

UNA REVISTA DE LALCEC LIGA ARGENTINA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER

EDICIÓN N° 55



# BBIEN



# ANUARIO 2020





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

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

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

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

En estos más de 99 años de trabajo, LALCEC ha dado el equivalente a más de 10 vueltas al mundo con sus consultorios de atención gratuita móviles, atendido a más de 4 millones de pacientes en Argentina sin cobertura social y realizado más de 650 campañas y acciones de bien público en todo el país.

Para mayor información:  
[www.lalcec.org.ar](http://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](http://www.lalcec.org.ar)

### ESPECIALIDADES

Cardiología  
Clínica médica  
Dermatología  
Endocrinología  
Gastroenterología  
Ginecología

Neumonología  
Nutrición  
Oncología  
Otorrinolaringología  
Patología mamaria

Pediatría  
Psiquiatría  
Urología  
Hemato-oncología  
Oftalmología

### ESTUDIOS

Biopsias  
Colposcopia  
Ecocardiograma  
Ecodoppler  
Ecografía de  
Grandes Vasos

Ecografía General  
Ecografía Mamaria  
Electrocardiograma  
Histeroscopia  
Laboratorio de  
Análisis Clínicos

Mamografía  
Otomicroscopia  
Papanicolau  
Riesgo quirúrgico  
Rinolaringoscopia

Turnos online: [www.lalcec.org.ar](http://www.lalcec.org.ar) Por mail: [turnos@lalcec.org.ar](mailto:turnos@lalcec.org.ar)  
Telefónicamente: 11 4834.1500 | whatsapp: 11 3597.5227  
(Lunes a Viernes de 8 a 19 hs.)

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

ESTAMOS EN TODO EL PAÍS: Consultá tu LALCEC más cercano en nuestra  
página web: [www.lalcec.org.ar](http://www.lalcec.org.ar)



# Indice



<b>Actividades Lalcec</b>	<b>34</b>	Juntos contra el cáncer de mama: la campaña de LALCEC que pintó las redes de rosa	<b>Conociendo a la red</b>			
<b>6</b>		Para mi red, con amor	<b>64</b>	LALCEC Venado Tuerto cumplió 50 años		
<b>8</b>		LALCEC se sumó al Día Mundial Contra el Cáncer	<b>66</b>	Martha Longo de Raviolo Presidenta LALCEC Freyre		
<b>10</b>		Finalizó con éxito la campaña #LalcecPorLaMujer en el Día Internacional de la Mujer	<b>69</b>	Lalcec Olavarría ofreció su sede para descentralizar el hospital municipal Mechas Solidarias de LALCEC Mercedes		
<b>12</b>		El móvil AVON-LALCEC finalizó su recorrido por la Costa Argentina	<b>70</b>	LALCEC Posadas se vistió de rosa		
<b>14</b>		Día Mundial de la Actividad Física junto a LALCEC	<b>Testimonios</b>	<b>Vida Sana</b>		
<b>16</b>		#AISLADASNOSOLAS	<b>44</b>	Dra. Diana Amuy Especialista en Ginecología	<b>72</b>	20 lecciones que nos ha dejado el 2020
<b>20</b>		"LOS LUNARES ESTÁN DE MODA"	<b>60</b>	LALCEC PORTEÑA	<b>74</b>	6 hábitos para una vida saludable en la nueva normalidad
<b>24</b>		SI QUERÉS CUIDARTE, SALÍ DE TU CASA	<b>Historia de Vida</b>	<b>Rico y sano</b>		
<b>30</b>		LALCEC promueve que se retomen las consultas preventivas y que no se abandonen los tratamientos	<b>46</b>	Marisa Andino	<b>75</b>	Albóndigas de kale sin carne
			<b>48</b>	Ana Paula Portela	<b>76</b>	Flan 'light' de pera con yogurt griego
			<b>54</b>	María Agustina Clemente		

# Editorial



## Queridos amigos,

Estamos dejando atrás un año difícil, donde pasamos de abrazarnos y saludarnos con un beso, a quedarnos en casa para cuidarnos y proteger al otro. Muchas cosas cambiaron, pero hay otras que siguen intactas: la esperanza de un futuro mejor y la vocación de trabajar para ayudar.

Durante el 2020 entendimos que nadie se salva solo, que las pérdidas son dolorosas y que el tiempo es finito. Por eso, hoy queremos mirar hacia adelante y centrar nuestro mensaje en la vocación. La que nunca perdimos al seguir atendiendo a los pacientes, la que honramos en cada aplauso a nuestros profesionales de la salud, la que ejercemos en las campañas para fomentar la importancia de realizarse los estudios a tiempo. Entendimos que es unidos en comunidad como se cumplen las metas y se superan los objetivos.

De cara a un nuevo año, muy especial para nosotros por ser nuestro centenario, queremos repasar los grandes hitos del 2020 en este anuario. La continuidad de las mamografías

gratuitas para mujeres en edad de riesgo pese a la pandemia, las campañas icónicas como "Salí de tu casa" y el clásico octubre rosa, la fuerza de nuestra red de seguir trabajando día a día con mayor compromiso y muchas historias de vida de pacientes recuperadas que fueron pasando por nuestra revista cada mes.

Quiero aprovechar este espacio para recordar a Graciela Teresita Sprugnoli, quien nos dejó en este año 2020 tan difícil. Nos toca despedir a una voluntaria de LALCEC CABA, miembro de la Comisión Directiva desde el 2014, una amiga que tenía una sonrisa para regalarte en todo momento.

Graciela quedará por siempre en la memoria de LALCEC por su gran vocación de servicio y sobre todo por la excelente persona que recordaremos con tanto amor.

**María Cristina Espil**  
Presidente

# Para mi red, con amor

Hoy es mi última nota como presidente de LALCEC. Quiero aprovechar la ocasión para saludar a todos los integrantes de la red, a quienes llevo en mi corazón. Todos me han dado algo y siempre me sentí apoyada por ellos, confío en que así tenemos que seguir, unidos. Cuando asumí la presidencia mi objetivo fue siempre ese, lograr fortalecer la red y poner a LALCEC siempre adelante, que tengamos en cuenta que somos muy importantes y que la sociedad nos valora muchísimo.

Luego de 9 maravillosos años, voy a permanecer en LALCEC desde otro lugar. Como dijo John F. Kennedy: “No preguntes lo que tu país puede hacer por ti; pregunta lo que tú puedes hacer por tu país” y yo siempre voy a estar al servicio de la institución y en el lugar que se me pida. Uno no debe eternizarse en un cargo ya que por más que tenga un buen desempeño, estar tanto tiempo en un mismo lugar no le hace bien a la institución, hay que renovarse, escuchar nuevas ideas y nuevas palabras y aprender de todo eso, uno siempre cada día tiene que aprender algo nuevo.

Una de las cosas que más me emociona, y es de mis mejores recuerdos como presi-

dente de LALCEC, es la fuerza que tiene la institución y a su vez el aprecio social, la consideración que tiene la comunidad por ella. Siempre nuestra misión se cumplió y estuvimos pensando en el cáncer, como disminuir su incidencia, como hacer para que tengamos una buena prevención y detección temprana para lograr nuestro objetivo.

Lo que más disfruté fueron las convenciones, las campañas, las reuniones semanales con nuestras compañeras de mesa ejecutiva donde discutíamos y sacábamos nuevas ideas, siempre mirando hacia adelante y tratando de lograr cosas buenas y que la institución sea cada vez más eficiente.

Un consejo que les puedo dejar es que hay que tener paciencia. Las cosas se logran, no hay que desesperarse si no sale en el momento. Mi lema es “pasitos de bebé”, el bebé siempre da pasito a pasito hasta que al final camina, entonces es lo mismo, no hay que salir corriendo sino de a poquito y uno va logrando los objetivos.

Mis mejores deseos para este nuevo año que comienza, nuestro centenario, y deseo verlos pronto en el próximo encuentro.

**María Graziella Donnet  
de Acosta Güemes**



# LALCEC se sumó al Día Mundial Contra el Cáncer

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

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

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

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

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



## 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 participación 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.

dora Helena Larroque de Roffo 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.

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-



## 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.*



# Día Mundial de la Actividad Física junto a LALCEC

Desde casa celebramos el día Mundial de la Actividad Física moviéndonos.

La iniciativa surgió porque el 6 de abril es Día Mundial de la Actividad Física y tras la extensión de la cuarentena se buscó incentivar a todos nuestros seguidores y miembros de la red a realizar algún ejercicio recreativo.

