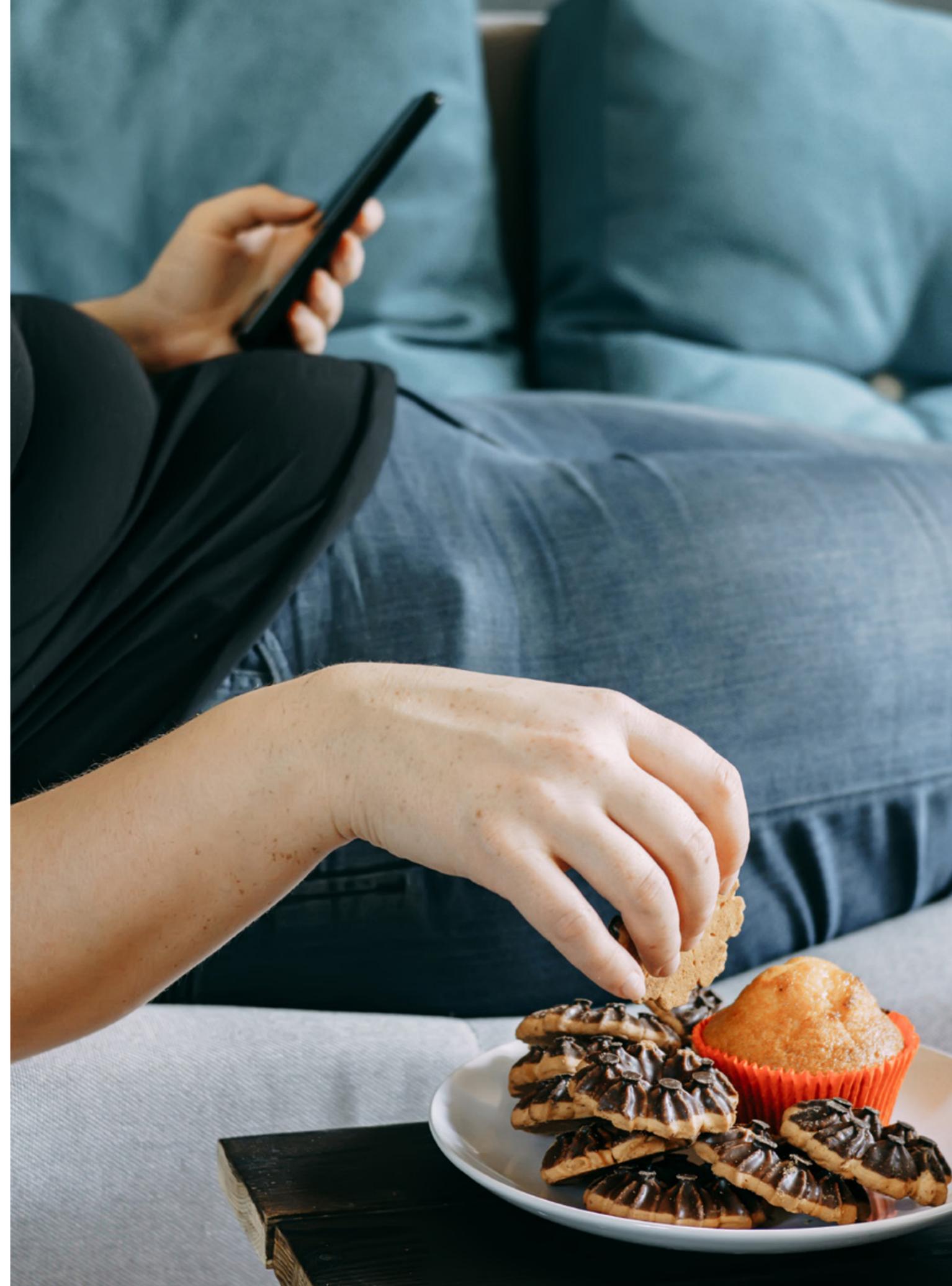
significativamente el riesgo de desarrollar cáncer durante la vida de una persona, o de que ésta muera por dicha enfermedad. Estas mismas conductas también se relacionan con un menor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y diabetes.

Aunque estas elecciones saludables pueden llevarse a cabo por cada uno de nosotros, pueden verse ya sea respaldadas u obstruidas por el ambiente social, físico, económico y regulatorio en el que vivimos. Se requiere de un esfuerzo comunitario para generar un ambiente que propicie a que optemos por elecciones saludables en lo que respecta a nuestra alimentación y actividad física.

Este documento es una versión resumida del artículo que describe las Guías de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (American Cancer Society, o ACS, por sus siglas en inglés) sobre nutrición y actividad física que se actualizan alrededor de cada cinco años.

El artículo en su totalidad (incluyendo referencias bibliográficas), el cual es redactado por profesionales de la salud, está disponible en la edición de enero/febrero de la publicación CA: A Cancer Journal for Clinicians, que puede acceder sin costo en línea en:

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.20140/full>



Historia de Vida

En esta edición de Vida Sana queremos presentarles a **Ariana Soncini**, abogada, mamá, 55 años.



Nos llamó positivamente la atención esta historia, es 100% real y actual y una experiencia que nos parece importante transmitir, tanto por su mensaje como por la actitud con la que llevó adelante una situación difícil y logró superar.

Lo que primero nos llamó generó curiosidad fue su nombre de Instagram “ari-guerrerafit”, detrás de ese apodo nos encontramos con una experiencia de vida que le dió explicación a eso.

-Andy, podemos decir que tu vida son 2 en una y que la enfermedad que tuviste se convirtió en una oportunidad para mejorarla?

Si, la verdad que si, tuve como un segundo nacimiento, como un despertar. Nunca pensé que me iba a pasar. Cuando me

enfermé y durante mucho tiempo de mi tratamiento pensaba que nunca iba a cambiar, que yo era así y que nada había que modificar.

-Nos gustaría que nos cuentes cómo era tu vida antes de la enfermedad, cómo descubriste lo que tenías, cuál fue puntualmente la enfermedad.

Soy abogada y mamá, siempre fui muy exigente conmigo y con los que me rodeaban, tanto en el trabajo como en lo personal. Estaba llena de prejuicios, me criticaba continuamente, todo era queja, no podía disfrutar de nada, ni siquiera de mis logros, que eran muchos.

Toda esa situación me llevaba a ser como los demás pretendían de mi, me armaba siempre para ser aceptada por los demás,

decía, actuaba y pensaba como yo pensaba que los demás querían, siempre hacia lo que yo pensaba que era lo correcto, hasta mi ropa y mi estética .

