



BIEN

CORONA VIRUS

Cuidados y recomendaciones
para el paciente oncológico

**El móvil AVON-LALCEC finalizó
su recorrido por la Costa
Argentina**

**Finalizó con éxito la campaña
#LalcecPorLaMujer en el Día
Internacional de la Mujer**

**Se realizó la 7ª edición de
#JuntosAlTeta**



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
Clínica médica
Dermatología
Endocrinología
Gastroenterología

Ginecología
Neumonología
Nutrición
Oncología

Otorrinolaringología
Patología mamaria
Psico-oncología
Urología

ESTUDIOS

Biopsias
Colposcopia
Ecocardiograma
Ecodoppler
Ecografía de
Grandes Vasos

Ecografía General
Ecografía Mamaria
Electrocardiograma
Histeroscopia
Laboratorio de
Análisis Clínicos

Mamografía
Otomicoscopia
Papanicolau
Riesgo quirúrgico
Rinolaringoscopia

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



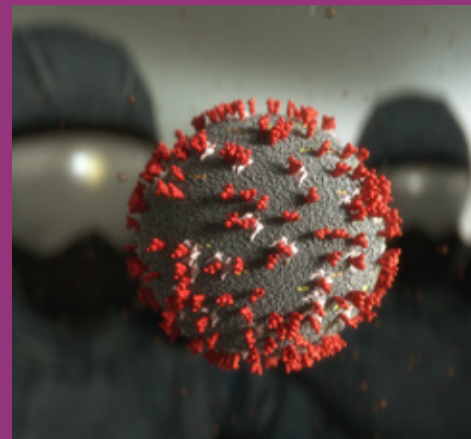
Pag 6

El móvil AVON-LALCEC finalizó su recorrido por la Costa Argentina



Pag 14

Finalizó con éxito la campaña #LalcecPorLaMujer en el Día Internacional de la Mujer



Pag 18

Guía rápida sobre coronavirus y los cuidados recomendados para el paciente oncológico

Actividades Lalcec	
6	El móvil AVON-LALCEC finalizó su recorrido por la Costa Argentina
8	Se realizó la 7o edición de #JuntosAlTeta
10	Finalizó con éxito la campaña #LalcecPorLaMujer en el Día Internacional de la Mujer
12	Helena Larroque de Roffo Una pionera científica y social

Noticias Globales	
14	Entrega de Premio Veronesi a Diego Paonessa
Novedades Médicas	
16	Guía rápida sobre coronavirus y los cuidados recomendados para el paciente oncológico
20	El cáncer y las mujeres
Testimonio	
24	Dra. Diana Amuy Especialista en Ginecología

Vida Sana	
26	Consejos para prepararse contra el coronavirus en casa y cuidar la salud mental
28	La importancia de ejercitar tu cuerpo durante la cuarentena
Conociendo la Red	
30	LALCEC Las Varillas dijo presente en el carnaval de la ciudad
32	Martha Longo de Raviolo Presidenta LALCEC Freyre
Rico y sano	
34	Lasagna de Berenjenas
35	Brownies de cacao black

Editorial



Queridos amigos,

En este número 50 de nuestra Revista Bien no quería dejar de estar presente, por lo menos por este medio, en esta edición especial dedicada a el gran sustento que tiene LALCEC, las mujeres que componemos esta enorme red. Mi saludo a las mujeres en su día y agradecerles la colaboración y gran participación que tuvieron con la campaña #LalcecPorLaMujer. Superó ampliamente nuestras expectativas y gracias a ustedes, logramos llegar a lugares donde de otro modo la gente no accedería a la información, atención y los estudios de prevención. Además, reivindicamos a esa gran mujer que fue nuestra fundadora, Helena Larroque de Roffo, a quien le hacemos un homenaje especial en esta entrega. Pero el día de la mujer no fue lo único que nos mantuvo ocupados, terminó el verano y nos dejó por un lado la séptima edición de la campaña #JuntosAlTeta organizada con el centro de Ski Resort Chapelco y el habitual móvil AVON-LALCEC que recorrió la costa de Buenos Aires llevando mamografías gratuitas a mujeres de la zona. Les recomiendo leer la historia de María Julia Gonzalez, una mujer que volvió a pasar a controlarse por el móvil, el mismo que hace 17 años atrás le diagnosticó cáncer de mama.

También quiero felicitar a nuestro director ejecutivo Diego Paonessa por el reconocimiento de ecancer en Costa Rica, premio por la contribución excepcional en la promoción del cuidado de los pacientes con cáncer y sus familias. Por último, debo hacer mención a este tema que nos tiene a todos cumpliendo un distanciamiento social obligatorio, esta pandemia generada por un nuevo virus conocido como coronavirus. Quiero llevarles tranquilidad y sobretodo pedirles que se cuiden a ustedes mismos y a los demás quedándose en sus casas. Les recomiendo la guía rápida que tiene todo lo que necesitas saber sobre este virus y cómo sobrellevarlo en pacientes con cáncer. La información es lo más importante en momentos como estos y debe provenir de una fuente segura y confiable. Además de todo esto tenemos noticias de la red, las novedades médicas y los consejos y recetas saludables de siempre. Espero que disfruten de este número 50 de nuestra revista, la hicimos con mucho amor pensando en todas las mujeres de LALCEC.

**María Graziella Donnet
de Acosta Güemes**
Presidente

El móvil AVON-LALCEC finalizó su recorrido por la Costa Argentina

El móvil recorrió a lo largo de 4 semanas las ciudades de Mar del Plata, Santa Teresita y General Madariaga ofreciendo mamografías gratis a un total de 680 de mujeres.

Tras cumplir su 20º aniversario, el móvil AVON-LALCEC dio inicio a su recorrido por la costa argentina acercando más de 600 mujeres la posibilidad de realizarse una mamografía, un estudio que es fundamental para la detección temprana de cáncer de mama.