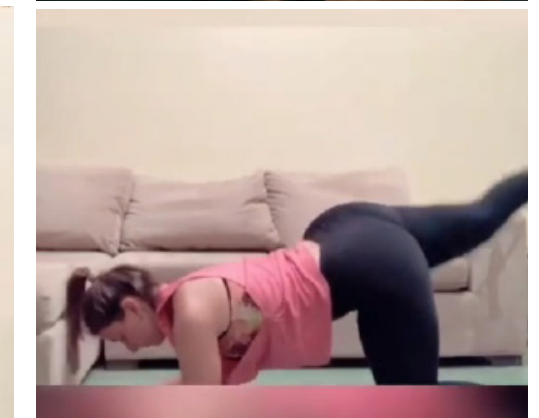
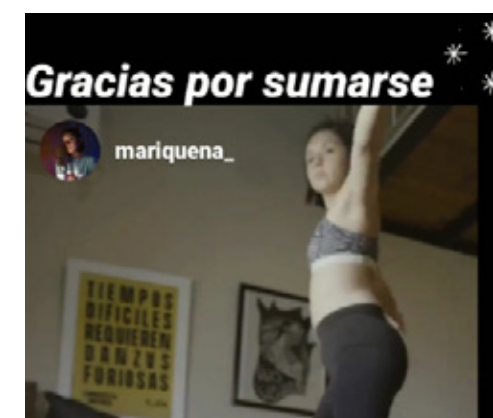
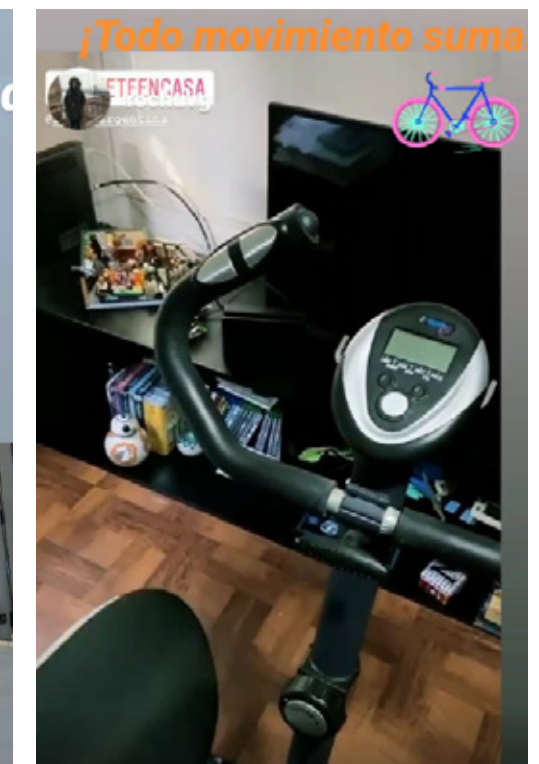
Con la ayuda de Christian Sancho logramos enviar un mensaje saludable a toda nuestra comunidad Lalcec transmitiendo la importancia de mantenerse en movimiento, aun estando en casa. Se destacó que un nivel adecuado de actividad física regular tiene amplios beneficios en la salud y es esencial para la prevención de enfermedades no transmisibles: reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovasculares, diabetes, cáncer de mama y de colon, mejora la salud ósea y es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La actividad física no es sólo realizar ejercicios, sino también actividades que incluyan algún movimiento corporal y se realicen como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, actividades recreativas.

La OMS ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de

los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Ellos recomiendan que los chicos realicen 60 minutos diarios de actividad física y los adultos mínimo 150 minutos semanales.

Muchas personas se entusiasmaron con esta acción y comenzaron a compartir videos con rutinas de yoga, ejercicios funcionales y hasta hubo uno saltando la soga. El mensaje fue #MoveteEnCasa y pudimos cumplir que muchos seguidores nos acompañen en este proyecto divertido y se mantengan activos, sobretodo en estos momentos de aislamiento social donde la única alternativa es quedarnos en casa para cuidarnos entre todos y evitar que se expanda el coronavirus.





# #AISLADASNOSOLAS

La campaña de Fundación Avon para acompañar a las mujeres que están en cuarentena con su agresor

En el marco de la pandemia por coronavirus, Fundación AVON lanzó una campaña para acompañar e informar a la sociedad sobre cómo ayudar a una mujer en situación de violencia de género.

En el marco de una pandemia mundial, todos nos sentimos más vulnerables. Pero hay algunas situaciones de riesgo más extremas que otras. Hay mujeres y niñas en situación de violencia que hoy están encerradas con su agresor, todo el día en el hogar.

Sabemos que el aislamiento social, preventivo y obligatorio es el camino correcto para enfrentar como sociedad esta situación, pero al mismo tiempo se debe dar visibilidad y ocuparse de todas aquellas mujeres que viven violencia y que HOY han quedado más aisladas. Frente a esto, una manera efectiva de ayudar a las víctimas es montar Caballos de Troya, es decir, enmascarar la forma de prestarles ayuda sin despertar la atención de su victimario.

**Ellas están más aisladas que nunca, PERO NO ESTÁN SOLAS.**

#AISLADASNOSOLAS es un proyecto para brindar a todas las mujeres en situación de violencia, pero más aún a su entorno, a sus vecinos, a sus familiares y a sus amigos,

herramientas sobre cómo acompañarlas en este contexto de aislamiento social. Es una iniciativa de la Fundación Avon y la Promesa Avon para Erradicar la Violencia hacia las Mujeres y Niñas.

Nadie tiene todas las respuestas, ni todas las soluciones, el mundo nos necesita juntos. #AISLADASNOSOLAS es un aporte para todas aquellas que se sienten hoy más solas que nunca y que están en riesgo en sus propias casas. Porque incluso aisladas, se puede estar juntas a la distancia.

“Estamos trabajando para poder acompañar, en esta ocasión virtualmente, a todas las mujeres del país, con información útil y de servicio, pero también llegar a su entorno, para que sepan cómo pueden acompañar a la distancia y qué hacer ante una situación de violencia”, explicó Florencia Yanuzzio, Directora Ejecutiva de la Fundación AVON.

**NO están solas. Herramientas para acompañarlas.**

“Cuando hablamos de entorno o círculo de la mujer, se incluye amigas, familiares, pero también vecinos y vecinas que pueden estar alerta para pedir ayuda o intervenir, siempre cuidándose y entendiendo hasta dónde pueden actuar”, comentó Ana Inés Álvarez, trabajadora social y responsable del progra

**#AISLADASNOSOLAS es un aporte para todas aquellas que se sienten hoy más solas que nunca y que están en riesgo en sus propias casas.**



Ana Inés Álvarez, responsable del programa de violencia hacia mujeres y niñas de Fundación AVON.

ma de violencia hacia mujeres y niñas de Fundación AVON.

**Ana Inés Álvarez, nos comparte algunas recomendaciones:**

1. Es importante que entender los alcances de la violencia de género en la vida de esa mujer. La mujer que vive violencia puede oponerse a denunciar a su agresor por miedo, culpabilidad, vergüenza o falta de apoyo, así como también por falta de independencia económica, entre muchas otras razones. Si bien esto puede generar resistencia en el entorno, es importante brindar ayuda y apoyo en sus decisiones.
2. Entablar conversaciones sobre otros temas para desviar el eje y minimizar la carga, por ejemplo, hablar de programas de televisión que mira en cuarentena, compartir una receta de cocina o preguntar por las actividades escolares que pueden estar realizando los niños y las niñas en caso de que los tenga.
3. En estas situaciones de incertidumbre social general y de aislamiento social obligatorio, la tensión aumenta. Una forma de ayudar es brindar contención emocional, recomendar de no aumentar la tensión entre ellos, evitar todo enfrentamiento por mínimo que pudiera ser.
4. CREER EN ELLA, SIEMPRE CREELE.
5. En caso de existir la posibilidad de mantener una conversación en secreto, en primer lugar, escuchar activamente durante toda la conversación, sin juzgar, ni hacer diagnósticos. Dejar claro siempre que lo sucedido no es su culpa, y que a la distancia acompañarán y respetarán todo lo que ella decida hacer.
6. Si la conversación es por vía telefónica o WhatsApp, recordar que el agresor

probablemente revise el celular. Recomendar borrar todas las conversaciones y establecer un código compartido para comunicarse.

7. Si la mujer ya manifestó encontrarse en riesgo, se recomienda acordar un código: que pueda utilizar cuando considere se encuentre en riesgo extremo. Por ejemplo, el envío de su ubicación en tiempo real (geolocalización), activando así el llamado de quien lo recibe al 911. **IMPORTANTE:** El aislamiento obligatorio, no la priva del derecho de salir a la calle en caso de encontrarse en riesgo ella o sus hijos/as, para ir a un lugar más seguro.

Recordar que las mujeres pueden estar aisladas, pero no solas. Hoy más que nunca es importante fortalecer las redes de contacto, tener proximidad con vecinos/as y otras personas de la comunidad.

**Líneas de atención, contención e información**

Podés comunicarte al 144  
 Por mail a [linea144@mingeneros.gob.ar](mailto:linea144@mingeneros.gob.ar)  
 WhatsApp a los números  
 (+54) 1127716463  
 (+54) 1127759047  
 (+54) 1127759048  
 También está disponible para Android o iOS la App 144  
 allí podrás identificar los signos de violencia y obtener asistencia.  
 Si es una urgencia, llamá al 911

Todos los canales de asistencia se encuentran disponibles las 24 hs.

También podés buscar los Centros de Atención para Mujeres por localidad ingresando a la web del Ministerio de Mujeres, Género y Diversidad. Allí vas a encontrar un listado de centros próximos al domicilio en caso de que necesites acercarte por motivos de violencia de género.