Ello me llevó a vivir con una profunda depresión, fines de semana enteros en la cama durmiendo angustiada, o con una gran ira, llevaba un enojo permanente conmigo y con todos. Siempre la responsabilidad era del otro y yo permanecía con una profunda insatisfacción.

En esa época pensaba que la felicidad solo existía cuando viajaba o cuando estaba enamorada y correspondida. Pensaba que la felicidad se trataba de solo algunos momentos.

Iba al gimnasio a hacer mucho aeróbico y hacía ayunos prolongados y comía ensaladas para mantenerme delgada porque así creía que debía ser. Ser flaca en ese entonces era parte de lo correcto.

Durante el 2014 y a mis 49 años mi angustia me llevó a casi no poder ir a trabajar, consulté con mi ginecólogo, deje de tomar anticonceptivos (los había tomado desde hacía muchos años) y me hicieron estudios hormonales. Finalmente me medicaron

para equilibrarme hormonalmente y pude salir adelante.

Siempre fue muy obsesiva con los controles médicos y ginecológicos

Mi última mamografía había sido en julio de 2013, durante el 2014 no hice estudios por lo que a finales de ese año mi ginecólogo me dio las ordenes para marzo del 2015. Igualmente había pasado un año y medio desde los últimos controles.

En Marzo de 2015 estaba despegando un corpiño de esos de silicona de mi seno derecho y observo que tenía un punto hundido. Como era en el mismo lugar tenía un quiste desde mis treinta años, pensé que la flacidez propia de la edad hacía que se me empezara a notar cutáneamente, No sabía que eso era un signo de alerta, hay poca información sobre eso.

Sin ningún tipo de miedo recordé de la orden de mi ginecólogo y el 10 de abril de 2015 me hice los estudios mamarios que determinaron que tenía cancer de mama, que era HER2 positivo y con receptores hormonales positivos.



-Por otro lado, cómo reaccionaste vos cuando te enteraste y cómo reaccionó tu familia y seres más cercanos?

Ese día la misma ecógrafa me informó muy seriamente que tenía un nódulo que había que estudiar y que ubicara ese mismo día a mi ginecólogo, estaba sola, salí, manéjé hasta mi oficina mientras hablaba por teléfono por trabajo, estacioné el auto y recién ahí reaccioné, me largué a llorar y no podía bajar del auto. Apenas me tranquilicé subí a mi oficina y trabajé como todos los días. Decidí contarte a pocos porque mi propio prejuicio, pensaba que mis clientes me iban a dejar

de dar trabajo por dicho motivo.

A mi hija se lo conté en el auto y sacándole cualquier tipo dramatismo, intentaba que ella no sufriera, estábamos muy solas las dos y yo era su única protección, su único sostén. Cuando llegamos a casa empezamos a buscar prótesis mamarias enormes riendonos para alivianar el dolor que ambas sentíamos.

A mis amigos se lo fui contando de a poco y ellos fueron los que me acompañaron en el tratamiento y en la cirugía.

Mi mamá tenía entonces 78 años y era cardíaca

por lo que se lo conté una semana antes de empezar quimioterapia porque no iba a poder disimular mi pelada y ella solo preguntaba porqué a mi. Mis amigos fueron mi gran sostén hasta que me pude sostener sola.

-Cómo transitaste esa enfermedad y que fue lo que hizo que sientas que ibas a superarla, y cómo lo lograste?

La imaginación de cómo era el tratamiento me llevó a sufrir anticipadamente, sufría por imaginación, que es por lo cual sufren la mayoría de las personas. Pensaba que me iba a quedar pelada para siempre, que iba a vomitar todo el día, me imaginaba en una cama tirada palida y débil.

Debía seguir trabajando porque era abogada independiente y si no trabajaba no tenía ingresos. Tres de mis compañeras del trabajo me ayudaron muchísimo, ellas -a pesar de mis ataques de ira de entonces- estuvieron firmes, se pusieron la camiseta del estudio e insistían que me fuera a mi casa, que descansara y que no trabajara. En la casa se piensa mucho, no me convenía, para mi trabajar fue otra forma de alivianar mis pensamientos, También seguí yendo al gimnasio, consulté con un homeópata que me dio

unos globulitos naturales para aumentar mis defensas, para mantenerme con energía y evitar males-tares con motivo de la quimioterapia

Lo peor para mi fue la pérdida del cabello, no podía verme en el espejo y tampoco reconocía mi sobra, usaba peluca pero no me veía yo, sentía que tenía puesto una especie de casco.

Tampoco la pasé bien en mi post segunda quimioterapia, el dolor de cabeza era insoportable y me internaron el fin de semana para hacerme estudios y para darme calmantes, no tenía nada, no me pasó nunca mas.

A los tres meses de empezar el tratamiento (me hicieron quimioterapias neoadyuvantes -previo a la cirugía para reducir el nódulo) mi nódulo se duplicó de tamaño, medía 5 centímetros de diámetro. La quimioterapia no estaba dando resultados y el pronóstico era aterrador, me hicieron saber que probablemente tenía metástasis por todo el cuerpo y que tenía una granada a punto de estallar.

En ese momento a instancias de mis amigas consulté con uno de los mejores oncólogos del país en Capital Federal y es con quien me atiende actualmente.

Este medico me dijo que tenían que agregar a mi quimioterapia dos drogas que habían omitido en las primeras, que no era criterio médico sino que era lo que decía el protocolo.

Ahí fue que empecé a despertar, a entender que no podía entregar toda mi curación y toda mi sanación a los medicos. Me informé qué tipo de cancer tenía (hasta ese momento solo sabía que tenía cancer de mama y no sabía que había varios tipos) me enteré que tenía unos de los cánceres mas agresivos y el que desarrollaba mas rápidamente metástasis, Me encontraba hinchada, pelada, me veía fea, mi autoestima siempre fue muy baja pero para ese entonces era peor todavía.

Escribí en redes sociales a Marina Borenstein, me contestó como si me conociera de toda la vida y a instancia de ella comencé a leer a Tole, a Louise Hay, Anita Moorjani entre otros. Empecé a meditar sin creer demasiado y a hacerle caso como un soldado a las indicaciones que me daba para sanar mi homeopata. Igualmente todo eso estaba entrando en mi aunque yo no me estuviera dando cuenta.

A los 9 meses de mi detección y de quimioterapias me hicieron cirugía, mi nódulo solo tenía 1 mm de células cancerígenas

y había desaparecido por completo de mi zona ganglionar.

Después vinieron dos meses de rayos y empezar con el tamoxifeno.

