UNA REVISTA DE LALCEC LIGA ARGENTINA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER

BIEN

EDICIÓN Nº 38
2018

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

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

Sus valores le han permitido asociarse a un grupo de organismos como UICC (Unión Internacional Contra el Cáncer), ALICC (Asociación de Ligas Iberoamericanas Contra el Cáncer), SAC (Sociedad Argentina de Cancerología), RACI (Red Argentina para la Cooperación Internacional), el INC (Instituto Nacional de Cáncer), entre otros. Además, LALCEC cuenta con una red nacional de más de 100 instituciones en el país, con las que trabaja de manera asociada y conjunta, posicionándose como la red referente y más importante de lucha y prevención del cáncer. Una red federal que le permite conocer la realidad de cada una de las localidades y ciudades del país y que lleva atención médica a lugares donde nunca antes lo habían recibido.

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

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

Indice

Campañas y programas

6 El Mamógrafo Móvil AVON-LALCEC finaliza el recorrido de su 19º año

8 Entrevista a las técnicas del Móvil AVON-LALCEC

10 2000 chequeos gratuitos de piel en la Semana de Atención Gratuita

12 Más de 9000 estudios de diagnóstico gratuitos en toda Argentina en 2018

Noticias Globales

14 Se realizó la Asamblea Anual de la Asociación Latina e Ibérica Contra el Cáncer

16 En su aniversario número 70, la SAV presentó "Dejando Huella"

18 Un gel podría evitar la reproducción y propagación del cáncer

Noticias de la Red

20 Lalcec Alem lleva adelante un programa de mamografías gratuitas en Oberá

Vida Sana

22 Alimentación Saludable Comidas sin agroquímicos: ¿qué vegetales conviene que sean orgánicos?

24 **Rico y sano** Fresco y sano

CONSULTORIOS MÉDICOS LALCEC EN C.A.B.A

¡Ahora podés sacar turno por INTERNET!

www.lalcec.org.ar

ESPECIALIDADES MÉDICAS

Medicina Clínica
Ginecología
Patología mamaria
Dermatología
Neumonología
Oncología
Nutrición
Cardiología
Ecografías
Mamografías
Psicología
Pediatría
Urología
Endocrinología

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

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

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

Editorial

QUERIDOS amigos

En esta edición de la Revista BIEN les contamos con alegría el trabajo de LALCEC durante el 2018. El móvil AVON-LALCEC sumó 6.000 kilómetros a su recorrido por todo el país y sumó 7000 mamografías a su trayectoria de más de 150.000. Por su parte, gracias al trabajo de toda la Red LALCEC, se realizaron más de 9.800 estudios de detección temprana de seis tipos de cáncer.

Además, queremos contarles el trabajo de LALCEC Leandro N. Alem para dar acceso a mamografías a las mujeres de su localidad.

Asimismo, afirmamos nuestro trabajo a nivel regional como integrantes de la Asociación Latina e Ibérica Contra el Cáncer (ALICC) relatando lo que fue la Asamblea Anual de la misma y acompañando a la Sociedad Anticancerosa de Venezuela en su 70° aniversario. Por último, queremos hacerles llegar nuestros más sinceros deseos de felicidad y prosperidad.

Deseamos que las próximas fiestas estén llenas de paz y amor, así como renovar nuestro compromiso de trabajo para el año próximo.

¡Gracias por acompañarnos!
¡Feliz navidad y próspero 2019!

Diego Paonessa
Director Ejecutivo de LALCEC

El Mamógrafo Móvil AVON-LALCEC finaliza el recorrido de su 19º año

El Móvil AVON-LALCEC finaliza el recorrido de su decimonoveno año realizando mamografías gratuitas a mujeres en edad de riesgo y sin acceso al estudio.

Luego de haber recorrido 40 localidades de todo el país, suma más de 6.000 kilómetros y más de 7000 mamografías a su trayectoria que ya superaba los 250.000 kilómetros y las 150.000 mamografías realizadas.

La semana del 17 de diciembre se realizó en la Planta AVON de San Fernando la última semana de atención gratuita del Mamógrafo Móvil AVON-LALCEC, que comenzó su recorrido también en ese lugar. Desde el 12 de marzo y hasta el 20 de diciembre el móvil recorrió localidades de todo el país bajo la Promesa AVON para ganarle al Cáncer de Mama.