## LA VIOLENCIA HACIA LAS MUJERES

ES LA VIOLACIÓN A LOS DERECHOS HUMANOS MÁS FRECUENTE Y NATURALIZADA.

En Argentina, cada 29 horas,<sup>(1)</sup> muere una mujer víctima de este tipo de violencia.

(1) Fuente: Caso del Encuentro

AVON FUNDACIÓN PARA LA MUJER

## ANTE UNA URGENCIA

Recordá tener siempre o llevar con vos:

- Documentos.
- Documentos de menores a cargo.
- Tarjeta de transporte.
- Dinero.
- Medicamentos.

### SI ESTÁS EN RIESGO, PODÉS SALIR DE TU CASA, INCLUSO AHORA.

ANTE UNA SITUACIÓN EXTREMA Recordá siempre:

- Línea 144: Abrir puertas y ventanas
- Gritar
- 911: Salir a la calle
- Alejarte del lugar

AVON FUNDACIÓN PARA LA MUJER

AVON FUNDACIÓN PARA LA MUJER

# “LOS LUNARES ESTÁN DE MODA”

Una campaña para generar conciencia sobre el melanoma, el cáncer de piel más agresivo

La Asociación Argentina de Oncología Clínica (AAOC), la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC), junto a Bristol Myers Squibb, lanzan la edición 2020 de la campaña para generar conciencia sobre la importancia de cuidar y controlar los lunares.

Buenos Aires, mayo de 2020 – En el marco del Día Mundial del Melanoma - 23 de mayo – y con el objetivo de concientizar a la sociedad sobre la importancia de la prevención, la Asociación Argentina de Oncología Clínica y la Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC), junto a Bristol Myers Squibb, presentaron una nueva edición de “Los lunares están de moda”. La campaña, invita a mostrar los lunares a fin de “poner de moda” el chequeo anual de la piel y poder detectar a tiempo cualquier tipo de anomalía.

“Los lunares están de moda” tiene como concepto principal visibilizar los lunares, resaltarlos, cuidarlos, para destacar la importancia de visitar al dermatólogo anualmente. La falta de información sobre prevención y factores de riesgo es una de las principales causas que genera que año tras año se presenten cientos de casos de cáncer de piel que podrían evitarse .

Todos pueden sumarse a la campaña y ayudar a generar conciencia. La consigna es sacarse una foto con el filtro “Lunares de moda” en la red social Instagram, subirla bajo el hashtag #LosLunaresEstánDeModa

e invitar a tus amigos o seguidores a que hagan lo mismo. Cuantos más nos sumemos a la iniciativa, más lejos llegará el mensaje. Es necesario que todos ayudemos a tomar las medidas necesarias para poder prevenirlo y detectarlo a tiempo.

Si bien en este contexto es importante quedarse en casa para prevenir el contagio de COVID-19, la recomendación es no descuidar el chequeo con un especialista, sobre todo ante la presencia de un lunar con alguna anomalía. La regla del ABCD (Asimetría. Bordes irregulares. Color. Diámetro) puede ayudar a distinguir un lunar normal de un melanoma.

Ante alguna anomalía en tus lunares, se puede realizar una consulta con los especialistas de Lalcec.

Personalmente en Aráoz 2380 de lunes a viernes de 8 a 19 hs

4834.1500

11.3597.5227

www.lalcec.org.ar/turnos

turnos@lalcec.org.ar



### La regla del ABCD puede ayudarte:

¡Conocer tus lunares lleva 5 minutos!

- **Asimetría:** la mitad de un lunar no es igual a la otra mitad.
- **Bordes irregulares:** los bordes son desiguales, borrosos o poco definidos.
- **Color:** la pigmentación no es uniforme, se observan cambios de color de una zona a otra del lunar.
- **Diámetro:** cuando el lunar mide más de 6 milímetros o se observan cambios de tamaño de un lunar.



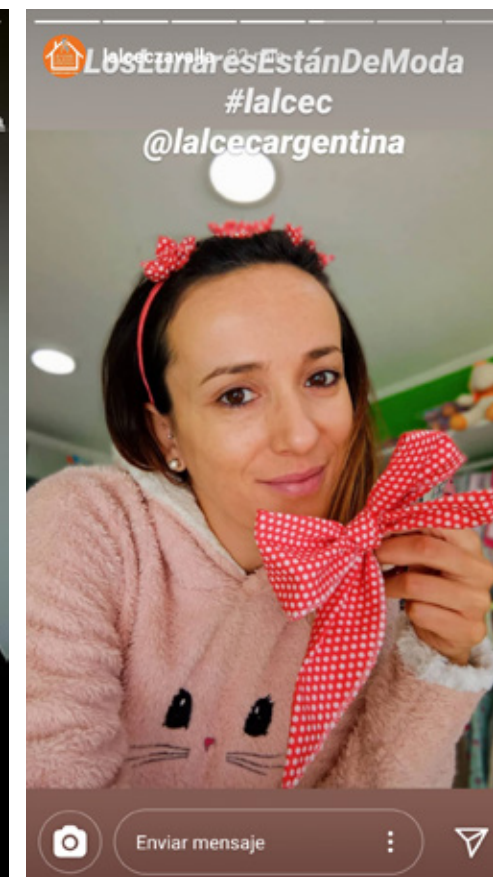
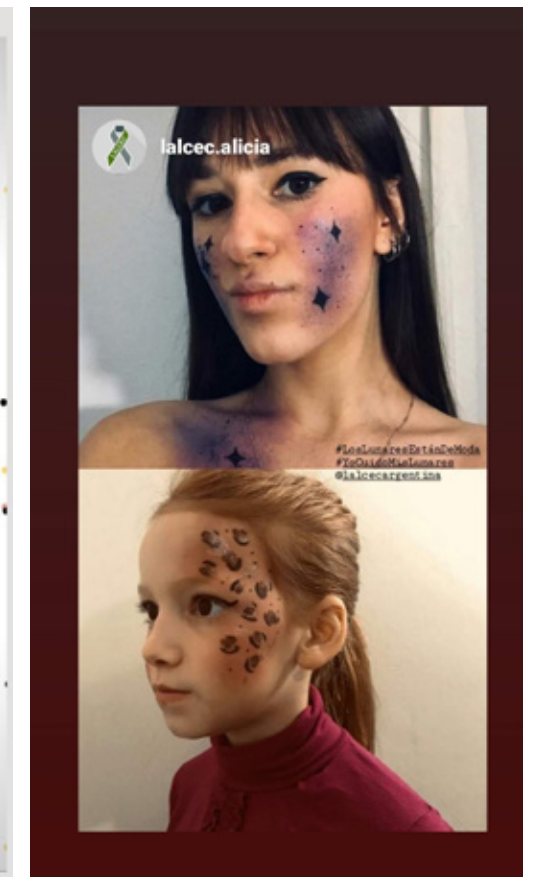
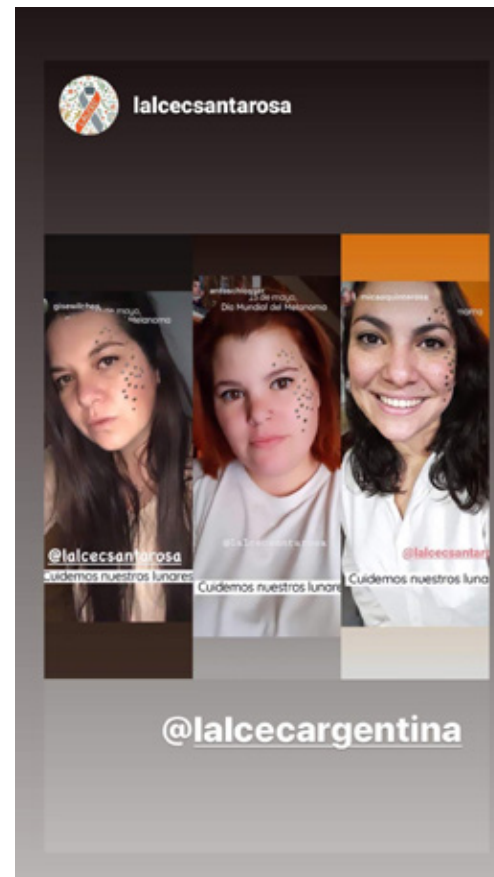
Un simple estudio a tiempo puede salvarte la vida a vos, a tu familia o a tus amigos.



**Recomendaciones:**

- Realizar un autochequeo de lunares.
- Incorporar hábitos saludables de exposición al sol aún en invierno: uso de protector solar, sombreros y anteojos y evitar los horarios de mayor radiación solar.
- Proteger especialmente a los niños del sol. Los bebés menores de 1 año deben evitar completamente la exposición.
- Realizar consulta anual con un/a dermatólogo/a.

Según registros del Ministerio de Salud de la Nación, la exposición a las radiaciones ultravioletas provenientes del sol, es la causa más frecuente del cáncer de piel. La acumulación de los rayos UV, también puede provenir de fuentes artificiales, como las cabinas de bronceado y las lámparas solares. Otros factores de riesgo, son los antecedentes familiares de melanoma y el predominio de lunares y/o pecas en el cuerpo, entre otras.