Los rayos me lastimaron mucho y se llevaron toda la energía que tenía, así que durante esos dos meses no podía ir a trabajar todos los días y debí abandonar el gimnasio. Después me quedaban 12 quimioterapias mas pero ya las llevaba con mas empoderamiento.

Los días de quimioterapia eran dedicados a mi, me levantaba iba al gimnasio y de ahí me iba al sanatorio, después volvía a descansar a casa para salir al gimnasio o a caminar al otro día a la mañana.

Entre una y otra de estas quimioterapias -que eran cada 20 días- me fui de viaje con mi hija a cumplirle un sueño a ella, conocer Corea. Yo pensaba que en la vida existían las cosas pendientes que hacer y esta era una de esas.

Ahora simplemente vivo sin tener nada pendiente.

-Vos contás que "Te re-iniciaste", que "limpiaste tu cuerpo", cómo lo hiciste? Qué podés transmitirnos de eso para que de alguna manera lo incorporemos a nuestras vidas, sea cual

fuere el problema que estamos transitando. Cuáles son esas herramientas de las que hablas?

Cuando estaba en el medio de mi tratamiento, cuando estaba haciendo Rayos, me sentía muy mal anímica y físicamente. Fui a mi homeópata y le pedí auxilio y el me habló del mindfulness y me aconsejó que tomara un taller. Así lo hice, durante un mes iba todos los sábados a aprender técnicas para que mis pensamientos se aquietaran y hacía las tareas en mi casa.

Una de las meditaciones era sentir cual era la persona que resultaba incondicional conmigo y cual era la persona para la cual yo era incondicional. Eso me angustió muchísimo porque no encontraba a la primera. Luego de unos años volví a hacer esa practica y enseguida me visualicé yo. Es decir que había entendido todo, que la persona incondicional para mi vida era yo misma.

Luego de ese taller seguí con meditaciones.

Poco a poco entendí que me quejaba todo el tiempo de todo y que eso debía detenerse. Así que empecé una propia practica que era evitar las quejas propias y ajenas.

Me fui alejando de perso-

nas que me hacían mal, empecé a irme de reuniones sociales porque no me sentía cómoda. Había empezado a sincerarme conmigo misma, estaba haciendo una limpieza profunda y me estaba puliendo yo misma.

Cuando finalizaron mis veintidós quimioterapias fue a ver a mi oncólogo en Buenos Aires y me explicó que había dos cosas que yo debía hacer para que la enfermedad no volviera, una tomar tamoxifeno (tenía pánico de que engordara) y otra era bajar la grasa corporal porque está demostrado que las hormonas del cancer se alimentan y se generan a partir de la grasa.

En ese entonces sentí que mi cuerpo estaba desbastado, me sentía fea, hinchada, sentía que estaba curada pero que me quedaba un largo camino por recorrer para sanar de verdad.

Mi alimentación era vegetariana porque había leído mucho sobre las carnes y su posible relación con el cancer. No había podido lograr ser vegana porque me gustaba mucho el queso y los huevos. Pero para bajar la grasa lo único que se me había ocurrido era mantener mis ayunos prolongados y comer muy poco, lo cual me generaba angustia y estrés.

TESTIMONIOS

Entonces consulté en el gimnasio con una profesora y amiga mía, ella me propuso empezar a trabajar el músculo pero que fuera a ver a una nutricionista.

Yo pensaba que mi alimentación era saludable, pero en realidad el gran problema que tenía era que no incorporaba todos los nutrientes que el cuerpo necesitaba y nunca iba a bajar así la grasa corporal como me lo había propuesto.

Me dio un plan alimentario de muchísima comida y respetando que yo en ese entonces era vegetariana. A pesar de que dude, le di una oportunidad a mi vida y lo hice en forma estricta durante tres o cuatro meses.

En esos meses había comenzado a desarrollar músculos y la grasa corporal poco a poco fue bajando. Mis energías se recuperaron totalmente, estaba más viva que nunca, mis hábitos alimentarios habían cambiado, tomaba tres litros de agua por día y sentía que mi mente estaba más clara, que estaba despertando.

El tamoxifeno no me hizo engordar, todo lo contrario, mientras estaba haciendo el plan, tome y lo sigo tomando sin ningún inconveniente.

Las herramientas que me sirvieron muchísimo fueron la alimentación, el entrenamiento físico y el entrenamiento mental a través de técnicas de Mindfulness. Esto último me ha servido para vivir el ahora, para entender que en este momento no puedo modificar el pasado ni ocuparme del futuro, que debo estar concentrada en el ahora.

Por supuesto que mis pensamientos se van al pasado y al futuro porque soy humana, pero tengo herramientas, técnicas aprendidas para volver inmediatamente al ahora, a este momento.

Me di cuenta que lo que es, es, si no lo puedo modificar lo tengo que aceptar y vivir con eso de la mejor manera posible.

-Cómo es tu vida actualmente y cómo es tu nueva filosofía?

Ahora sigo trabajando como abogada con la gente que quiero, tengo un estudio jurídico grande donde solo somos mujeres, y el ambiente de trabajo es muy bueno porque también me encargué de sacar toda la toxicidad del mismo. Me reconcilie con mi profesión, disfruto de su ejercicio ya no me enoja más con nada ni por nada.

Sigo yendo al gimnasio

con una rutina de hipertrofia muscular porque me encanta y me hace sentir más poderosa e incorporé algo de carne a mi alimentación porque entendí que sufría mucho no consumiéndola y que lo que yo debía evitar era el estrés. El estrés es ocasionado por las emociones negativas que son la tristeza, la ira, el miedo y la auto-compasión. Yo vivo casi sin estrés, mi debilidad siempre es el enojo, la ira, pero las herramientas incorporadas me permiten alivianarla lo más rápido posible, entendiendo que una emoción no cambia nada.

Estoy despojada de prejuicios y de juicios, no critico a nadie y no hablo mal de mí misma. Desarrollé un amor propio increíble, soy feliz sin necesidad de viajar ni de que mi amor dependa de otro.

Desarrollé técnicas de mindfulness propias que me permiten vivir a modo turista y tratarme como si fuera mi propia visita.

-Nos comentaste que escribiste un libro, contanos un poquito más y cómo podemos conseguirlo

Escribí un libro que está en editorial se llama "De cáncer de mama a mamá fit (sin acento)" y creo que en octubre ya va a estar a la venta.

El libro lo empecé a escribir en el año 2015, en principio fue una catarsis, escribía todo lo que me pasaba porque me sentía realmente muy triste. En ese libro abro mi corazón, me sincero y le muestro a la sociedad como se puede cambiar, como se puede ser quien uno es, como apareció esta Ari que soy ahora.