Fundación AVON desde 1999 se compromete a defender el derecho a la salud de la mujer, su integridad física, social y emocional. Por eso, desde hace 19 años Fundación AVON y AVON trabajan junto a la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer para crear conciencia sobre la importancia de la mamografía anual.

El Móvil ha posibilitado que más de 3750 mujeres que creían estar sanas, hayan sido diagnosticadas para poder comenzar su tratamiento. Asimismo, dio lugar a que más de 150.000 mujeres se realicen la mamografía gratuitamente. En este 2018, el Móvil recorrió 40 localidades donde se encuentran miembros de la Red LALCEC, que cuenta con más de 100 representaciones en todo el país. El miembro de red de cada lugar es quien se ocupa de recibir al móvil, gestionar los turnos, entregar las mamografías a las pacientes y derivarlas en caso de ser necesario.

Este año el Móvil AVON-LALCEC comenzó recorriendo Buenos Aires y Gran Buenos Aires. Luego, su camino se dirigió hacia el norte del país, visitando durante cuatro meses, once localidades de Formosa, Chaco, Misiones y Corrientes. En el mes de septiembre visitó la provincia de Entre Ríos, para luego permanecer durante octubre en la Capital Federal. Hacia el final del recorrido, visitó durante noviembre y diciembre rutas del interior de la provincia de Buenos Aires y Santa Fe.

El Móvil ha posibilitado que más de 3750 mujeres que creían estar sanas, hayan sido diagnosticadas para poder comenzar su tratamiento

Entrevista a las técnicas del Móvil AVON-LALCEC

Finaliza el 2018 y terminó el recorrido del móvil AVON-LALCEC.

Las técnicas que recorren el país realizando mamografías nos cuentan qué sucede cuando el camión llega a un nuevo lugar, cómo se sienten las pacientes con la oportunidad de realizarse el estudio y cómo lo viven los miembros de Red LALCEC.

LALCEC trabaja en la prevención y detección temprana de seis tipos de cáncer, entre los que se encuentra el cáncer de mama. Uno de sus principales programas consiste en un mamógrafo móvil que recorre el país realizando mamografías gratuitas a mujeres en edad de riesgo y sin cobertura médica. De la mano de Fundación AVON, el móvil AVON LALCEC lleva 19 años recorriendo Argentina. El móvil AVON LALCEC recorre localidades donde haya un miembro de Red Lalcec, conformada por más de 100 puntos en el país. Son las representaciones las encargadas de difundir la venida del mamógrafo, dar los turnos y luego entregar las mamografías. Este año visitó más de 40 localidades en las provincias de Buenos Aires, Chaco, Corrientes, Entre Ríos, Formosa, Misiones y Santa Fe.

Habiendo finalizado el 2018 con más de 6.000 kilómetros recorridos, Marta, Clara y Amanda que hacen las mamografías nos cuentan que la recepción de los miembros de red es siempre muy cálida. Clara, agrega que las señoras que forman parte de cada representación esperan ansiosas la llegada el mamógrafo y son muy responsables en su trabajo. Al igual que las voluntarias que conforman la Red LALCEC, las pacientes también esperan felices y ansiosas la llegada del móvil a su localidad. En muchos casos, ya han podido atenderse con anterioridad y demuestran su alegría al encontrarse con Marta, que es técnica desde el inicio del programa en 1999. Sin embargo, Amanda comenta que son muchas las mujeres que concurren por primera vez a realizarse una mamografía, ya que casi siempre es la única forma que tienen de acceder a este estudio. Por lo general, cuando es la primera vez, las mujeres hacen muchas preguntas y llegan nerviosas. Pero dejan el consultorio felices, tranquilas y habiendo dejado miedos atrás.

Marta cuenta que es sorprendente la bienvenida que se le da al móvil en cada lugar y destaca, además, la evidente necesidad de buena atención y de la oportunidad de realizarse la mamografía que tienen las mujeres. En este sentido, el trabajo de LALCEC junto a Fundación AVON es muy valioso y ellas se sienten orgullosas de formar parte. No es fácil dar continuidad en el tiempo a un proyecto de tal magnitud, y mucho menos lograr que año a año mejore su calidad. El móvil dio la posibilidad de que mujeres se hagan la mamografía de norte a sur de nuestro país, concluye Marta.