Si querés ver la campaña completa, ingresá a nuestro Instagram @lalcecarargentina



## SI QUERÉS CUIDARTE, SALÍ DE TU CASA

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

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

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

Buenos Aires, 11 de agosto de 2020 – Desde el inicio del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) se registró una caída del 80% en la cantidad de estudios realizados para el diagnóstico temprano de cáncer y hubo un marcado descenso en el número de sesiones de quimioterapia y terapia radiante durante el mes de abril en relación al mismo mes de 2019. ‘De prolongarse esos números será inevitable que veamos un aumento de diagnósticos tardíos y peores pronósticos de nuestros pacientes lo que redundará en un crecimiento en la mortalidad por cáncer’.

Así lo afirmaron desde la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer (LALCEC) en oportunidad del lanzamiento de una campaña denominada ‘Si querés cuidarte, salí de tu casa’ con la que se busca que todas aquellas personas que están en fecha de realizarse un control preventivo de cualquier potencial enfermedad oncológica o que ya habiendo sido diagnosticados de cáncer deben continuar con sus tratamientos, no dejen de acudir a la consulta a causa de la cuarentena.

“No debemos perder de vista que la enfermedad oncológica no debe ser minimizada: cada año se detectan más de 129.000 nuevos casos de cáncer en el país y 60.000 argentinos mueren por esta enfermedad. Según estimaciones del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC), Argentina se ubica entre los países con mortalidad por cáncer media-alta, ocupando el quinto lugar en el ranking del continente. Un chequeo a tiempo y no interrumpir los tratamientos son el camino para prevenirlo y reducir estos indicadores”, sostuvo el Lic. Diego Paonessa, Director General de LALCEC. “El cáncer sigue siendo la segunda causa de muerte en Argentina y se prevé que para 2040 se convierta en la primera”, insistió.

“No debemos perder de vista que la enfermedad oncológica no debe ser minimizada: cada año se detectan más de 129.000 nuevos casos de cáncer en el país y 60.000 argentinos mueren por esta enfermedad.”

# SI QUERÉS CUIDARTE SALÍ DE TU CASA

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

Enterate más entrando a [lalcec.org.ar](http://lalcec.org.ar)



**Lic. Diego Paonessa**  
Director General de LALCEC

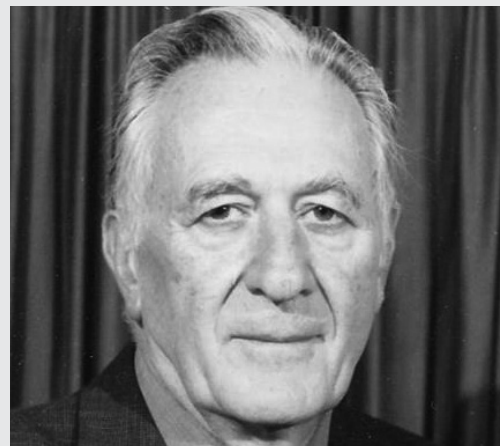
La campaña, fundamentalmente focalizada en la difusión en prensa y en redes sociales, no está para nada enfrentada con las directivas de las autoridades sanitarias, que pregonan el ‘Quedate en casa’, sino que advierte, utilizando el slogan ‘Salí de tu casa’ y ‘Argentina, no mires para otro lado’ que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

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

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

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

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



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

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

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



**Dr. Eduardo Cazap**  
Médico Especialista en Oncología  
Presidente de la Sociedad Latinoamericana de Oncología Médica (SLACOM)

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

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

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

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



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

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

# El cáncer en cifras

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

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

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

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

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

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

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

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



**Dra. Zulma Ortiz**

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

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

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



## LALCEC promueve que se retomen las consultas preventivas y que no se abandonen los tratamientos

Preocupados por la disminución de las consultas, insisten con el mensaje de su campaña 'Si querés cuidarte, salí de tu casa'.

Ofrecen mamografías gratuitas en su sede de Buenos Aires para quienes no tengan cobertura médica y prestarán sus consultorios en forma gratuita para aquellos médicos que los necesiten para seguir atendiendo a sus pacientes.

Cada año, se diagnostican más de 21.000 casos nuevos de cáncer de mama en Argentina y mueren en el mismo período más de 6.100 mujeres por esta causa .

Así lo afirmaron desde la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer (LALCEC) en oportunidad del lanzamiento de una campaña denominada 'Si querés cuidarte, salí de tu casa' con la que se busca que todas aquellas personas que están en fecha de realizarse un control preventivo de cualquier potencial enfermedad oncológica o que ya habiendo sido diagnosticados de cáncer deben continuar con sus tratamientos, no dejen de acudir a la consulta a causa de la cuarentena.

“No debemos perder de vista que la enfermedad oncológica no debe ser minimizada: cada año se detectan más de 129.000 nuevos casos de cáncer en el país y 60.000 argentinos mueren por esta enfermedad.

Según estimaciones del Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (IARC), Argentina se ubica entre los países con mortalidad por cáncer media-alta, ocupando el quinto lugar en el ranking del continente. Un chequeo a tiempo y no interrumpir los tratamientos son el camino para prevenirlo y reducir estos indicadores”, sostuvo el Lic. Diego Paonessa, Director General de LALCEC. “El cáncer sigue siendo la segunda causa de muerte en Argentina y se prevé que para 2040 se convierta en la primera”, insistió.

De hecho, un reciente trabajo presentado en la 12a Conferencia Europea de Cáncer

No debemos perder de vista que la enfermedad oncológica no debe ser minimizada.





de Mama incluyó un análisis que proyectaba la manera en que debido a la falta de controles y a la interrupción de los estudios preventivos a causa de la pandemia por el coronavirus, podría aumentar la mortalidad por cáncer de mama. Para nuestro país la proyección alcanzó un número aproximado de 400 muertes adicionales.

Mientras que, en esa misma línea, un artículo publicado en la prestigiosa revista internacional The Lancet amplió el concepto de 'pandemia' de Covid-19 al de 'sindemia', que incluye además todas las consecuencias por la desatención de las enfermedades crónicas no transmisibles (entre ellas el cáncer) por el miedo al contagio de coronavirus.

Para dar respuesta a las necesidades de todas aquellas mujeres que no cuenten con cobertura médica, además de una serie de actividades de concientización, LALCEC, junto con Fundación AVON, dispuso la realización de mamografías gratuitas de acá a fin de año en su sede central de la Ciudad de Buenos Aires. También puso a disposición de la comunidad médica todos los consultorios de la casa central, sobre todo para aquellos especialistas que a causa de la pandemia no disponen de sus lugares de trabajo habituales para atender a sus pacientes.

“Algunas personas nos manifestaron que querían concurrir al médico, pero que no podían hacerlo porque los consultorios adonde iban siempre no están atendiendo. Por eso ofrecemos en forma absolutamente gratuita una decena de consultorios de nuestra sede; los especialistas que los necesiten pueden contactarnos hoy mismo. Tenemos que hacer todo lo que esté a nuestro alcance para que cada persona que

precise atención médica la reciba”, afirmó por su parte del Dr. Antonio Lorusso, director médico de LALCEC.

“Uno de los mensajes de nuestra campaña decía ‘Argentina, no mires para otro lado’ y eso es lo que queremos combatir. Desde LALCEC no podemos mirar para otro lado y nos estamos ocupando con acciones concretas para promover el diagnóstico y el tratamiento temprano de un grupo de enfermedades oncológicas que hoy representa la segunda causa de muerte en nuestro país y que según proyecciones será la primera en 2040”, consignó el Lic. Paonessa.

Desde LALCEC, aclararon que respetan profundamente las recomendaciones de las autoridades sanitarias y gubernamentales como políticas públicas dirigidas al conjunto de la población, pero que eso no significa que las personas, bajo su responsabilidad individual, tomen las medidas que sean necesarias para la protección de su salud, entre las cuales no puede faltar la consulta con el especialista.

Según estadísticas del Instituto Nacional del Cáncer, el cáncer de mama es el más frecuente en Argentina, con más de 21.000 casos al año, lo que representa el 17% de todos los tumores malignos y casi un tercio de los cánceres femeninos<sup>1</sup>.

<https://medicalxpress.com/news/2020-10-reveals-effects-covid-breast-cancer.html>  
[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)32000-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)32000-6/fulltext)

“Uno de los mensajes de nuestra campaña decía ‘Argentina, no mires para otro lado’ y eso es lo que queremos combatir. Desde LALCEC no podemos mirar para otro lado y nos estamos ocupando con acciones concretas para promover el diagnóstico y el tratamiento temprano de un grupo de enfermedades oncológicas que hoy representa la segunda causa de muerte en nuestro país



# Juntos contra el cáncer de mama: la campaña de LALCEC que pintó las redes de rosa

Con motivo de concientizar durante el mes del cáncer de mama, LALCEC diseñó una campaña diferente. A partir de la creación de una página web, se logró teñir de rosa todas las redes sociales con un único fin: por cada 10 fotos que se compartían, LALCEC donaba una mamografía a una mujer en edad de riesgo que no pudiera acceder al estudio.