Cuando te enteras que tener cáncer se te viene en mundo abajo, la palabra tiene una carga emocional negativa y es sinónimo de muerte. Ahora casi todos los cánceres son tratables, el cáncer de mama detectado a tiempo hasta es curable, por lo que ya no es sinónimo de muerte. Los médicos pueden decirte lo que surge de comprobaciones científicas pero me he topado en este camino con muchos condenados a muerte por la medicina que han logrado vencer esta enfermedad, sanarse y resurgir como me pasó a mí.

He encontrado un bienestar físico mental y emocional que siempre transmito mediante mi página de instagram @ariguerrerafit y me pongo a disposición de todos para acompañarlos en el camino de la sanación.



Noticias de La Red

LALCEC
Río
Gallegos

LALCEC Río Gallegos inaugura un Centro de Rehabilitación de Operadas de Cáncer de Mama

Susana Portela, Presidenta de LALCEC Río Gallegos adelantó que este miembro de Red LALCEC inaugurará un Centro de Rehabilitación de Operadas de Cáncer de Mama (CROM) en el primer piso de su institución en el marco de su aniversario N°44.



Susana Portela,
Presidenta de LALCEC
Río Gallegos

LALCEC Río Gallegos cumplió en junio sus 44 años de vida y, en ese contexto, su Presidenta Susana Portela anunció la pronta inauguración de un Centro de Rehabilitación de Operadas de Cáncer de mama. “Lo hemos comprado todo y estamos instalando todo el equipamiento en el primer piso de nuestra sede al que pueden asistir todas las señoras que hayan tenido este inconveniente, tengan o no obra social”, relató Susana.

Además, agregó que se encuentran muy contentos de haber concretado el sueño de contar con un espacio de estas características. En relación a esto, Susana también recordó el aniversario del funcionamiento de LALCEC Río Gallegos que comenzó por iniciativa del Dr. Pablo Borelli. Por otro lado, comentó que día a día superan la cantidad de pacientes atendidos. “El año pasado casi llegamos a 7 mil y este año como vamos, creo que superaremos ese número”, afirmó.

“Los turnos se solicitan de forma personal de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 hs en José Ingenieros 57, (horario de atención al público) nuestro profesional a cargo es el Licenciado en Kinesiología Daniel Chinchilla”



LALCEC
Gral. Pico

LALCEC General Pico realizó la segunda jornada de automaquillaje para pacientes oncológicos”

Carla Lorenzo, encargada de la actividad junto a LALCEC General Pico, puntualizó que “esto surgió el año pasado donde se pudo realizar la primera Jornada de Automaquillaje para pacientes oncológicos con una muy buena convocatoria.

“Es un gran desafío por el bienestar integral de la persona. A mí como maquilladora me interesa mucho lo que es el maquillaje terapéutico y así como nosotros podemos sentirnos bien desde adentro hacia afuera, creo que hay momentos de la vida en que necesitamos ayudar en lo emocional de afuera hacia adentro”, señaló.

Acotó que su tarea “es ser una guía este sábado para pasar un buen momento para enriquecer toda esa parte que por ahí en un transcurso de enfermedad lo tenemos más dormido que es el amor propio, poder mirarnos al espejo, que es de donde parte todo, desde la aceptación, desde vernos las virtudes y justamente de no encarar ahí en lo que no hay. Es un gran desafío, un proyecto muy lindo a nivel nacional que se está haciendo grandes profesionales que van a hospitales, van a centros de rehabilitación y ojalá yo pudiera hacer en algún momento algo así. Me llena mucho más de humanidad en un trabajo que puede ser superficial”, indicó la profesional. En la oportunidad, estuvo presente una de las mujeres que participó en las jornadas del año pasado.

Se trata de María Elisa Bongiovani quien señaló que la experiencia le “ayudó muchísimo” e invitó a todas las personas “que estén pasando por esta enfermedad, que

vengan, que van a encontrar a una hermosa persona, que a mí me ayudó muchísimo en el momento difícil que estaba pasando. Me amigué con el espejo y me amigué con la vida y dije: De ahora en adelante.. vamos”.

El curso es tanto para mujeres como para hombres. La jornada, que es totalmente gratuita, se llevó a cabo el día sábado 10 de agosto en la sede de Lalcec en General Pico, ubicada en calle 17 n° 434.

La iniciativa tiene como objetivo, brindar una valiosa ayuda a pacientes oncológicos en todo lo que tiene que ver con maquillaje, asesoría de imagen, colocación de pañuelos y turbantes.



Campaña de Prevención de Cáncer de Pulmón

Durante la Campaña de prevención del Cáncer de Pulmón, realizada por LALCEC-POSADAS (Del 27 al 31 de mayo); se brindaron Charlas en distintos establecimientos educativos de nivel secundario: a alumnos de 1° y 2° año, en la Municipalidad de Posadas, en la Correccional de mujeres y de varones, en la Escuela de Cadetes del Servicio Penitenciario y en un Centro de Salud CPS N° 26 de la ciudad de Posadas, y entrevistas en varios medios de Comunicación local.

Las Charlas estuvieron a cargo de la Dra. María Guadalupe Pallota: Presidente de la “Asociación Argentina de Oncología”, Ex jefe del Servicio de Oncología Clínica del Hospital Italiano de Bs. As. “Presidenta de la Fundación Tiempo de Vivir”... junto a la Dra. Nora Mohr de Krause, médica Oncóloga y con la participación de Integrantes de Comisión Directiva de LALCEC- POSADAS.



Se realizaron charlas en los 3 colegios secundarios de nuestra ciudad, mediremos con el coximetro y el día lunes 27 de mayo medimos con el mismo en la plaza de la ciudad y se entregó folletería.



LALCEC San Pedro

Se atendió a 41 pacientes con espirometrías y cooximetrías en su sede, de los cuales 8 fueron derivados con EPOC al Hospital Local. También se hicieron 40 cooximetrías en la municipalidad y 60 en el hospital local.



LALCEC San Francisco

Alumnos de 5 to B Naturales Escuela Normal salieron al Centro Cívico de la Ciudad a generar conciencia.