El objetivo de la campaña, “poder llegar a donde nadie llega”, busca que mujeres de 40 a 65 años sin cobertura médica puedan acceder a este tipo de exámenes, además de concientizar en la importancia de la detección temprana y prevención de este tipo de cáncer.

Los comentarios de las mujeres suelen coincidir en la buena atención que brindan los profesionales y se muestran agradecidas por la posibilidad de realizarse su control mamográfico. Sin embargo, en esta oportunidad se destacó el comentario de María Julia González con quien conversamos al finalizar el estudio.

Nos contó que gracias al Móvil LALCEC-Avon en el año 2003 le detectaron a tiempo un cáncer de mama y ahí empezó con un tratamiento. Después de cuatro cirugías, dos veces quimioterapia y radioterapia, afirma que está perfecta y que solamente realiza un control una vez por año como cualquier otra persona. “No tengo palabras para agradecer a AVON y a LALCEC lo que hicieron conmigo. Cuando me enteré

que el móvil volvía a nuestra localidad (Santa Teresita) quise volver a entrar y hacerme el control” – dijo emocionada.

El mamógrafo móvil LALCEC-AVON lleva realizado más de 150.000 mamografías gratuitas y recorrió más de 250.000 kilómetros por toda Argentina.

Para conocer los próximos destinos seguí nuestras redes sociales donde se publican todos los detalles del Móvil @lalcecargentina.



Se realizó la 7ª edición de #JuntosAlTeta

El pasado 22 de febrero en el Cerro Teta, San Martín de Los Andes, se llevó a cabo la 7ma edición de la campaña #JuntosAlTeta, organizada por LALCEC y Chapelco Ski Resort, donde más de 150 personas se reunieron para concientizar sobre la detección temprana del cáncer de mama.

Como años anteriores, los asistentes concurren con una remera rosa para cumplir con el objetivo de llegar a la cima del Cerro Teta y formar ahí mismo un "lazo rosa humano", símbolo de la lucha contra el cáncer de mama. La campaña libre y gratuita convocó tanto a hombres y mujeres como niños y niñas quienes hicieron un recorrido de 5 km en total por las laderas del centro de esquí.

Según las estimaciones del Observatorio Global de Cáncer de la OMS, en Argentina el cáncer de mama es el de mayor incidencia: con más de 21.000 casos al año, representa el 17% de todos los tumores malignos y casi un tercio de los cánceres femeninos. La detección temprana del cáncer de mama es el método de prevención más eficaz y aumenta las posibilidades de cura. Para ello se recomienda que todas las mujeres entre los 50 y los 65 años de edad se realicen una mamografía cada año.

El Cerro Teta fue nombrado así por los pioneros de la zona quienes veían en ese pico montañoso una silueta similar al pecho femenino.

El Cerro Teta fue nombrado así por los pioneros de la zona quienes veían en ese pico montañoso una silueta similar al pecho femenino. En los 90, un grupo de mujeres recuperadas de cáncer de mama realizaron escaladas a la cumbre del cerro como símbolo de lucha y superación. Así surgió esta iniciativa tomada en conjunto por LALCEC y Chapelco Ski Resort que lleva realizadas 4 ediciones en verano y 3 en invierno. El próximo encuentro está programado para septiembre 2020.



Finalizó con éxito la campaña #LalcecPorLaMujer en el Día Internacional de la Mujer

La campaña de concientización que se realizó durante la segunda semana de marzo contó con la participaron de los miembros de la Red LALCEC y llegó a más de 100.000 personas.

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, la Red LALCEC se unió para concientizar sobre las distintas maneras que afecta el cáncer en las mujeres y recalcar la importancia de la detección temprana para prevenirlo.

La consigna fue que todas las mujeres que conforman la Red LALCEC se saquen fotos con un cartel que decía #LalcecPorLaMujer, que fue el mensaje que atravesó toda la campaña. Esto fue acompañado por una serie de frases que resaltaban estadísticas sobre cómo impacta el cáncer en las mujeres.

Con todos estos materiales la Red LALCEC se puso en acción y comenzó a subir durante una semana más de 100 fotos, videos y mensajes con el objetivo de concientizar sobre esta gran problemática. Se alcanzó a más de 100.000 personas que ahora saben sobre la importancia de la detección temprana y como un estudio puede salvarte a tiempo.

Además, y en el marco de esta acción, se realizó junto a la comisión directiva de LALCEC un homenaje a nuestra funda-

dora Helena Larroque de Roffó donde se describió la biografía de esta mujer pionera científica y social de Argentina, destacando la importancia que tuvo su carácter humano y sensible en la lucha contra el cáncer.



Helena Larroque de Roffo

Una pionera científica y social

Helena Larroque de Roffo nació en 1883 en Concepción del Uruguay, Entre Ríos. Hija del destacado abogado Alberto Larroque y nieta de un prestigioso profesor quien estuvo al frente del Colegio Nacional de aquella ciudad. Creció en un ambiente de estudio y fue una excelente alumna durante el bachillerato. A los 20 años logró ingresar a la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires obteniendo excelentes notas.

En los primeros años de la carrera conoció a Ángel H. Roffo, un joven estudiante con quien se casaría años más tarde y junto al que compartió su pasión por la investigación científica. Lamentablemente, producto de una enfermedad, Helena tuvo que abandonar sus estudios, motivo por el cual no logró graduarse.

Un tiempo después, Roffo se graduó y comenzó a ser reconocido en el exterior por sus trabajos. Ambos estudiaban a la par tanto en el laboratorio bacteriológico como en el experimental del cáncer. En 1918, terminada la Primera Guerra Mundial, viajaron a Europa donde los saberes de Ángel eran requeridos por los centros científicos. Mientras tanto, Helena asistió a las clases del profesor Lapicque en La Soborna. Además, tuvo el honor de trabajar en el laboratorio de Marie Curie, la científica pionera ganadora de dos Premios Nobel.

Más allá de su conocimiento científico, Helena se destacaba por tener en cuenta a la persona que estaba detrás de la enfermedad. Dedicaba su tiempo, su esfuerzo y su amor brindándoles cariño y afecto además de todos los recursos de la ciencia.