Durante el mes de octubre se fueron compartiendo fotos de todo tipo. Algunas de médicos y pacientes, otras de familias, algunas “selfies” divertidas y otras con mayor nivel de producción y mucho más artísticas. La consigna era sencilla. Primero subías tu foto, la acompañabas con una frase que podía ser el slogan principal de la campaña, “juntos contra el cáncer de mama”, y listo, la podías compartir con tus amigos en las redes sociales.

“Celebramos la contribución de tantas familias para esta causa. Agradecemos a las más de 1400 personas que participaron subiendo su foto y concientizando sobre lo más importante que hay que saber cuando hablamos de cáncer de mama, que esta enfermedad detectada y tratada en forma temprana, ofrece un nivel de curación en más del 90% de los casos”, afirmó el Lic. Diego Paonessa, Director General de LALCEC.



**¿CÓMO PARTICIPAR?**

SACATE UNA FOTO > COMPARTILA > AYUDA

**PARTICIPAR!**

Cada 10 fotos compartidas LALCEC donará una mamografía para una mujer sin cobertura médica.

FOTOS COMPARTIDAS **10000** MAMOGRAFÍAS DONADAS **250**

**ARMÁ TU POSTEO**

Subí una foto y elegí el mensaje que más te guste para compartir en tus redes sociales. Invitá a tus amigos y seguidores a participar para que más mujeres tengan su estudio a tiempo.

DISEÑAR COMPARTIR MODELO

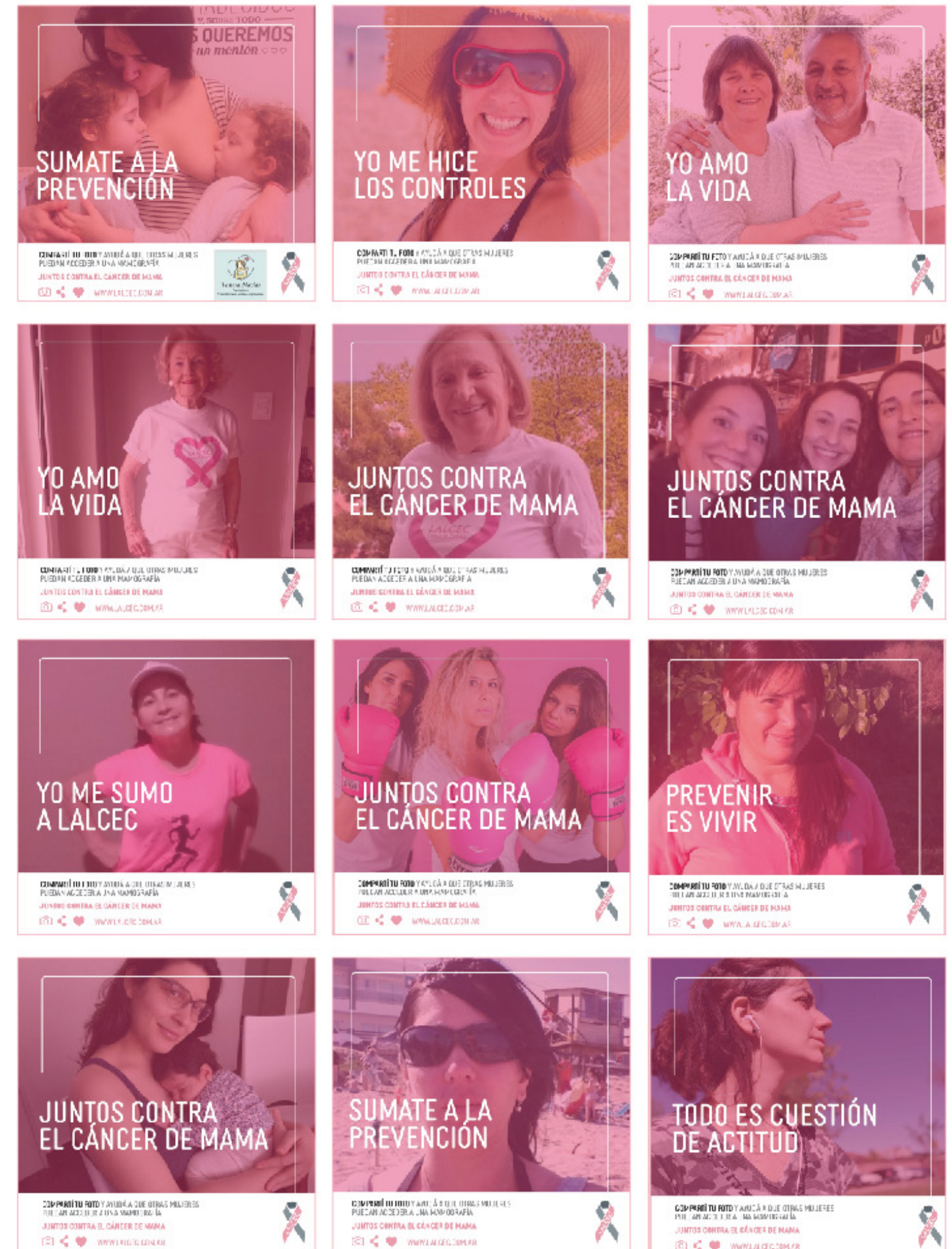
PERSONALIZAR EL MENSAJE Y LA IMAGEN PERSONALIZAR EL MENSAJE Y EL ENGAÑE

**SIGUENTE**

ME AMO Y ME VALORO

CUANTAS MÁS PERSONAS NOS SUMEMOS A LA INICIATIVA MÁS LEJOS LLEGARÁ NUESTRO MENSAJE. VOS PODÉS HACER TU APORTE.

**JUNTOS CONTRA EL CÁNCER DE MAMA**



# Octubre Rosa

Se iluminaron de rosa monumentos emblemáticos de la Ciudad de Buenos Aires por el Día Mundial del Cáncer de Mama

Desde la madrugada del miércoles 14 y hasta la noche del miércoles 21 de octubre, el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires iluminó de rosa una serie de monumentos emblemáticos en el marco del Mundial del Cáncer de Mama, que se conmemora el lunes 19 de octubre.

Por iniciativa del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires a la que adhiere LALCEC, durante la semana que va desde la madrugada del miércoles 14 de octubre hasta la noche del miércoles 21, se iluminaron de rosa monumentos emblemáticos de nuestra ciudad en conmemoración del Día Mundial del Cáncer de Mama.

Entre otros estuvieron iluminados el Planetario, el Puente de la Mujer, la Usina del Arte, la Floralis Genérica, el Palacio Lezama, el Monumento a los Españoles, el Monumento Plaza Congreso y la Torre Monumental de Retiro.

“Desde la Ciudad nos sumamos y acompañamos a la campaña de la lucha contra el cáncer de mama. Iluminamos nuestros monumentos para visibilizar esta problemática, brindar nuestro apoyo y generar conciencia”, declaró Clara Muzzio, Ministra de Espacio Público e Higiene Urbana

de la Ciudad de Bs. As.

La propuesta tiene por objetivo transmitir un mensaje esperanzador promoviendo la detección y el tratamiento temprano del Cáncer de Mama, ya que cuanto antes se llegue al diagnóstico mejor serán el pronóstico de la enfermedad.

“Celebramos que seamos muchos los que contribuimos a poner en agenda un tema tan importante como el cáncer de mama, e invitamos a que la comunidad tome verdadera conciencia de que hoy es una enfermedad que, detectada y tratada en forma temprana, ofrece un nivel de curación en más de 9 de cada 10 pacientes”, afirmó el Lic. Diego Paonessa, Director General de LALCEC.

Para el Dr. Antonio Lorusso, director médico de LALCEC, “el color rosa representa en todo el mundo al cáncer de mama y la



luz en los monumentos es la expresión de la claridad y la sabiduría. Es una imagen que nos permite hacer una analogía con lo que buscamos a través de la campaña ‘Si querés cuidarte, salí de tu casa’, que es que la gente no se paralice por el Covid-19, se ilumine y tome la iniciativa para hacerse los controles médicos que tenga pendiente y, por supuesto, que no abandone ni discontinúe los tratamientos. Todo ello obviamente manteniendo todos los cuidados y recomendaciones emitidas por las autoridades sanitarias y gubernamentales para disminuir el riesgo de contagio por Covid-19”.