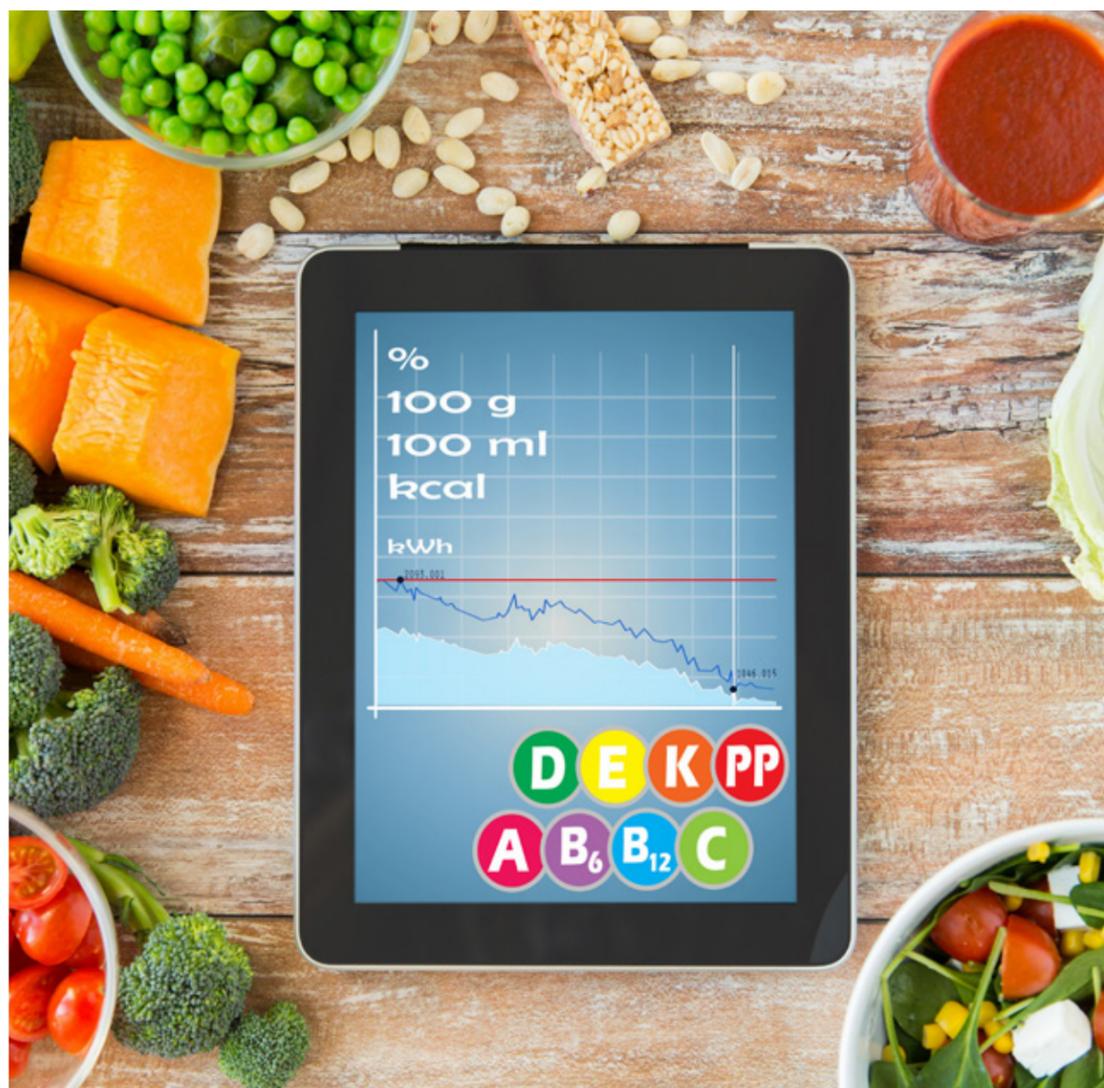


Nuestra misión es lograr una
Argentina sin cáncer
¿Te gustaría ayudarnos?
Podés hacerlo en este mismo instante



Ocho mitos sobre hacer dieta

Probablemente sepas algunos de estos mitos, pero a veces viene bien recordarlos: no basta sólo con hacer ejercicio, también tenés que mantener una serie de hábitos alimenticios para conseguir perder peso. Pero ojo con cuáles.



Cada vez más personas se unen a lo conocido como un estilo de vida saludable.

Movernos, mantenernos en forma y comer alimentos sanos y poco calóricos viene siendo la base para sentirnos mejor por dentro y por fuera, a la par que perdemos algo de peso y cuidamos de nuestro organismo.

El problema es que tan de moda se ha puesto esto de 'cuidarnos' que empieza a resultar bastante confuso qué doctrinas y máximas hay que seguir verdaderamente para adelgazar de una forma saludable y equilibrada. Probablemente te habrá pasado: escuchaste que tal hábito era fundamental para quitarte unos kilos en pocas semanas, y tras insistir en repetirlo a diario a ti no te dio resultado alguno. Quizás era alguno de estos, y no funcionó porque son falsos. Deja de seguir ciegamente los consejos alimenticios de moda, no sólo no tienen efecto alguno en tu forma física, además pueden arruinar tu salud.

1. Saltarse las comidas adelgaza

En ocasiones, retrasar la hora de comer entre comidas e incluso saltarnos una comida hace que nos sintamos más ligeros y pensemos que así estamos adelgazando más rápido que si seguimos al pie de la letra las tres o cinco tomas que plantea nuestro régimen. ¡Error! El cuerpo necesita energía para funcionar y la comida es su combustible. Al comer nuestro metabolismo se activa y quema grasas (hablamos de cantidades moderadas y de alimentos sanos), pero si estamos en ayunas o nos saltamos comida dificultamos que haga bien su trabajo y a largo plazo la inanición sólo conducirá a que ganemos más peso.

2. Las dietas de choque funcionan

Hay que tener cuidado con recomendaciones dietéticas que suenen extremas: la dieta de la manzana, de la piruleta o del alcaucil, aunque populares, no funcionan. Al menos no a largo plazo, y tené en cuenta que numerosos estudios han demostrado que cuando recuperamos el peso al poco tiempo de haber hecho una 'dieta milagrosa', podemos llegar a calzarnos hasta el doble de los kilos perdidos. No sólo eso, comer durante varios días un único alimento puede debilitar tu sistema inmune, lo que te hará más propenso a caer enfermo.

El cuerpo necesita todo tipo de alimentos para mantenerse en plena forma y, como decíamos, trabajar para quemar calorías. Dulces, ácidos o amargos, con más o menos calorías o grasas, siempre en proporciones y cantidades adecuadas a tu estatura, peso, estilo de vida y objetivos de adelgazamiento.