2400 chequeos gratuitos de piel en la Semana de Atención Gratuita

Entre el 19 y el 23 de noviembre se realizó la Semana de Atención Gratuita de Cáncer de Piel en toda la Red LALCEC. Brindando atención en 38 localidades del país, se atendieron más de 2400 pacientes que pudieron chequearse gratuitamente.

En Argentina 1 de cada 3 cánceres es de piel. Éste tipo de cáncer puede prevenirse incidiendo sobre el principal factor de riesgo, que es la exposición a los rayos ultravioletas. Por ello, es importante cuidar la piel de la exposición prolongada al sol y usar protectores solares.

El cáncer de piel puede detectarse tempranamente estando atentos a nuestra piel y sus cambios. Se recomienda visitar al dermatólogo anualmente. En esta consulta, el profesional realiza una observación detallada de todos los segmentos de la piel, con la finalidad de detectar manchas o lunares sospechosos, así como analizar las características de los mismos.

Por eso, entre el lunes 19 y el viernes 23 de noviembre la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer realizó la Semana de Atención Gratuita de Cáncer de Piel. La Red LALCEC está conformada por miembros a lo largo de todo el país.

En las provincias de Buenos Aires, Chaco, Córdoba, Corrientes, Entre Ríos, La Pampa, Mendoza, Misiones, Río Negro y Santa Fe fueron 38 las localidades donde las personas pudieron realizarse su chequeo de piel gratuitamente, dando como resultado un total de más de 2400 pacientes atendidos. Asimismo, en todos estos lugares se realizaron campañas de concientización sobre la importancia de protegerse del sol, así como de realizarse chequeos dermatológicos periódicamente.

Más de 9800 estudios de diagnóstico gratuitos en toda Argentina en 2018

LALCEC Argentina trabaja en la prevención y detección temprana de 6 tipos de cáncer: colon, pulmón, próstata, cuello de útero y piel.

Entre sus programas, cuenta con seis semanas de atención gratuita destinadas a realizar gratuitamente estudios de diagnóstico. Gracias a su red de más de 100 representaciones en todo el país, en 2018 se realizaron más de 9800 estudios en toda Argentina.

Los estudios de diagnóstico suelen ser costosos, y es por eso que la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer trabaja para que éstos sean más accesibles a todos. De esta manera, dar acceso a las personas de bajos recursos a que puedan realizarse aquellos exámenes de detección temprana del cáncer. Durante seis semanas al año, LALCEC lleva adelante semanas de atención gratuita de los seis tipos de cáncer con los que trabaja: colon, pulmón, próstata, cuello de útero, mama y piel.

En estas semanas, las más de 100 representaciones de la Red LALCEC trabajan a la par para dar atención gratuita en todo el país, teniendo alcance en todas las regiones de Argentina. Con el objetivo de detectar precozmente casos de cáncer que puedan ser atendidos a tiempo, se realizan: test de sangre oculta en materia fecal para el cáncer de colon; espirometrías y cooximetrías para el cáncer de pulmón; análisis del antígeno prostático (PSA) para el cáncer de próstata, papanicolaou y colposcopías para el cáncer de cuello de útero; mamografías para el cáncer de mama y chequeos de piel y lunares para el cáncer de piel. **En la suma de todas estas semanas gratuitas, en 2018 se realizaron más de 9800 estudios de diagnóstico, superando en cantidad al 2017.**

Si se considera la dimensión de la Red LALCEC y el trabajo conjunto que realizan todos sus miembros durante estas semanas, puede afirmarse que el transcurso de esos días gran parte del país se encuentra trabajando para lograr una Argentina sin cáncer. La importancia de este programa radica en que los estudios que se realizan son el método para diagnosticar la enfermedad. El cáncer no es sinónimo de muerte, y en caso de ser detectado a tiempo, la mayoría de los pacientes cuentan con buenas posibilidades de curarse.

Los estudios de diagnóstico suelen ser costosos, y es por eso que la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer trabaja para que éstos sean más accesibles a todos

Se realizó la Asamblea Anual de la Asociación Latina e Ibérica Contra el Cáncer

El sábado 1ro de diciembre se realizó la Asamblea Anual de la Asociación Latina e Ibérica Contra el Cáncer (ALICC), de la cual Diego Paonessa es Presidente.