El 22 de julio de 1921, Helena junto a un grupo de mujeres que se asociaron para seguir contribuyendo a prevenir la enfermedad del cáncer y fundaron la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC). En 1922 se inauguró el Instituto de Medicina Experimental para el Estudio y Tratamiento del Cáncer, lo que es hoy el “Instituto Ángel H. Roffo”, y al año siguiente ella crea la Escuela de Enfermería que hoy lleva su nombre, para optimizar el cuidado integral del enfermo de cáncer.

Helena muere repentinamente a causa de un ACV el 18 de febrero de 1924, con tan sólo 41 años. Alcanzó logros importantes en poco tiempo, marcó un camino que desde LALCEC buscamos darle continuidad, divulgando sus conocimientos y acompañando a las personas por las que Helena más se preocupaba: los pacientes.

“Nuestra lucha diaria es contra un enemigo invisible pero previsible y la mejor manera de combatir el cáncer es trabajando sobre la prevención y detección temprana en toda la Argentina”. – Helena Larroque de Roffo.

El 22 de julio de 1921, Helena junto a un grupo de mujeres que se asociaron para seguir contribuyendo a prevenir la enfermedad del cáncer y fundaron la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC).

HELENA LARROQUE DE ROFFO

Una pionera científica y social

#LALCEC
por la
mujer



Entrega de Premio Veronesi a Diego Paonessa

El director ejecutivo de LALCEC y presidente de ALICC Diego Paonessa recibió de ecancer el premio Veronesi en Costa Rica. El premio es un reconocimiento por la contribución excepcional en la promoción del cuidado de los pacientes con cáncer y sus familias.

Los días 13 y 14 de marzo se llevó a cabo el tercer congreso ecancer en Oncología y Radioterapia en la ciudad de San José, Costa Rica. El Congreso se concentró en los últimos avances en oncología y radioterapia incluyendo módulos según los distintos tipos de cáncer y otro de cuidados paliativos. En este marco se entregó el Galardón Umberto Veronesi a Diego Paonessa, director ejecutivo de LALCEC y presidente de ALICC, en reconocimiento por “su contribución en fomentar, educar y diseñar programas que ayudan al mejor cuidado del paciente oncológico y su familia en Latinoamérica”.

El premio fue otorgado por el Dr. Carlos Rodríguez, presidente del Congreso y director del Hospital Nacional de Niños “Dr. Carlos Saenz Herrera” ubicado en Costa Rica. Esta distinción lleva el nombre del cofundador de ecancer, el fallecido profesor Umberto Veronesi, y se entrega por contribuciones excepcionales en la promoción de la mejor atención para los pacientes con cáncer y sus familias. El Dr. Rodríguez destacó en la ceremonia que “Su liderazgo (de Diego Paonessa) es bien reconocido, no solo en su propio país, Argentina, sino también en América Latina e internacionalmente. Esperamos que este merecido premio sirva de ejemplo a los jóvenes investigadores

de cáncer en beneficio de miles de pacientes en todo el mundo. Nos complace y nos honra entregar este premio, que reconoce el esfuerzo y el trabajo diario del ganador, así como de muchos colegas que realizan un servicio arduo y a veces no reconocido”.



Se entregó el Galardón Umberto Veronesi a Diego Paonessa en reconocimiento por “su contribución en fomentar, educar y diseñar programas que ayudan al mejor cuidado del paciente oncológico y su familia en Latinoamérica”.

Nuestra misión es lograr una Argentina sin cáncer

¿Te gustaría ayudarnos?

Podés hacerlo en este mismo instante

Escaneá y pagá desde tu celular

Con las apps de

CUIT: 2052869248 - LIGA ARGENTINA DE LUCHA CONTRA



Guía rápida sobre coronavirus y los cuidados recomendados para el paciente oncológico

Desde fines de 2019 comenzamos a escuchar sobre este nuevo virus: ¿Qué es el coronavirus?, ¿cómo actúa?, ¿se puede prevenir?, ¿qué pasa con mi tratamiento oncológico? En esta guía intentaremos responder las preguntas más frecuentes.

¿Qué es el coronavirus y la COVID-19?

Los coronavirus son una familia grande de virus comunes en los seres humanos y muchas especies de animales. En los seres humanos pueden causar infecciones respiratorias que van desde un resfrío común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Medio Oriente (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-SARS).

Actualmente nos encontramos ante una pandemia (epidemia que se propaga a escala mundial) por un nuevo coronavirus que fue descubierto recientemente y causa la enfermedad por coronavirus COVID-19. En esta situación de cambios rápidos, la evaluación del riesgo se actualizará según sea necesario.

¿Cuáles son los síntomas de la COVID-19?

Las personas con COVID-19 suelen tener síntomas similares a una gripe, como fiebre, cansancio y tos seca. Algunas pueden incluso presentar dolores musculares, congestión nasal, dolor de garganta o diarrea.

¿Cuánto dura la infección por COVID-19?

La duración de la enfermedad varía de persona a persona. Los síntomas leves en un individuo sano pueden desaparecer solos generalmente en una semana. La recuperación

de una persona mayor o que presenta otros problemas de salud preexistentes puede llevar semanas y, en casos graves, complicarse o ser potencialmente fatal.

¿Cómo se transmite el virus?

Se transmite de una persona a otra a través de las gotas que salen despedidas cuando la persona infectada tose, estornuda o habla, por contacto con manos, superficies u objetos contaminados.

¿Qué puedo hacer para prevenirlo?