3. Comer alimentos saludables es caro

No tiene por qué. Es cierto que la creciente industria de los alimentos orgánicos y ecológicos ofrece precios algo más elevados, pero también existen en otro tipo de comercios a precios económicos y son igualmente sanos y variados. Además, tomarnos un pedazo de fruta para saciar el apetito y no picar entre horas se puede traducir en un gran ahorro en consumo de comida basura. Hacé cuentas a fin de mes y verás cómo cenar verdura, prepararte un guiso casero y tener siempre frutos secos para merendar a la larga sale bastante más barato.

4. La comida sana es aburrida

Ni caro ni aburrido. A lo sumo puede que te dé cierta pereza ponerte a picar alimentos y sacar las cazuelas, pero, como dice la experta en alimentación Anwaya Mane, “los abdominales se hacen en la cocina”, y no se refiere precisamente a que te lances al suelo a practicar una tabla de ejercicios de mantenimiento sino a que la base para que consigamos perder peso empieza por mantener una alimentación sana y equilibrada.

5. Si hacés ejercicio podés comer todo lo que quieras

El ejercicio es la parte de nuestra ‘vida saludable’ que influye más tarde en que perdamos peso. Por supuesto que quemamos grasas, pero es bastante probable que te falten algunos nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para construir músculo o para, simplemente, tener el suficiente combustible para rendir en el entrenamiento deportivo correctamente. En línea con la filosofía de Mane, recuerda: primero la dieta y luego las pesas.

6. Los carbohidratos engordan

El pan, el arroz y la pasta contienen hidratos de carbono que proporcionan energía al cuerpo. Es decir, combustible para activar nuestro metabolismo. Eso sí, tratá de comerlos con mesura y siempre buscá hacer algún tipo de ejercicio –mínimo caminar un rato– para asegurarte de que los quemarás. Por descontado, buscá aderezos poco grasos para que tu comida no sea una bomba calórica.

Dejá de seguir ciegamente los consejos alimenticios de moda, no sólo no tienen efecto alguno en tu forma física, además pueden arruinar tu salud

Se recomienda encarecidamente optar por los integrales en lugar de los refinados, pero no te equivoques: ambos tienen práctica-

mente la misma cantidad de calorías así que engordan igual. Eso sí, los primeros elevan en menor medida el nivel de azúcar en sangre con las interesantes ventajas que ello conlleva.

7. El agua adelgaza

No. Ayuda a perder peso porque regula la temperatura del cuerpo, facilita la digestión, nos mantiene hidratados y hace que el organismo se limpie, pero por sí sola no tiene ningún efecto mágico. Cierto es que puede ayudarnos a saciar el apetito y si bebemos durante las comidas podríamos reducir la medida de nuestras raciones, incluso los expertos en alimentación han demostrado que la sensación de sed puede confundirse con la de hambre, así que cuando quieras picar entre horas probá dar un trago antes de comer algo. Pero solo agua no.

8. Bajos en grasa o ‘light’ igual a cero calorías

Mentira. De hecho, los alimentos que se presentan como bajos en grasas pueden tener menos calorías que su versión original, pero nunca cero. Además, ‘sin azúcar’ se traduce como ‘con edulcorantes artificiales’, por no hablar de los conservantes que se añaden a estos productos para darles su reconocible sabor ‘light’.

Y ahí no acaba la cosa. Tal y como demostró un estudio publicado en la revista ‘Trends in Endocrinology and Metabolism’, el consumo de este tipo de alimentos a largo plazo puede traducirse en problemas de salud como una mayor tendencia a la obesidad, a sufrir diabetes tipo 2 y también síndrome metabólico que, entre otras cosas, aumenta las enfermedades cardiovasculares.

La próxima vez que estés por incluir en tu dieta alguno de estos alimentos, mirá bien la etiqueta nutricional y evitá caer en el engaño.



Vivir en un hogar sin tóxicos

Hacer que tu hogar sea más saludable y ecológico no tiene por qué ser costoso o abrumador. Solo unos pocos cambios pueden mejorar la salud de tu hogar y de todos los que están en ella. Y a la vez ayudás al planeta en el que vivís. Algunas de estas son soluciones fáciles. Otras nos desafían a reexaminar nuestros hábitos de vida.



Evitar o limitar la exposición a sustancias químicas tóxicas es una de las tareas más importantes de todos.

«Las sustancias químicas tóxicas están en todas partes, por lo que es realmente difícil evitar la exposición», dice Sonya Lunder, MPH, investigadora principal de Environmental Working Group, una organización sin fines de lucro que investiga temas ambientales. «Pero hay cosas que las personas pueden hacer para ser proactivas».

Entre las toxinas clave están el plomo y los pesticidas. Los estudios han relacionado la sobreexposición al plomo y los pesticidas con daños al cerebro y al sistema nervioso central, problemas de comportamiento, asma, cáncer y más.

Entonces, ¿cómo puede reducir su exposición a estos productos químicos y otros posibles riesgos domésticos?

Aquí mencionamos 10 sugerencias

1. Tener el polvo de la casa bajo control

El polvo de la casa agrava las alergias. También contiene más químicos peligrosos de los que podrías pensar, incluyendo plomo, productos ignífugos, pesticidas y otros químicos.

No es algo que puedas darte el lujo de tomar a la ligera. Incluso si estos productos químicos se usaron décadas antes en tu hogar, todavía pueden acumularse en el polvo de tu casa hoy».

Las soluciones:

La mejor opción, aunque también la más cara, es reemplazar las alfombras de pared a pared (un colector de polvo y alérgenos) por madera, corcho, baldosas o linóleo sin vinilo.

Pero si eso no es económicamente viable, limpiar a fondo las alfombras puede ayudar.

2. Ponete firme contra la adicción a la nicotina

Si todavía sos fumador/a, es hora de dejarlo.

Se estima que el 40% de los niños están expuestos al humo de segunda mano en el hogar, y es el mayor desencadenante del asma en esos niños, dice Philip Landrigan, MD, director del Centro de Salud Ambiental para Niños de la Escuela de Medicina Mount Sinai en la ciudad de Nueva York. Y es un hábito caro. «Si no está fumando, puede ahorrar mucho dinero, por no hablar de los costos futuros de salud para usted y su familia».

Un médico, una enfermera o un profesional de la salud mental pueden ayudarte a diseñar un método para dejar de fumar que mejor se adapte a tus necesidades. Decidí una fecha para dejar de fumar y compromete con ella.

3. Hacé que tu casa sea examinada

Tanto la pintura con plomo como el radón son peligros graves que no podés ignorar. Se sabe que el envenenamiento por plomo causa daño cerebral en un feto en desarrollo y en niños pequeños si no se trata. El radón es un gas radioactivo que causa cáncer.

La principal fuente de plomo es la pintura vieja y el polvo que se forma cuando la pintura se astilla y erosiona.