Se celebró en Bogotá y participaron representantes de Argentina, Colombia, Costa Rica, El Salvador, España, Guatemala, México, Panamá, Perú, República Dominicana y Venezuela. Durante la jornada, se homenajeó a su fundadora Olga Santamaría de Fernández, se revisó el trabajo realizado en 2018 y se planificaron las líneas de acción para el próximo año.

Se realizó en Bogotá la Asamblea Anual de la Asociación Latina e Ibérica Contra el Cáncer (ALICC), de la cual el Lic. Diego Paonessa, a su vez Director Ejecutivo de la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer, es Presidente. ALICC se encuentra conformado por 19 países que reconocen la necesidad de conformar un frente común, con la misión de atender los problemas del cáncer en países de habla hispana.

El encuentro tuvo lugar el sábado 1ro de diciembre y contó con la presencia de representantes de Argentina, Colombia, Costa Rica, El Salvador, España, Guatemala, México, Panamá, Perú, República Dominicana y Venezuela. La reunión fue dedicada a realizar una evaluación y revisión del trabajo durante el año 2018, así como a delinear el camino a seguir el año próximo. Se señaló y celebró la repercusión del Informe de América Latina y el Código Latinoamericano, materiales confeccionados por ALICC que fueron ampliamente mencionados en eventos de organizaciones de cáncer internacionales, posicionando una vez más a la alianza latina e ibérica por su trabajo en la materia.

Un momento central de la jornada fue la ceremonia conmemoración a Doña Olga Santamaría de Fernández, presidente de la Liga Colombiana Contra el Cáncer, quien fue la precursora y fundadora de ALICC. En el año 1990, en Hamburgo, presentó la propuesta durante el Congreso de la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC). Tres años más tarde, fundó la Federación de ALICC. Por eso, se le entregó una placa en homenaje a su invaluable trabajo en favor de la Asociación Latina e Ibérica Contra el Cáncer en sus 25 años de historia en la región.

Asimismo, estuvo presente la Embajadora de la Unión Europea en Colombia, Patricia Llombart quien agradeció por poder participar en el encuentro. En este sentido, subrayó la importancia de conocer el trabajo que realizan las ONGs de cáncer en Latinoamérica e Iberoamérica para el trabajo que realiza, asimismo, la Unión Europea. Recordó el impulso que esta unión de países dio para la creación de ALICC y celebró su sostenibilidad, continuidad y eficiencia en el trabajo logrado a través de su trayectoria en la región. Por último, resaltó la estrecha relación entre la Unión Europea y Latinoamérica, llamando a potenciar, facilitar e incentivar alianzas entre los miembros de ALICC con los embajadores de la Unión Europea de cada país.

ALICC se encuentra conformado por 19 países que reconocen la necesidad de conformar un frente común, con la misión de atender los problemas del cáncer en países de habla hispana.

En relación al 2019, se definió la importancia de avanzar con la inclusión de países que actualmente se encuentran por fuera de la Asociación, tales como Paraguay, Bolivia y Brasil. Además, **se acordaron una serie de acciones de concientización a realizarse en conjunto, a nivel regional, durante el año próximo.** El Dr. Antonio Llombart, de la Asociación Española Contra el Cáncer de Valencia invitó a la participación en el próximo Congreso de AECC que se realizará en Valencia el 8 y 9 de febrero.

En su aniversario número 70, la SAV presentó “Dejando Huella”

La Sociedad Anticancerosa de Venezuela (SAV) celebró sus 70 años de trabajo presentando “Dejando Huella”, un libro escrito por Enrique Castejón que busca dejar por escrito el relato de su lucha solidaria contra el cáncer.

“Dejando huella: Historia de una lucha solidaria contra el cáncer” se trata de una compilación de los grandes éxitos de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela en sus 70 años de vida. En el marco de su aniversario, la institución presentó y bautizó el libro en el Salón Naiguatá del Hotel Tamanaco, en Caracas.

El periodista Enrique Callejón cuenta a través de dichas páginas la trayectoria y los logros de esta institución dedicada a la prevención, diagnóstico y tratamiento del cáncer. La Sociedad Anticancerosa de Venezuela nació el 12 de noviembre de 1948 en el Club de Los Cortijos, de la mano del Dr. Alejandro Calvo Lairet. A lo largo de sus 70 años de trabajo, ha servido a pacientes oncológicos, a profesionales de la salud y al público en general.