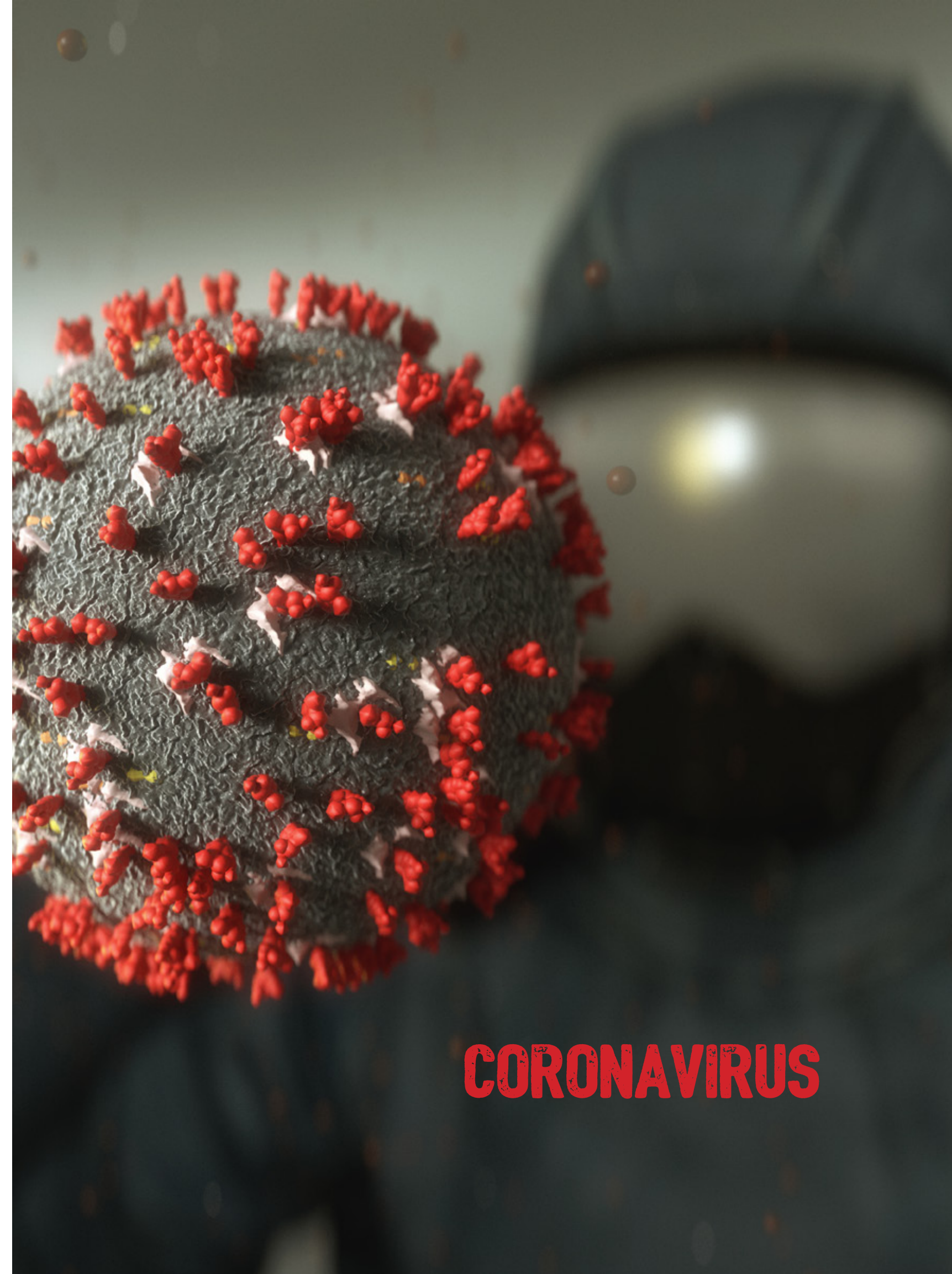
Por el momento las medidas recomendadas por el Ministerio de Salud de la Nación fueron:

- Distanciamiento social, evitar reuniones, eventos y salir de casa en general
- Mantener las manos limpias regularmente con agua y jabón o con alcohol en gel;
- Al toser y estornudar, cubrirse con pañuelos descartables o en el pliegue del codo
- Limpiar periódicamente las superficies y objetos y ventilar los ambientes con frecuencia.

¿Debo usar barbijo?

No es necesario e incluso puede ser contraproducente dado que las manos se contaminan fácilmente al quitarlo. El uso de barbijo es útil únicamente para que las personas contagiadas no propaguen la enfermedad.

Las personas con COVID-19 suelen tener síntomas similares a una gripe, como fiebre, cansancio y tos seca.



CORONAVIRUS

¿Qué hago si tengo síntomas?

Si presentas algunos de los síntomas te recomendamos que llames al servicio de salud de tu localidad y que no te automediques.

¿Si tengo cáncer, corro más riesgo de tener COVID-19?

Es posible que algunos tipos de cáncer y tratamientos como la quimioterapia debiliten su sistema inmunitario y aumenten su riesgo de presentar cualquier infección.

¿Si tengo cáncer, cómo me protejo?

Por ahora no hay una vacuna para prevenir la COVID-19 ni hay un tratamiento específico. La mejor forma de prevenir la enfermedad es no exponerse al virus. Las precauciones para evitar la COVID-19 son las que fueron detalladas con anterioridad.

Estoy en tratamiento de cáncer, ¿qué debo hacer?

“Tanto los pacientes oncológicos de reciente diagnóstico, como los que se encuentran bajo tratamiento activo que también cursan con procesos infecciosos de cualquier índole, incluyendo Influenza o gripe A, Dengue, Coronavirus, etc. deben suspender cualquier terapéutica oncológica planificada o activa hasta resolver este cuadro en base a lo que se determine desde el punto de vista infectológico. Los únicos casos en donde se debiera actuar en un paciente con cáncer se da frente a las distintas urgencias oncológicas” explica el Dr. Darío Niewiadomski, miembro de la Sociedad Argentina de Cancerología.

Fuentes:
-Instituto Nacional del Cáncer
-Ministerio de Salud de la Nación
-Dr. Darío Niewiadomski, miembro de la Sociedad Argentina de Cancerología.