La pintura con plomo puede ser un problema en cualquier casa construida antes de 1978, cuando se prohibió la pintura con plomo.

«En tiempos económicos difíciles, tenemos que tomar decisiones sensatas con nuestro dinero, y una de las pruebas de plomo es una de esas».

El envenenamiento por plomo es trágico y ocurre con demasiada frecuencia. No estamos hablando solo de las grandes ciudades. Las casas más antiguas en todas partes pueden tener pintura con plomo. Incoloro e inodoro, el gas radón proviene de la descomposición natural del suelo y la roca debajo de su hogar. Cualquier hogar

Se estima que el 40% de los niños están expuestos al humo de segunda mano en el hogar, y es el mayor desencadenante del asma en esos niños,

El polvo de la casa agrava las alergias.

La principal fuente de plomo es la pintura vieja y el polvo que se forma cuando la pintura se astilla y erosiona.

puede tener un problema de gas radón, ya sea viejo o nuevo, bien sellado o con corrientes de aire, tenga o no un sótano. Respirar aire que contiene gas radón puede causar cáncer de pulmón. De hecho, es la segunda causa de cáncer de pulmón, después de fumar. Si fumás y tu hogar tiene niveles altos de radón, tu riesgo de contraer cáncer de pulmón es especialmente alto.

Puedes comprar un detector de radón para tu casa en la mayoría de las tiendas de ferretería y hogar o desde aquí.

4. Evita los insecticidas y pesticidas

Los insecticidas y pesticidas matan a las cucarachas, ratones, hormigas y plagas del césped. Pero la exposición excesiva y las exposiciones pequeñas crónicas pueden poner a los niños en riesgo de una variedad de problemas de salud, como el asma, problemas de aprendizaje y problemas con el desarrollo cerebral.

A los niños y a los adultos.

El problema es que la gente no ve el daño que los productos químicos están haciendo a ellos mismos y a sus hijos. Es silencioso, pero sin embargo un daño real. Ahorrá dinero y promové la salud centrándote en la prevención.

Podés mantener alejadas a las cucarachas y otros insectos con métodos naturales, como lavar los platos con mucho cuidado, limpiar todos los residuos de alimentos, mantener los paquetes y recipientes de alimentos bien cerrados y sellar las grietas que son un punto de entrada a su hogar. Es algo básico, pero funciona.

En lugar de rociar herbicidas en tu césped acostumbra a un poco de imperfección. En lugar de rociar, es mejor gastar tu tiempo quemando calorías, tirando de las malezas.

Podés aprender acerca de las formas no químicas y de sentido común para reducir las plagas en el interior y en el césped / jardín. Un concepto llamado «manejo integrado de plagas».

5. Tené cuidado con las botellas de plástico y los alimentos enlatados

La seguridad del bisfenol A, un producto químico que se encuentra en los plásticos de policarbonato, aún se está debatiendo. Estos plásticos se utilizan en algunas botellas de agua y biberones.

El bisfenol A también se usa en resinas epoxi que recubren productos metálicos como los alimentos enlatados.

El Informe Nacional de Toxicología americano, encontró preocupación por los efectos del bisfenol A en el cerebro, la próstata y el comportamiento en fetos, bebés y niños.

Y un estudio encontró que los adultos con altos niveles de BPA en la orina tenían más probabilidades de tener antecedentes de enfermedad cardíaca o diabetes, en comparación con las personas con bajos niveles de BPA.

¿Qué podés hacer para limitar la exposición al BPA?

Buscá agua o biberones más seguros, ya sea botellas de vidrio templado o botellas de plástico hechas de plástico turbio como polietileno o polipropileno (los símbolos de reciclaje 1, 2 o 5) son generalmente seguros. Evitá los marcados con un «7» o «PC».

No utilices recipientes de plástico para alimentos en el microondas. El calor puede romper las fibras plásticas.

No cocines en el microondas con vendas adhesivas. Colocá los alimentos en un recipiente de vidrio o cerámica y luego cubrilos con papel encerado o toallas de papel. Comé menos alimentos enlatados.

Usá recipientes de vidrio y cerámica para almacenar o microondas alimentos.

6. Filtrá tu agua de la canilla

El agua de la canilla filtrada puede ser una mejor opción para beber agua que el agua embotellada.

En un estudio reciente, el Grupo de Trabajo Ambiental de USA probó las 10 marcas de agua embotellada más vendidas. Los

El problema es que la gente no ve el daño que los productos químicos están haciendo a ellos mismos y a sus hijos. Es silencioso, pero sin embargo un daño real.

El agua de la canilla filtrada puede ser una mejor opción para beber agua que el agua embotellada.



investigadores encontraron mezclas de 38 contaminantes, incluidas bacterias, fertilizantes y productos químicos industriales, todos a niveles similares a los que se encuentran en el agua de la canilla.

Aquí está el problema: el agua corriente está regulada y requiere informes públicos anuales que identifiquen los contaminantes encontrados en las fuentes de agua locales. Pero el agua embotellada está regulada por otros organismos, que no tienen tales requisitos.

Pero incluso si vivís en un lugar donde el agua potable se considera buena, todavía puede haber trazas de sustancias químicas que pueden ser tóxicas.

Aunque tu compañía de agua local filtra el agua de la canilla, todavía contiene contaminantes, como plomo, cloro, E. coli y pesticidas. Simplemente filtrar el agua puede eliminar muchos de estos contaminantes.

Un filtro de agua simple tipo jarra puede ser todo lo que necesita para agua muy potable. También hay filtros que se acoplan a las canillas o al sistema de tuberías.

7. Evitá el teflón

Si tenés ollas y sartenes con revestimiento de teflón (u otros utensilios de cocina antiadherentes), asegurate de usarlos sabiamente.

Los químicos perfluorados (PFC) se usan para hacer estos recubrimientos antiadherentes, y los químicos pueden acumularse en el cuerpo.

DuPont y otras compañías acordaron, en respuesta a la presión del gobierno, eliminar el uso de PFOA un tipo de PFC utilizados en el teflón para 2015.

De todos modos, podés cambiar a otros utensilios de cocina: acero inoxidable, aluminio anodizado, sartenes con revestimiento de cobre, hierro fundido o esmalte de hierro recubierto. Los moldes de silicona para hornear también son seguros de usar.

Si no podés prescindir de tus utensilios de cocina antiadherentes (o si es demasiado costoso reemplazarlos de inmediato), se-

guí las prácticas de cocción seguras.

No precalientes las sartenes a fuego alto y usá la temperatura más baja que puedas para cocinar los alimentos.