El presidente de la organización, el Dr. Cono Gumina señaló que el libro “es una relación histórica vivencial, llena de testimonios de quienes han estado vinculados a nuestra institución, de manera directa e indirecta, y que han sido testigos fundamentales de esta nueva visión médica, profundamente humana, frente al drama que suele involucrar al cáncer”.

Por su lado el Dr. Juan Saavedra, Gerente General de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela, comentó que el objetivo del libro es “dejar una reseña escrita, dado que los libros perduran en el tiempo, de la lucha solidaria de la organización para que sirva de referente a las próximas generaciones.” La publicación no será comercializada y estará a disposición de quien quiera obtenerla. Además de la versión física, tendrá su edición digital en formato PDF, que puede descargarse de la página de la SAV www.sociedadanticancerosa.org

“Dejando huella: Historia de una lucha solidaria contra el cáncer” se trata de una compilación de los grandes éxitos de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela en sus 70 años de vida.

Un gel podría evitar la reproducción y propagación del cáncer

Un equipo de investigación de la Universidad de California (UCLA), Estados Unidos, ha desarrollado un gel en aerosol biodegradable con medicamentos que mejoran el sistema inmunológico, en sus ensayos han evitado que el cáncer se reproduzca en los animales de laboratorio y han impedido su propagación a otras partes del cuerpo.

"El aerosol no solo inhibe la recurrencia de tumores en el área del cuerpo de donde se extraen", sino que también "controla el desarrollo de tumores en otras par tes del cuerpo", según el director del estudio, profesior de bioingeniería en la Escuela de Ingeniería Samueli de la UCLA, y miembro del Centro de Cáncer Integral Jonsson de la misma universidad, Zhen Gu.

El estudio ha dejado ver que muchas personas a las que se les diagnostica cáncer se someterán a algún tipo de cirugía para tratar su enfermedad, casi el 95% de los pacientes con cáncer de mama de diagnóstico temprano necesitan cirugía y, por lo general esta es la primera línea de tratamiento para las personas con tumores cerebrales. Pero, "a pesar de las mejoras en las técnicas quirúrgicas de la última década, el cáncer a menudo vuelve después del procedimiento", alertan desde la UCLA.

Los investigadores probaron gel en ratones que tenían tumores avanzados de melanoma extirpador quirúrgicamente, al aplicarlo, se redijo el crecimiento de las células tumorales que quedaban después de la cirugía, ayudando a prevenir las recurrencias del cáncer. Después de recibir el tratamiento, el 50% de los ratones sobrevivió durante al menos 60 días sin que sus tumores volvieran a crecer. Alrededor del 90% de las personas con tumores cancerosos terminan mueriendo debido a la recurrencia del tumor o metástasis, explican desde la UCLA. Por ellos, dice Gu, "este gel pulverizable es prometedor contra uno de los mayores obstáculos para curar el cáncer". Los investigadores cargaron nanopartiuclas con un anticuerpo dirigido, específicamente, al bloqueo de CD47, una proteína que las células cancerosas liberan. Al bloquear el CD47, el anticuerpo permite al sistema inmunitario concontrar y, finalmente, destruir las células cancerosas.

"El aerosol no solo inhibe la recurrencia de tumores en el área del cuerpo de donde se extraen", sino que también "controla el desarrollo de tumores en otras par tes del cuerpo",

Las nanopartículas están hechas de calcio, componente que se puede disolver gradualmente en los sitios de las heridas quirúrgicas y aumentan la actividad de un tipo de macrófago que "ayuda a expulsar del cuerpo los objetos extraños", según el investigador postdoctiral del laboratorio de Gu y autor del principal estudio, Qian Chen.

"También se observó que el gel podría activar las células T en el sistema inmunológico para que trabejn juntas como otra línea de ataque contra las células cancerosas persistentes", explica Chen. Esta sustancia tendrá que pasar por más pruebas y aprobaciones antes de que se pueda ser utilizada en humanos, informan desde la UCLA.

Fuente: Infosalus

Noticias de La Red

LALCEC Leandro Alem

Lalcec Alem lleva adelante un programa de mamografías gratuitas en Oberá

En respuesta a la necesidad de las mujeres de su localidad, LALCEC Leandro N. Alem lanzó hace un año un programa para que las mujeres puedan realizarse su mamografía anual gratuitamente. Junto a la Municipalidad, que puso a disposición una combi, LALCEC organiza una salida semanal hacia el Hospital SAMIC de la ciudad de Oberá, Misiones.