CORONAVIRUS Y EL CANCER



El cáncer y las mujeres

El cáncer es una enfermedad producida por un crecimiento descontrolado de una célula desencadenada por mutaciones a nivel genético. El término cáncer proviene de la palabra griega KARKINOMA relacionada con el cangrejo por la relación existente entre el crecimiento celular y el cuerpo del cangrejo. Se originó desde el comienzo de la humanidad. Es una enfermedad multicausal pero no infecto-contagiosa, por lo tanto, puede afectar a todos.



Cáncer de mama, cérvix y cuerpo uterino

Los tumores de mama, cérvix y cuerpo uterino son muy frecuentes tanto en Argentina como en el mundo entero. Por tal motivo, a partir de la pubertad se sugieren controles ginecológicos anuales que incluyan el examen físico mamario y vaginal, que incluye una ecografía mamaria, el control con PAP y colposcopia y una ecografía ginecológica. Recién a partir de los 40 años se agrega la mamografía bilateral con prolongación axilar.

Aquellas mujeres que han tenido familiares directos con cáncer de mama u ovario los estudios mamográficos se deben realizar 10 años antes de la aparición del tumor en ese familiar. Por Ejemplo, si la madre, abuela o hermana desarrolló cáncer de mama a los 45 años, las hijas deberán controlarse más asiduamente y a partir de los 35 años.

Algo muy importante a la hora de prevenir es que las mujeres aprendan a palpar sus senos. Se sugiere que al concurrir a su médico especialista conversen al respecto y en esta misma



NOVEDADES MÉDICAS

línea, los padres deber charlar con sus hijos en los hogares sobre la existencia de las enfermedades oncológicas.

Cáncer de colon

El tumor de colon se considera altamente incidente en ambos sexos. Es por esa razón que a partir de los 50 años, cada uno de nosotros debe realizarse una endoscopia digestiva alta y baja (FEDA y VCC). En los casos que se hayan presentado tumores en familiares directos, estos estudios deben realizarse por lo menos 10 años antes a la aparición de los mismos o al presentar algún tipo de síntomas digestivos como: alteración del ritmo evacuatorio (alternar diarrea y constipación), proctorragia (sangrado por heces) melena (materia fecal negra), pérdida de peso, náuseas y vómitos, cólicos abdominales, otros.

Cáncer de pulmón

Respecto al cáncer de pulmón, tanto en hombres como en mujeres es uno de los más incidentes. Por tan motivo se sugiere, ante todo, no fumar. Como prevención es deseable realizar un control clínico anual con estudios torácicos que incluyan una radiografía de tórax y en caso de sospecha de imágenes dudosas, una tomografía.

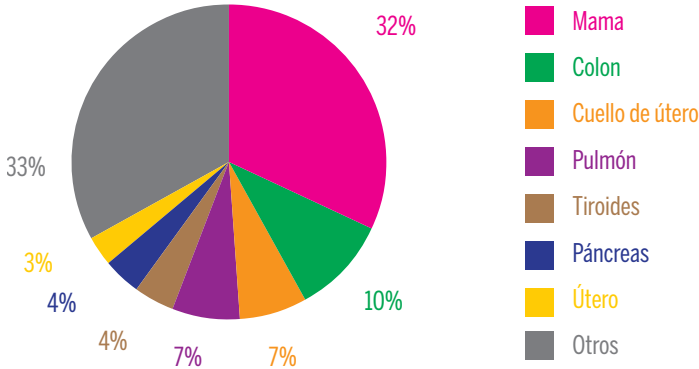
Más allá de estos 5 tipos tumorales que se han nombrado anteriormente, lo importante es hacer hincapié en el control clínico para todos y ginecológico en las mujeres. Es fundamental para poder prevenir, detectar tempranamente cualquier enfermedad tumoral y, en este camino, la concientización es la base para que las próximas generaciones puedan aumentar la tasa de curación por esta enfermedad.

Los tumores más frecuentes en las mujeres son: mama, colon, cérvix y pulmón. Se puede visualizar mejor en este gráfico que estima los nuevos casos en 2018 de todos los tumores, en Si nos ocupamos de trazar el mismo gráfico a nivel mundial la incidencia sería diferente: al cáncer de mama, colon, pulmón y cérvix, le siguen muy de cerca el de tiroides, cuerpo uterino y gástrico.

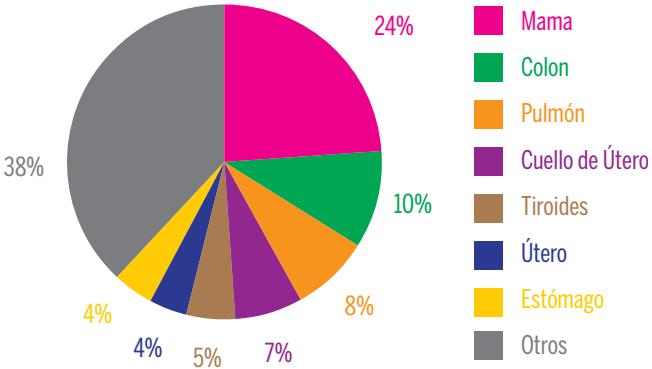
Dr. Niewiadomski Dario
MN 110.535
Médico oncólogo
Miembro de la S.A.C (Sociedad Argentina de Cancerología)
darioniew@hotmail.com



Número estimado de casos de cánceres femeninos en Argentina - 2018



Número estimado de casos de cánceres femeninos en el mundo - 2018



TESTIMONIO

Dra. Diana Amuy
Especialista en Ginecología



DE VISITA EN EL CONSULTORIO DE LA DR. AMUY

La doctora Diana Amuy es especialista en ginecología y trabaja en LALCEC Palermo, con la excusa del Día de la Mujer conversamos con ella sobre lo que pasa adentro del consultorio.

¿Cuáles son los estudios de control fundamentales para la prevención?

A partir de que la mujer comienza a tener relaciones sexuales debe controlarse y consultar con su ginecólogo el cual le dirá la periodicidad del control según lo que encuentre en los resultados. Los controles básicos que se hacen son el Papanicolau y la colposcopia. Estos son estudios muy sencillos y no son dolorosos, no generan ningún tipo de trastornos por lo que no hay que tenerles miedo. Esto hay que complementarlo hasta los 40 años con una ecografía mamaria y en caso de ser solicitada con una ecografía ginecológica. Son fundamentales

hasta esa edad. A partir de los 40 años se agrega la mamografía anual.