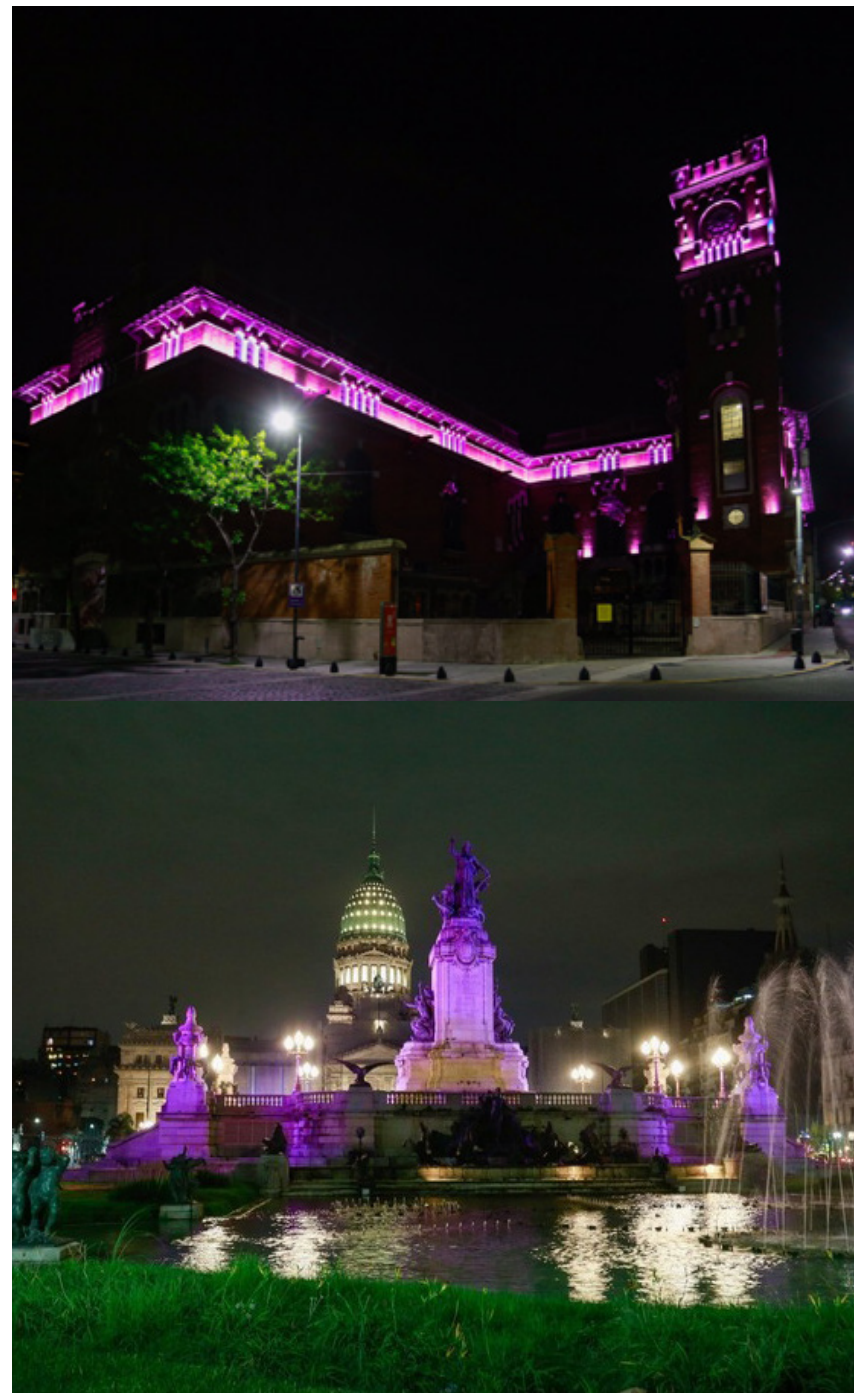
Entre otras acciones, LALCEC, junto con Fundación AVON, dispuso la realización de mamografías gratuitas de acá a fin de año en su sede central de la Ciudad de Buenos Aires y puso a disposición de la comunidad médica todos los consultorios de su casa central para aquellos especialistas que a causa de la pandemia no disponen de sus lugares de trabajo habituales para atender a sus pacientes.

Según las cifras de la última 4a Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del Ministerio de Salud de la Nación, en la Argentina la mortalidad anual por cáncer es de 118 defunciones por cada 100.000 varones y 87 por cada 100.000 mujeres. No obstante, el 40% de los casos podría prevenirse con cambios en el estilo de vida y solo con educación y prevención se puede modificar la incidencia en el 25% de los diagnósticos.<sup>1</sup>

Otras conclusiones del mismo relevamiento indican que el 94% de nuestra población registra bajo consumo de frutas y verduras y el 61% tiene exceso de peso.<sup>1</sup> Mientras que, en líneas generales, a nivel mundial se experimenta un aumento de

tabaquismo en las mujeres, se duplicó el consumo de alcohol -sobre todo en la población de entre 10 y 17 años- y se realiza poca actividad física.<sup>2</sup>

“Todo esto es un cóctel explosivo y no significa otra cosa que personas con obesidad, diabetes, EPOC y cáncer”, concluyó el Dr. Lorusso.



## Continúa abierta la campaña de mamografías gratuitas en CABA

Fundación AVON y la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer ofrecen acceso gratuito a mamografías para mujeres en edad de riesgo y sin cobertura médica.

“Si es detectado a tiempo, el cáncer de mama es curable en más de un 90% de los casos. Por eso, celebramos la posibilidad de seguir realizando controles mamarios para que miles de mujeres no demoren su estudio por la pandemia, ya que puede significar llegar tarde al diagnóstico, habiendo perdido la oportunidad de recibir un tratamiento en forma temprana, lo que siempre ofrece un mejor pronóstico”, consignó el Lic. Diego Paonessa, Director General de LALCEC

Buenos Aires, noviembre de 2020.- Con el fin de promover los cuidados mamarios y la detección temprana del Cáncer de Mama, Fundación AVON junto a LALCEC-Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer brindan a partir de octubre mamografías gratuitas en el centro LALCEC ubicado en Araóz 2380, Palermo de 9 a 18hrs. La acción se extiende más allá del mes de concientización sobre el Cáncer de Mama para que más mujeres entre 40 y 65 años y sin cobertura médica puedan realizarse mamografías de manera gratuita.

Pueden reservar su turno escribiendo a [lalcecavon@lalcec.org.ar](mailto:lalcecavon@lalcec.org.ar), por Whatsapp al (11) 3597-5227 o llamando a los consultorios al (11) 4834 1500.

En Argentina se diagnostican alrededor de 19.000 nuevos casos de Cáncer de Mama por año. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la detección temprana sigue siendo esencial para mejorar los indicadores de supervivencia. Sin embargo, en nuestro país, 4 de cada 10 mujeres en edad de riesgo aún no se hacen la mamografía anual, de acuerdo con la encuesta a nivel nacional realizada en 2016 por Fundación AVON.

Por este motivo, hace más de 20 años, Fundación AVON y LALCEC tienen como objetivo ofrecer acceso gratuito al estudio. Ya son más de 800 las mamografías realizadas en octubre 2020. Por eso, aunque el mes de concientización del Cáncer de Mama llegue a su fin, reafirmamos nuestro compromiso con la detección temprana extendiéndolo a los meses subsiguientes.

Asimismo, junto con el Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat, entre el 2 de noviembre y mediados de diciembre estaremos otorgando 350 turnos para que

mujeres de barrios vulnerables de la zona sur de la ciudad puedan realizarse los estudios con medidas de higiene y distancia social según protocolo.

“Si el Cáncer de Mama no para, nosotras tampoco. Esa es nuestra promesa y nuestra convicción. Este año hemos tenido que repensar y ajustar nuestras formas de hacer, pero la salud se ha posicionado para siempre como una necesidad y una responsabilidad de toda la sociedad”, comenta Ana Inés Álvarez, Directora Ejecutiva de Fundación AVON.

La acción es un trabajo conjunto del Programa de RSE, con el apoyo de la Gerencia Operativa de Actividades Inclusivas y la Gerencia Operativa de Fortalecimiento de la Dirección General de Fortalecimiento de la Sociedad Civil; y la Dirección de la Mujer, integrantes del Ministerio de Hábitat y Desarrollo Humano.

AVON  LALCEC

# MAMOGRAFÍAS GRATUITAS

ARÁOZ 2380 PALERMO CABA

**TURNOS:**



(11) 4834.1500



(11) 3597.5227



[LALCECAVON@LALCEC.ORG.AR](mailto:LALCECAVON@LALCEC.ORG.AR)

PARA MUJERES SIN OBRA SOCIAL  
DE 40 A 65 AÑOS.

# Leo Burnett Argentina, Lalcec y Walmart entregan muestras gratis que salvan vidas

La agencia, con el apoyo del organismo, creó para la cadena de supermercados la campaña “Reminder packs”, que entrega a las mujeres un descuento para realizarse una mamografía y, además, información sobre el cáncer de mama. En la nota, la acción.

Con el objetivo de concientizar sobre la importancia del chequeo y la prevención del cáncer de mama, el equipo creativo de Leo Burnett Argentina junto al apoyo de Lalcec (la Liga Argentina de Lucha contra el Cáncer) y para Walmart creó la campaña Reminder packs. Allí, se le entregó a las mujeres “muestras gratis”, que incluía un descuento para realizarse una mamografía o consulta médica en LALCEC, y además la información necesaria para prevenir una enfermedad como es el cáncer de mama.