Todos los martes a las siete de la mañana se juntan alrededor de diez mujeres en la sede de Lalcec Leandro N. Alem, en la provincia de Misiones. Desde allí, en una combi cedida por la Municipalidad, viajan hacia la ciudad de Oberá. Allí se realizan su mamografía anual de manera gratuita. Además, cada dos semanas, los días jueves están reservados para mujeres que se acercan desde Dos Arroyos y San Javier. Éstas son localidades vecinas a Leandro N. Alem que se encuentran a 17 y 44 kilómetros respectivamente dirigiéndose por la ruta 4 hacia la frontera con Brasil.

En Alem hay un solo mamógrafo que es de gestión privada. Hace ya un año, este miembro de red de la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer, comenzó con este programa para que las mujeres puedan acceder al estudio gratuitamente. La Organización Mundial de la Salud aconseja que todas las mujeres a partir de los 40 años se realicen una mamografía anual. LALCEC, a su vez, recuerda en cada una de sus campañas que un estudio a tiempo puede salvar vidas.

En LALCEC Alem toman turnos telefónicamente o presencialmente en sus consultorios para que las mujeres puedan realizarse su mamografía anual sin costo alguno. Anteriormente las llevaban al Hospital Favaloro de la Ciudad de Posadas, pero desde mayo que se dirigen al Hospital SAMIC de la ciudad de Oberá, a 30 kilómetros de Leandro N. Alem. Esto se debe a una cuestión de cercanía, pero además a que este establecimiento cuenta con un mamógrafo de última generación.

El Hospital SAMIC de Oberá reserva a LALCEC un cupo de entre diez y doce turnos semanalmente para que la organización los distribuya entre las mujeres de su ciudad. Una semana después, cuando vuelven a llevar más pacientes para el estudio, retiran los resultados de la semana anterior. Luego, cada mujer se encarga de acercarse a buscar su mamografía. Además, el programa contempla la posibilidad de visitar a un ginecólogo gratuitamente en

los consultorios de LALCEC Alem. En caso de ser necesaria una mamografía magnificada, está contemplada una segunda visita al Hospital SAMIC de Oberá.

En lo que lleva de funcionamiento este programa, LALCEC Leandro N. Alem logró que se realicen más de 200 mamografías totalmente gratuitas. Como el único mamógrafo de la ciudad es de gestión privada, las mujeres beneficiarias valoran muchísimo la oportunidad. Por eso, para los miembros de esta representación en Misiones es una alegría inmensa poder seguir trabajando con este proyecto.

Alimentación Saludable

Comidas sin agroquímicos: ¿qué vegetales conviene que sean orgánicos?

Las nutricionistas Julieta Caramuti y Natalia Vincent distinguen cuáles son las opciones que suelen contar con más pesticidas.

El consumo de alimentos orgánicos está en aumento. Una de las razones es que cada vez hay más consciencia de que este tipo de productos contiene niveles más altos de antioxidantes y grasas saludables, fundamentales para resguardar la salud. Por ejemplo, la revista científica Journal of Agricultural and Food Chemistry, editada en Estados Unidos, publicó que hay estudios que avalan que ciertos vegetales orgánicos tienen un contenido de antioxidantes un 20% más alto que las cultivadas convencionalmente.

Además, también hay datos que relacionan el aumento de ciertas enfermedades con los químicos presentes en los vegetales cultivados en forma convencional.

¿Cuándo un alimento es orgánico?
En los casos en que se producen bajo un conjunto de procedimientos que evitan el uso de pesticidas, herbicidas y fertilizantes y tampoco utilizan semillas modificadas genéticamente,o sea que son producidos sin transgénicos (GMOs por sus siglas en ingles).

En cuanto al ganado y las aves, la norma es que las hormonas y los antibióticos están prohibidos. Esto proporciona beneficios importantes para la salud y el medio ambiente, dado que preservan los recursos naturales y la biodiversidad.