¿Qué consultas son las más frecuentes en el consultorio?

Generalmente depende de las edades. Las más frecuentes en mujeres en edad reproductiva son sobre métodos anticonceptivos y la forma de prevenir las enfermedades de transmisión sexual. Otras también consultan más específicamente sobre antecedentes familiares, si son hereditarios o no y como controlarse.

¿Por qué es importante la visita al ginecólogo?

Es importante porque todo en el aparato genital es visible y los estudios complementarios que tenemos cuando no se puede observar a simple vista no son invasivos, está al alcance del profesional e incluso también económicamente para el paciente. Si bien los órganos de la mujer son muy complejos porque tenemos la función

de la reproducción y hay mucho para controlar, tenemos los métodos para hacerlo. Lo que yo recomiendo es que a partir del inicio de la actividad sexual se consulte una vez al año y a las adolescentes que antes de comenzar las relaciones vengan a interiorizarse con un profesional sobre cuáles son los métodos para cuidarse, prevenir el embarazo no deseado y enfermedades de transmisión sexual. Que no tengan miedo y consulten a las fuentes que somos accesibles, en lo posible antes de comenzar las relaciones.

¿Qué mensaje les dirías a las mujeres?

El mensaje es que se prioricen a todas las edades, priorizarse es quererse y cuidarse, eso es lo que siento y espero que les llegue.

Consejos para prepararse contra el coronavirus en casa y cuidar la salud mental

La Organización Mundial de la Salud ayuda no solo a los Gobiernos, sino también a los ciudadanos de todo el mundo, muchos de los cuales se encuentran en casa cumpliendo las medidas de aislamiento para detener la propagación del coronavirus COVID-19.

Para todos nosotros, la Organización está dando una serie de recomendaciones con el objetivo de mantener nuestra salud mental y nuestro bienestar físico.

“Sabemos que, la vida está cambiando radicalmente para muchas personas. Mi familia no es una excepción: mi hija ahora toma sus clases en línea desde casa porque su escuela está cerrada. En estos momentos difíciles, es importante seguir cuidando la salud física y mental. No solo ayudará a largo plazo, sino que también contribuirá a combatir el COVID-19”, aseguró el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la Organización, durante una reciente rueda de prensa.

Por su parte, el director regional para Europa de la OMS ofreció una teleconferencia este jueves para abordar la cuestión de la salud mental y el bienestar.

El doctor Hans Heri P. Kluge explicó que las medidas sin precedentes para ralentizar y frenar la transmisión del COVID-19

y rebajar la presión sobre nuestros sistemas de salud, tienen un coste social y económico elevado. La distancia física, el aislamiento, el cierre de colegios y de los centros de trabajo suponen un desafío, ya que impiden lo que nos gusta hacer, dónde queremos estar y con quién queremos estar.

“Es completamente natural para todos nosotros sentirnos estresados, sentir ansiedad, tener miedo y sentir la soledad durante este tiempo. La Organización Mundial de la Salud considera que la salud mental y el bienestar sufren importantes consecuencias por el COVID-19”, aseguró

Está en nuestra naturaleza humana cuidarnos los unos a los otros mientras nosotros mismos buscamos el apoyo de otros.



Recomendaciones a los ciudadanos

- **Establecer una dieta saludable y nutritiva**, que ayude a su sistema inmunológico a funcionar correctamente
- **Limitar el consumo de alcohol** y evitar las bebidas azucaradas
- **No fumar**, porque puede aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad grave si se contrae el COVID-19
- **Hacer ejercicio**. La Organización Mundial de la Salud recomienda entre 30 y 150 minutos de actividad física para los adultos y una hora al día para los niños
- **Si las medidas locales o nacionales lo permiten, salir a caminar, correr o viajar**, y mantenerse a una distancia segura de los demás. Si no se puede salir de la casa, buscar un video de ejercicios en línea, bailar, practicar yoga o subir y bajar las escaleras

- **Para el teletrabajo desde casa, se recomienda no sentarse en la misma posición durante largos períodos**. Levantarse y tomarse un descanso de tres minutos cada media hora
- **Cuidar la salud mental**. Es normal sentirse estresado, confundido y asustado durante una crisis
- **Apoyar a otras personas** en la comunidad también puede ayudar
- **Controlar el estado de los vecinos**, familiares y amigos. La compasión sirve como medicina.
- **Escuchar música**, leer un libro o jugar también es bueno
- **No leer o mirar demasiadas noticias** si uno siente ansiedad y obtener información de fuentes fiables una o dos veces al día