En otros dos lugares encontrarás PFC: en envases de alimentos resistentes a la grasa y como tratamiento de protección contra las manchas. La reducción de alimentos grasos envasados y comidas rápidas en su dieta (como microondas, palomitas de maíz, papas fritas y pizza) no solo reduce su exposición, sino que también es buena para el corazón.

Si es el momento de reemplazar un artículo caro como un sofá, decí no a los tratamientos de protección contra las manchas. Estos complementos cuestan dinero y las implicaciones para la salud no se conocen realmente.

8. Lavate las manos

Escuchamos esto durante la temporada de resfriados y gripe: el lavado frecuente de manos evita que los gérmenes se transmitan. Pero para los niños pequeños, lavarse las manos es un buen hábito que puede evitar que ingieran toxinas como productos ignífugos en el polvo de la casa. Lo que tu aspiradora no recoge, las manos de un niño pequeño lo harán.

Otro consejo: omití el jabón antibacterial, porque algunos investigadores creen que la búsqueda de una limpieza excesiva puede haber provocado un debilitamiento del sistema inmunitario y, posiblemente, más casos de asma y alergias.

También se ha especulado que estos productos pueden contribuir a los «super gérmenes» resistentes a las bacterias.

De hecho, una nueva investigación también ha demostrado que el triclosán, el ingrediente principal del jabón antibacterial, desodorantes, pasta de dientes, enjuague bucal, cosméticos, telas y utensilios de cocina de plástico, tiene el potencial de afectar las hormonas sexuales e interferir con el sistema nervioso.

Y los estudios demuestran que el agua y el jabón regulares funcionan igual de bien

Los químicos perfluorados (PFC) se usan para hacer estos recubrimientos antiadherentes, y los químicos pueden acumularse en el cuerpo.

El lavado frecuente de manos evita que los gérmenes se transmitan.

para matar gérmenes.

Se trata del proceso, no del producto. Humedecer las manos, frotar con jabón (remover las manos, entre los dedos y alrededor de los lechos de las uñas) y enjuagar. Asegurate de hacerlo durante un tiempo adecuado (20 segundos). Y asegurate de que los adultos en tu casa se laven las manos con frecuencia, especialmente después de entrar a la casa. Pedile a los visitantes que hagan lo mismo.

9. Usá productos de limpieza no tóxicos

Los productos de limpieza convencionales debajo de la piletta de lavar, con sus etiquetas de «advertencia» y «veneno», contienen una potente mezcla de productos químicos.

Si alguna vez has lavado con amoníaco, sabes cómo se contraen sus pulmones. Estos productos químicos tienen un efecto muy poderoso en los niños con asma. Estás contaminando el aire interior cuando no lo necesitas. Y cuando se van por el desagüe, también contaminan ríos y lagos. Buscá limpiadores «verdes» que no contengan cloro o amoníaco. Elegí los que digan «sin petróleo», «biodegradable» o «sin fosfato».

10. Comer orgánico, comer sano

Cuando comés alimentos orgánicos, ingerís menos pesticidas y menos aditivos químicos. También estás ayudando a proteger el medio ambiente.

Más ventajas: la investigación muestra que algunos alimentos orgánicos son más nutritivos: las frutas y verduras orgánicas tienen niveles 25% más altos de muchos nutrientes que los productos convencionales.

Sin embargo, los productos orgánicos pueden ser un 20% más caros que los convencionales. Las carnes orgánicas y los productos lácteos pueden ser tres veces el costo de los productos convencionales. Pero se puede reducir el costo de comer alimentos orgánicos de la siguiente manera:

- Comprando productos de temporada, que son abundantes y, a menudo, más baratos en el mercado de su agricultor local.
- Comprando de forma selectiva el producto que absorbe la mayoría de los pesticidas, como las bayas, que absorben más pesticidas que otras frutas.
- O algas como la espirulina o clorela.
- (IMPORTANTE: La espirulina industrial es secada a altas temperaturas perdiendo así la mayoría de nutrientes. Buscar siempre espirulina orgánica secada a baja temperatura)
- Realmente no necesitas bananas orgánicas, ya que están protegidos por una cáscara.
- Comprá alimentos orgánicos que comas con más frecuencia.

Muffins de verdura



Esta es una buena propuesta para cuando almorzás fuera de casa y querés seguir comiendo saludable. Si tenés rica verdura te dan ganas de hacer comidas ricas.

Estos muffins son fáciles de transportar y los podés comer fríos o calientes y sin cubiertos.

Ingredientes:

- 1 atado de espinaca
- 1 atado de acelga
- 1 cebolla grande
- 400 grs de zanahorias
- 3 huevos
- Queso para gratinar (12 cuadraditos)
- Semillas de chia o de girasol para espolvorear encima

Preparación:

1. Lavar bien toda la verdura
2. Hervir la espinaca, la acelga y las zanahorias (también podés rallarla y queda muy rica)
3. Picar y rehogar la cebolla
4. Luego cortar toda la verdura (una vez servida y escurrida)
5. Mezclar la verduras y agregar los huevos batidos
6. Mezclar todo bien y verter la mezcla en los moldes de muffins
7. Luego unos cuadraditos de queso a cada uno y las semillas por arriba.
8. Horno fuerte 30 minutos y listo!

Budín de Algarroba



Si aún no incorporaste la harina de algarroba en tu alacena, esta es una buena oportunidad para comenzar con la primer receta.

La harina de algarroba tiene

- **Propiedades antisépticas, anti bacterianas naturales.**
- **Propiedades anti-inflamatorias**
- **Vitaminas E, B2, B3, D2, y antioxidantes**
- **Rica en potasio y magnesio, libre de gluten y cafeína.**
- **Ayuda a regular la función intestinal**
- **Ayuda a regular tus valores de colesterol sanguíneo**

Una vez que lo tengas luso, podés acompañarlo con helado de banana. También podés cortarlo en rodajas y guardarlo en el freezer para esos días en que necesitas comer un postre indulgente!

Ingredientes:

- 1 Taza de harina de algarroba
- ¾ taza de harina de coco (o procesá coco rallado hasta obtener una harina)
- ½ taza de fécula de mandioca
- ¾ taza de azúcar mascabo
- 3 huevos
- 1 banana
- 1 tapita de extracto de vainilla
- 2 cudas de bicarbonato de sodio

Elaboración

- Procesá todos los ingredientes juntos
- Colocá la preparacón en una budinera para horno previamente pincelda con ghee o de silicona
- Llevá a horno medio por 45 minutos aprox o hasta que introduzcas un cuchillo y salga limpio



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