Sobre la campaña, Fernando Sosa, presidente creativo de Leo Burnett Argentina, aseguró: “A la gente no le gusta hablar del cáncer; sin embargo, lo que la gente nunca evita es una muestra gratis. En la caja, el usuario podía encontrar toda la información relevante y necesaria”.

A través de esta acción, Walmart y Lalcec buscan concientizar sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de mama y de la necesidad de realizarse los controles necesarios, aún en tiempos de pandemia. Por su parte, Iara Sedaca,

directora de customer de Walmart, añadió: “El cáncer de mama es una preocupación y realidad que nos atraviesa a todos. Desde Walmart queremos que la gente hable del tema y no sea un tabú, ya que esto desfavorece la prevención y detección temprana. Walmart cuida a sus clientes, e incentivarlos a un chequeo temprano es una forma de acompañarlos y de hacer su vida más simple y segura”.



# 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 vengán 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.

# HISTORIA DE VIDA

## Marisa Andino



Marisa Andino es periodista y locutora nacional, conductora hace ya varios años del noticiero Telenueve al mediodía por Canal 9. Madre de 3 hijos, fue diagnosticada en 2012 de cáncer de mama. Contó su historia de vida y la noticia más difícil en el Foro Multidisciplinario de Cáncer allá por 2017 y desde entonces acompaña a Lalcec en la lucha por la prevención con el objetivo de incentivar a las mujeres a realizarse los estudios.

Hoy en nuestra sección de testimonio nos cuenta uno de sus momentos más difíciles.

### ¿Cómo fue que te enteraste de tu diagnóstico?

Cometí la imprudencia de no realizarme controles mamográficos durante dos años y debido a la insistencia de mi marido (médico cirujano) me hice una mamografía que evidenció unas microcalcificaciones sospechosas. Eso determinó que me hicieran una biopsia, que arrojó como resultado, un carcinoma ductal In Situ.

Mi mastólogo, el Dr. Eduardo González, se lo transmitió primero a mi marido un viernes y el me acompañó a la consulta el lunes siguiente a la entrega del Martín Fierro para que me revele el diagnóstico, el pro-

nóstico y el tratamiento a seguir.  
**¿Cómo iniciaste tu tratamiento?**

El Dr. González, me explicó que, gracias a Dios, la condición de In Situ del tumor me otorgaba la posibilidad de un 99% de curación con la cirugía. No obstante, me hizo hacer una interconsulta con una oncóloga para saber si hacía falta algún tratamiento adyuvante, que no fue necesario.

### ¿Cómo fue enfrentar esta enfermedad?

Sentí un gran temor y angustia al escuchar la palabra cáncer. Las primeras 24 hs fueron bravas, pero contar con el apoyo de mi marido y saber a través suyo y el del doctor, que el problema tenía solución, me dió una fortaleza que hasta yo misma desconocía.

Sabía que estaba en las mejores manos y eso es fundamental para afrontar la enfermedad con fe y optimismo.

### ¿Qué sentiste cuando lograste superar el tratamiento?

Una gran tranquilidad y el aprender a valorar las cosas que realmente importan en la vida, la familia, los amigos, los pequeños y grandes momentos compartidos con ellos.

### A partir de tu experiencia, ¿sentís que cambió la manera de comunicar los temas relacionados a la salud y prevención?

Creo que hubo un cambio radical en la manera de comunicar los temas relacionados a salud. Se dejó de hablar de una “cruel enfermedad” para mencionar sin miedo la palabra cáncer y eso tiene que ver con dejar de relacionar el cáncer con la muerte.

No hay que tenerle miedo a las palabras, sobre todo, si esas palabras nos ponen en acción para solucionar el problema que nos aqueja

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

A todas las mujeres les diría que no dejen de realizarse los controles de rutina, un diagnóstico temprano aumenta significativamente las posibilidades de curación.

A aquellas que deban transitar por un diagnóstico de este tipo, les diría que confíen en sus médicos. Una buena relación médico-paciente es trascendental para transitar el camino hacia la curación. Cada médico es un ángel que nos cuida y nos cura, el Dr. Eduardo González lo fue para mí. Esto, junto a la contención y el amor de mi marido y mis hijos, fueron la clave para lograr el objetivo.



# HISTORIA DE VIDA

## Ana Paula Portela



Bibi Umbelloni

Ana Paula es una sobreviviente. A los 32 años de edad y dos meses después de nacer su segundo hijo fue diagnosticada en 2018 con cáncer de mama. Encontró en su Instagram un canal para contar su historia y una motivación para acompañar a todas aquellas mujeres quienes viven lo mismo que ella.

### ¿Cómo fue que te enteraste de tu diagnóstico?

Del diagnóstico yo me entere el 30 de noviembre de 2018. Dos meses antes nació Vito, con un embarazo excelente donde no tuve ningún tipo de problema de salud. A mediados de octubre, una mañana, mientras estaba amamantando a Vito con la teta izquierda me sentí un bulto que me llamo la atención y el día previo no estaba. A los pocos días de vida de Vito, tuve mastitis y me dieron un antibiótico y de ahí seguí perfecto hasta que me toco ese bulto que me llama bastante la atención. Se lo comenté a mi mamá y ella súper relajada decía que no era nada. A mi me llamó mucho la atención porque yo era muy consciente de mis mamas, primero porque estaba amamantando, y segundo porque siempre tuve mucho respeto al cáncer de mama, si bien no hay antecedentes en mi familia era muy cuidadosa, generalmente cuando me bañaba me palpaba, entonces tenía mucha conciencia de que esa pelota no estaba.

Dejo pasar 10 días y voy a ver a mi ginecólogo y obstetra. Lo primero que hace es palparme y me dice que tengo una pelota bastante grande, que seguro es una inflamación de la mama por la mastitis. Yo tengo mucha confianza con él y le dije que tenía miedo y me respondió que me quede tranquila pero que me haga una ecografía mamaria para estar seguros, que si fuera algo grave que ya estaría avanzado. Ahí fue la primera vez que escuche la palabra cáncer.

Al otro día hice el estudio y el técnico me explicó que era un tumor que no tenía contraste ni vascularización, varias características relacionadas al cáncer que éste no cumplía. Le llevo el resultado

a mi ginecólogo y me dice “viste que no era nada, vos relájate y dale la teta a Vito es 100% benigno”. Yo no me quedaba tranquila con eso, quería saber qué tipo de tumor. Me insistía en que no hacía falta porque era joven y sin antecedentes, pero al final me da la orden para hacerme una punción.

La técnica me dijo “no entiendo por qué te mandaron a punzar. Esto no es nada, te acabo de sacar leche”. Yo seguía pensando que algo bueno no era. De un día para el otro aparecer algo tan importante no era normal.

A los 10 días voy con mi pareja y mi bebe a buscar el resultado y decía “carcinoma ductal infiltrante grado 3”. No me quedaba muy claro, yo pensaba que si tenías cáncer decía “cáncer positivo” o algo así. Como mi cuñada es medica fue la primera a la que llamé y le digo “Caro dice carcinoma ductal infiltrante, ¿qué es eso?”, del otro lado silencio: “en 5 minutos te llamo”. Ahí confirmé que no era nada bueno y cuando la respuesta a la llamada fue “Ani tenés cáncer”. Todavía se me pone la piel de gallina, fue como estar viviendo en una película, no era real. Llamo a mi ginecólogo y lo mismo. Silencio. Acto seguido fui a la casa de mi mamá, le digo que tenemos que hablar: “mamá tengo cáncer”.

Ese mismo día fui a conocer al que fue mi mastólogo recomendado por mi ginecólogo. Me explicó el tratamiento a seguir, que primero íbamos a hacer quimioterapia, después me iban a operar y al final rayos. Lo primero que le pregunte fue si me iba a morir, me dijo que él iba a hacer todo lo posible para que eso no pase, que íbamos a pelearla y que de esta iba a salir. Lo otro que más me inquietaba era ¿porque yo tenía cáncer? Solo pudo responderme que la moneda había caído del lado que no tenía que caer. Una chica joven con 32 años, sana y puerpera, no tenía por qué enfermarse y mucho menos de cáncer, pero que no me quede en el porqué, sino en el para qué, que era mejor pensarlo así.

Hasta el momento no se me había caído una lagrima. La primera vez que lloré de una manera desconsolada fue cuando me dijeron que no podía darle más la teta a Vito. Me dio el fin de semana para que me despidiera de la lactancia y desde el domingo empecé a tomar una medicación para cortarla. Ese fin de semana fue durísimo, no podía hablar ni comer, mi pareja llamó a mi mastólogo y él le dijo que era bueno lo que me pasaba porque entendí que tenía cáncer. Se llama dolor total y es un dolor de cuerpo y alma cuando entendés que estas enfermo.

**¿Cómo iniciaste tu tratamiento?**

Un martes voy a conocer a mi oncóloga y el jueves ya estaba sentada en el sillón de quimioterapia. Todo fluyó rápido gracias a la posibilidad de tener una buena prepa. Aquellas mujeres que van a los hospitales públicos donde, si bien son excelentes, los sistemas están colapsados y todo se demora mucho.