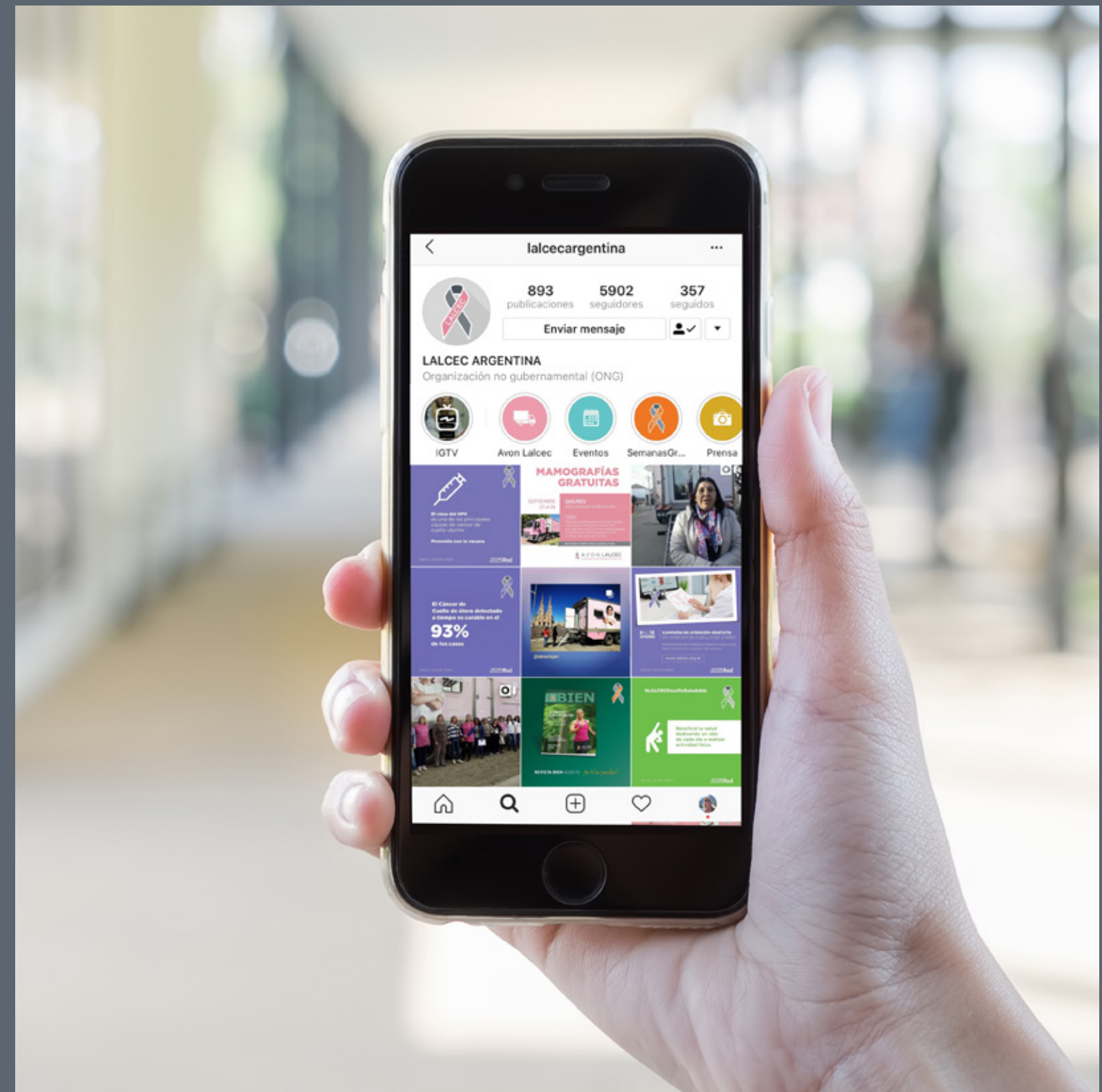
Fuente: Noticias ONU

La importancia de ejercitar tu cuerpo durante la cuarentena

Desde que se inició la cuarentena hemos dejado de poder caminar y en general de hacer ejercicio como antes. Este cambio tan drástico en nuestras vidas, debido al Covid-19 ha supuesto un problema ya que nos ha hecho más sedentarios. En un principio, estaríamos en casa durante unos quince días pero parece que esta cuarentena se alargará mucho más. Y es que con ir al supermercado o a la farmacia, no es suficiente para estirar las piernas y mantenernos activos ya que apenas salimos unos minutos, y no todos los días.

Por eso, recomendamos llevar una vida activa aunque sea en casa. Lo bueno, es que a raíz de esta crisis, las plataformas se han llenado de rutinas de ejercicios súper interesantes. Desde Youtube, hasta Instagram podemos encontrar una amplia variedad de ejercicios y directos para hacer entrenamientos en casa.

A moverse!!



Seguinos en redes sociales



LalcecArgentina

Noticias de La Red

LALCEC
Las Varillas

LALCEC Las Varillas dijo presente en el carnaval de la ciudad

El sábado 29 de febrero se celebró en la Plaza 25 de Mayo el carnaval de Las Varillas, Córdoba y LALCEC estuvo presente con un stand para concientizar sobre la importancia de los estudios preventivos y anunciando las actividades programadas por la institución para el 2020.

Por primera vez desde que se celebran los carnavales de Las Varillas, LALCEC con sede en dicha localidad fue invitado a participar con un stand de concientización. Junto con otras instituciones de la zona, asistieron la mayoría de las mujeres integrantes de la comisión. Las principales actividades fueron la venta de llaveros con el logo del miembro de red con el objetivo de recaudar fondos y obsequiar unos almanques 2020, pensados para que todos tengan resaltadas las fechas de las campañas de prevención. Todas las fechas importantes de las actividades de LALCEC estaban resaltadas según el mes y con su respectivo color.

Para que mucha gente se haga presente por el stand, gracias a una donación es que se decidió realizar un sorteo de un día de masajes relajantes de cuerpo completo en un centro de tratamientos para las mu-

jeres. Se logró atraer a muchas personas que estaban disfrutando de la festividad. También algunas de las miembros de la comisión decidieron salir a conversar con las mujeres presentes e invitarlas a participar del sorteo.

Con un equipo de 6 personas de trabajo, se organizaron para vender los llaveros, regalar los almanques mientras charlaban sobre las actividades del año y realizar la inscripción del sorteo. Como si fuera poco, también se hizo una colecta de pelo para la donación y confección de pelucas para pacientes oncológicos. Un integrante de la comisión envía el pelo, que debe ser de mínimo 25 centímetros y estar en perfecto estado, a una fábrica en Santiago del Estero que prepara las pelucas y las dona a quienes las necesitan. En el stand muchas mujeres aprovecharon la oportunidad de anotarse e incluso una ya realizó la donación de cabello.

Mónica Sparacino, integrante de LALCEC Las Varillas nos comentó que “los objetivos fueron totalmente superados porque cuando haces recaudación de fondos para nuestra entidad la gente siempre colabora y está presente. Estamos muy agradecidas con las personas de Las Varillas”, cerró.