¿Cómo reconocerlos?
Para que un alimento tenga esta denominación, sí o sí los productos deben tener la etiqueta de certificación de alguno de los organismos reguladores de estos productos. En Argentina, una de las entidades autorizadas es la Organización Integral Agropecuaria (OIA), que funciona desde 1991 y avala la calidad de producciones agrícola- ganaderas y sus derivados (como lácteos, aceites y demás).

Cuestión de bolsillo
Pero, la realidad es que este tipo de opciones es más costosa y, a veces, no resulta tan fácil de conseguir. Por eso, la asociación ambiental estadounidense, Enviromental Working Group, sugiere una lista con los alimentos que conviene consumir orgánicos (“dirty dozen” o “docena sucia”) y aquellos casos en que no resulta tan necesario, al ser ingredientes menos contaminados y seguros (Clean 15).

Dentro de la dirty dozen, se encuentran:
- manzanas
- uvas
- frutillas
- espinaca
- durazno
- papa
- apio
- pepino
- arándanos
- chauchas
- tomates cherries
- morrón

El truco de un lavado consciente
Además, un estudio publicado por el Journal of Agricultural and Food Chemistry indica que la solución de bicarbonato de sodio (realizada con una cucharada sopera de este compuesto en un litro de agua) resulta más efectiva que el agua sola para eliminar residuos de pesticidas de las cáscaras. Para ello, es importante que los vegetales estén sumergidos por 15 minutos y luego, enjuagarlos. Aún así, hay que tener en cuenta que esto eliminará solo parte de los residuos químicos, ya que estos penetran profundamente en la pulpa.
Las licenciadas en nutrición Julieta Caramuti y Natalia Vincent son creadoras de Nutralosophy. Dan cursos y workshops de alimentación consciente.

Fuente: Entremujeres – Clarín

Frescas y livianas, especiales para el verano

Lo mejor del poké es su versatilidad y la posibilidad de cambiar los ingredientes, adaptándolos a las preferencias de cada uno ó a los ingredientes que tengamos en nuestras cocinas

Ingredientes
Para 2 personas
· Arroz para Sushi 300 g
· Vinagre de arroz (1 cucharada)15 ml
· Azúcar (1/2 cucharadita)3 g
· Sal
· Salmón fresco lomo150 g
· Salsa de soja (3 cucharadas)45 ml
· Aceite de sésamo (2 cucharadas) 30 ml
· Jengibre fresco rallado (1 cucharadita)
· Palta 1/2
· Tomate cherry 4
· Pepino 1/2
· Cebolla morada 1/2
· Semillas de chía
· Jugo de limón ó lima
· Castañas de cajú un puñado

Preparación:
Limpiamos el lomo de salmón, retirando las espinas y la piel, y lo cortamos en dados. Añadimos la salsa de soja, el aceite de sésamo, el jengibre bresco rallado, removemos bien y marinamos durante 15 minutos. Tanto si lo preparamos en época de calor como si no, lo metemos en la heladera para que no se heche a perder.
Mientras tanto preparamos el arroz de sushi, cociéndolo en agua salada siguiendo las indicaciones del fabricante.
Mezclamos el vinagre de arroz con el azúcar y calentamos en el microondas para que se disuelva este último. Agregamos al arroz y enfriamos abanicando al tiempo que removemos para separar los granos.
Cortamos la media palta en láminas, los tomates cherry en mitades, el pepino el finos discos y la cebolla en juliana. Emplatamos el poké dividiendo el arroz en dos cuencos hondos y repartiendo, por la superficie, el aguacate, los tomates, el pepino y la cebolla. Decoramos con castañas de cajú y semillas de chía. Regamos con un poco de jugo de limón y servimos inmediatamente.

Helado de cerezas y yogur

receta fácil y ligera solo con dos ingredientes

Es una forma ligera de poder comer helado siempre que tengas antojo y sin ningún tipo de remordimiento no lleva azúcar pero ¡no le hace falta para nada!

Ingredientes
· Cerezas 500 g
· Yogur natural descremado edulcorado 1

Preparación:
Lavamos y descarozamos las cerezas. Las congelamos. Congelamos también el yogur. Echamos todos los ingredientes congelados en un procesador de alimentos y batimos hasta que se forme un helado cremoso.
Si lo hacemos con la licuadora, ponemos en el vaso las cerezas y el yogur a una velocidad progresiva 5-10, sin tiempo, hasta que el helado alcance una consistencia cremosa. Servir.

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