LALCEC
Freyre

Martha Longo de Raviolo Presidenta LALCEC Freyre

“Mi mejor recuerdo es la gratitud recibida por tanta gente a la que pudimos ayudar”

En esta nueva edición de Revista Bien tenemos la posibilidad de conocer la historia de LALCEC Freyre. Entrevistamos a su presidenta, María Luisa Trossero quien en una cálida charla nos contó su día a día y cómo se originó todo.

Hace casi 30 años, el 11 de agosto de 1991, María Luisa Trossero cumplió su promesa. Al ser diagnosticada con cáncer de útero en la ciudad de San Francisco, prometió que si se recuperaba satisfactoriamente fundaría una comisión de mujeres en la ciudad de Freyre, Córdoba. Como mujer de palabra lo hizo realidad y LALCEC Freyre está próximo a cumplir su tercera década.

Tras estar 23 años a cargo de la dirección, María Luisa Trossero decidió que era hora de ceder el espacio a su sobrina, Martha Longo de Raviolo, quien formaba parte de la comisión directiva y desde el año 2016 asumió la presidencia. Con una gran vocación y un prolongado compromiso con la institución, Martha se apropió del lema “ayuda a ayudar” y hoy es la persona encargada de asistir y contener, tanto a pacientes como a sus familiares, en cualquier necesidad que éstos pasen.

En la localidad de Freyre hay muchos pacientes que se encuentran sin mutual e imposibilitados de afrontar los costos que

a veces conllevan los tratamientos. Es por esa razón que Martha y sus compañeras se organizan para apoyar a cada uno de los pacientes, de los cuales muchos son jóvenes, en su tratamiento y sus necesidades particulares.

El equipo de Freyre está formado por un grupo de 7 personas. Algunas realizan tareas administrativas, Martha como presidenta se encarga de los contactos para cumplir con las necesidades de todos y se incorporó recientemente una psicóloga que formó un grupo de apoyo para pacientes y a la vez colabora con la contención familiar que es tan necesaria.

La última gran campaña que realizaron fue por el día de la mujer. Ese mismo día se reunieron más de 1000 personas en la plaza Manuel Belgrano de la ciudad de Freyre. El objetivo fue realizar una fiesta para todas las mujeres. Primero se celebró una misa para agradecer y pedir salud y luego se festejó en la plaza con una Master Class de Zumba, representaciones de agrupaciones gauchas, venta de los típicos pastelitos en una cantina a beneficio de LALCEC Freyre y muchas cosas más.

Martha es calidez y predisposición. Siempre está buscando ayudar al otro y extender una mano a aquel que lo necesita. Para cerrar nuestra charla nos contó que su máxima satisfacción como presidenta fue “haber podido construir un consultorio propio dedicado a la prevención y realización de las campañas preventivas que hacemos junto a todos los LALCEC. ¡Estamos felices y agradecidas por tener este espacio!” – declaró.



Lasagna de Berenjenas

En estos momentos lo ideal es aprovechar los alimentos que tenemos en casa para salir lo menos posible y reponer cuando es realmente necesario. Además de cuidar la cantidad de calorías que ingerimos para no engordar en cuarentena.

Ingredientes

- 4 berenjenas
- 1 cebolla
- 2 ajos picados
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cartón de puré de tomate
- 50 cc de vino blanco
- 1 cucharada de azúcar
- 3 hojas de albahaca
- 500 g de ricota
- 50 g de parmesano rallado
- 50 g de pan rallado
- 2 huevos
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal, pimienta y nuez moscada, a gusto
- 75 g de jamón cocido
- 200 g de mozzarella en fetas

Preparación

- **Paso 1** Cortar las berenjenas en fetas de 3 mm, a lo largo. Colocarlas en una asadera rectangular, cubrir las y cocinar al 100% durante 8 minutos. Esperar

- 3 minutos. Colar y acomodarlas sobre papel absorbente.
- **Paso 2** Colocar en un bowl la cebolla y los ajos picados con dos cucharadas de aceite. Cubrir y cocinar al 100% por 4 minutos.
- **Paso 3** Agregar el puré de tomate, el vino reducido, el azúcar y la albahaca. Salpimentar y cocinar destapado 8 minutos al 100%. Revolver a mitad de tiempo.
- **Paso 4** Mezclar la ricota, el parmesano, el pan rallado y los huevos. Salpimentar y agregar una cucharadita de nuez moscada.
- **Paso 5** Cubrir con la salsa de tomate el fondo de una asadera de vidrio de 10 x 20 cm. Acomodar en forma escalonada un tercio de las berenjenas. Poner las fetas de jamón cocido y la mitad de la ricota. Repetir una capa de cada ingrediente y terminar con berenjena.
- **Paso 6** Bañar con salsa de tomate y sumar la mozzarella. espolvorear con pan rallado y parmesano. Cocinar sin tapar durante 14 minutos al 80%.
- **Paso 7** Dejar reposar 5 minutos y servir.



Brownies de cacao black

Ingredientes

- 1 banana bien madura procesada
- 1 huevo
- 8 cucharas soperas colmadas de avena instantánea extra fina o procesada o harina de trigo integral extra fina (reemplazable por harina sin gluten: garbanzos, arroz)
- 50 g de azúcar integral de caña (mascabo)
- 4 sobres de edulcorante stevia (en polvo)

- 1 cucharada de te de polvo para hornear
- 3 cucharadas soperas de leche descremada o leche vegetal
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva o girasol alto oleico
- 1/4 de taza de cacao black
- 25 g de chocolate blanco sin azúcar
- 25 g de chocolate 80% cacao

Procedimiento

Mezclar la banana procesada con el

huevo, la leche, el aceite, el edulcorante y el azúcar. Una vez integrados todos esos ingredientes incorporar los secos (harina y polvo y cacao amargo) previamente tamizados.

Colocar en una fuente tipo budinera de silicona (sino es de silicona colocar un papel manteca en la base y engrasar las paredes). Colocar por encima el chocolate groseramente picado. Hornear por 15 minutos en horno precalentado y moderado.





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