Llegué a hacerme quimioterapia sin entender mucho lo que era. La primera para mí fue la más difícil. Me senté en el sillón y no pare de llorar hasta que terminaron de pasarme la medicación. Yo venía de estar en salas de espera de maternidad donde todo es lindo y todas estamos contentas y pasé a un lugar que no es agradable, la gente no está feliz por tener cáncer. Por un lado, te encontrás con personas que están re bien y llevan la enfermedad con mucho entusiasmo y, por otro lado, hay muchas personas enojadas con la enfermedad, pacientes que no te hablan, que se ponen auriculares y escuchan música, toda postura es respetable. Cuando estaba por la tercera quimio yo ya sabía con quién hablar y a quienes escuchar. Fue fundamental para mí la enfermera, porque cada vez que me iba pasando la medicación me contaba lo que me iba a pasar.

Me fueron pasando un montón de cosas en cuanto a lo físico, desde tener una esofagitis porque la medicación me hizo bolsa el estómago hasta que se me pusieron marrones las uñas por tener onicomiosis. Ni hablar de la caída del pelo, los dolores en los huesos y un montón de cosas más que no son tan terrible y se hace muy llevadero, pero es acumulativo, cuantas más sesiones te das, los dolores van creciendo.

**¿Cómo lo llevaste con la maternidad?**

Con un bebé de 2 meses y una niña de 2 años yo por nada en el mundo quería dejar de ser mamá. Estaba enferma, pero trataba de ocuparme lo máximo que podía. Al día siguiente después de cada aplicación de medicación mi hija se quedaba a dormir en la casa de mi mamá. No quería que ella me viera si yo me ponía mal o que estaba en la cama. Una niña tan pequeña no entendía que yo tenía que descansar y ella quería jugar. Vito siempre estuvo conmigo, jamás se despegó y yo me ocupé siempre de ellos. Mi mamá tuvo un lugar muy grande en cuanto a la escolarización de Nina. La llevaba y la iba a buscar al jardín para que yo no tuviera contacto con los niños.

Claro que tuve días más difíciles en cuanto a la maternidad. Llegué a preguntarme para qué tuve hijos. Pensaba: “si yo me muero se quedan sin mamá”, ¿quién soy yo para dejar a dos criaturas sin mamá? Pero por otros momentos pensaba que la mejor decisión de mi vida fue haber tenido hijos porque son mi motor. Al margen de que tenía 32 años y para mí nunca fue una posibilidad morirme porque me queda tanto para hacer en esta vida. La operación que me iban a hacer era una cuadrantectomía, que es solamente sacar el lecho tumoral, pero el tumor se había partido entonces mi mastólogo decidió hacer una mastectomía radical que fue sacarme la glándula mamaria entera. Se me pudo poner el expansor, una silicona preventiva que tiene una válvula que se va llenando de poco generando el espacio entre el músculo y la piel, así que yo nunca me vi sin mamá.

Después de la cirugía vinieron los rayos. La verdad radioterapia para los que hicimos quimio es un placer porque no es tan abrasiva para el cuerpo. Es tedioso tener que ir todos los días, yo tuve 25 sesiones de rayos. Trasládase al lugar, sobre todo cuando sos mamá y tenés que pensar en la dinámica de la casa, quien se ocupa de los chicos, etc. Por suerte mi marido siempre me apoyó y estuvo ahí para acompañarme. Encontré la vuelta de ir a hacerme radioterapia a la noche cuando él llegaba de trabajar, yo me iba a hacer los rayos, volvía y me iba a dormir. Una de las consecuencias que tiene la radioterapia es generar mucho cansancio y yo trataba de recuperarlo en la noche.



Durante el tiempo de los rayos seguí recibiendo la medicación exclusiva para el tumor, si bien ya estaba operada la indicación eran 18 sesiones más después de la cirugía cada 21 días. Finalicé la radioterapia y el 5 de marzo de 2020 terminé la última medicación. Hoy estoy libre de cáncer, mi tratamiento finalizó y no tomo medicación oncológica. Hoy me encuentro en la etapa de controles, voy a mi oncóloga cada 3 meses donde me da para hacerme solo controles de rutina.

**¿Qué sentiste cuando lograste superar el tratamiento?**

Sentí la necesidad de compartir mi historia porque creo que todas las mujeres cuando somos jóvenes sentimos que todo lo podemos, que somos invencibles y que hay ciertas enfermedades que nos pasan por el lado. Yo fui una excepción a la regla, fui ese 1 en un millón por mi edad, por un montón de cosas tenía que estar exenta de tener cáncer de mama y no lo estuve. Sentí que había un montón de mujeres que por diversas razones postergan hacerse chequeos y a mí el cáncer no me dolió nunca, yo me lo palpé, entonces el tumor podría haber seguido avanzando.

**¿Cuándo notaste que podías hacer algo bueno con tu cuenta de Instagram?**

Me di cuenta que no me podía quedar con todo esto, que de alguna manera lo tenía que transmitir y decir “che hacete una ecografía mamaria al año, palpate, andá a tu ginecólogo y hacete los controles”. Intentar a través de mi caso ayudar a alguien, que mi tarea sea poder anticiparle a cualquier mujer que va a arrancar el tratamiento de quimioterapia que le va a pasar, prevenirla y, por otro lado, también acompañar a familiares que están junto a esa persona.

Para mi abrir la cuenta de Instagram fue buenísimo, por momentos es bastante duro porque recibo muchos mensajes de mujeres enfermas que me cuentan sus historias. Trato de escucharlas, de aconsejarlas desde mi lugar, siempre aclaro que no soy médica, pero me hace bien. Lo primero que me sale es agradecer por haberlo podido superar, estar bien y haberlo agarrado a tiempo y lo otro que aconsejo es tener una mirada positiva, quedarse

en el enojo no ayuda en nada. Lo que finalmente te salva es la medicación, a mí me salvó la quimioterapia. Si bien no te curás por ser positivo tampoco por negativo. El pensamiento positivo ayuda a llevar la enfermedad, recibís la medicación desde otro lugar.

Cuando me llegan mensajes de agradecimiento me llena el alma, siento que hice algo bien cuando una chica me escribe contándome que tiene 30 años y que nunca se hizo un control y que lo va a hacer porque yo le generé conciencia. Ahí es cuando digo algo bueno hice, encontré mi para qué.



# HISTORIA DE VIDA

## María Agustina Clemente

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

### ¿Cómo fue que te enteraste del diagnóstico?

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

### ¿Cómo iniciaste tu tratamiento?

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

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

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

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

### ¿Cómo fue enfrentar esta enfermedad?

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

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

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

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

**¿En qué etapa del tratamiento estás hoy?**

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

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

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

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

Me impulsó a abrir @wikicancerarg todas las historias que conocí. Personas con diagnósticos tardíos, que quizás se relajaron, por consejo médico o no, y no siguieron sus instintos. Yo siempre recuerdo que los profesionales de la salud son humanos y pueden equivocarse.

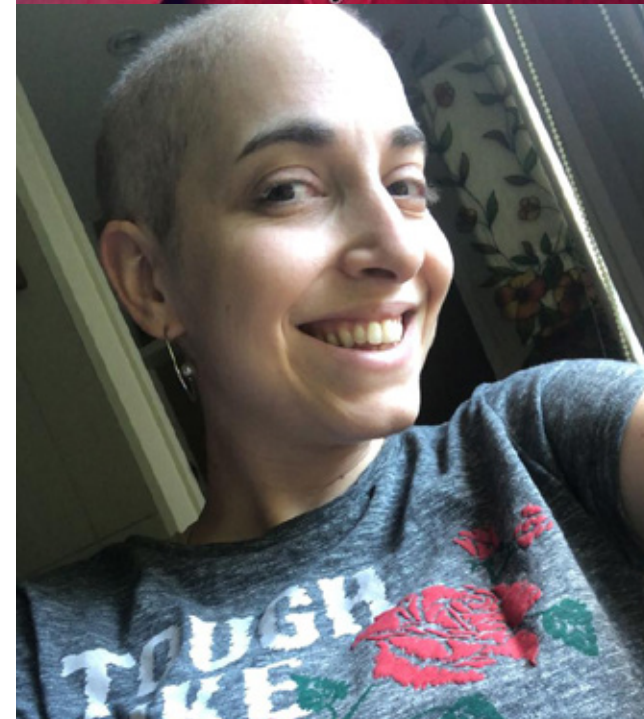
A través de mi red leo cada vez más historias de chicas jóvenes con bi-rads 3 que no se pujan y luego de 6 meses tienen un tumor que creció más de 6 cm. Los tumores triple negativos tienen toda la condición física como benignos, pero son súper malignos. Por lo tanto, intento desde mi lugar como paciente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

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

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

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

Por haber atravesado un tratamiento, les intento transmitir calma y esperanza, mostrarles que acá estoy, que se puede. Las personas salen muy abrumadas de la consulta donde le dan el diagnóstico. Tienen muchísimas preguntas e intento convencerlas de que se anoten todas las dudas para que las lleven al próximo encuentro con el médico. Que no busquen en internet, que Google no es el médico y que tampoco le hagan caso a los que dan consejos médicos sin



ser profesionales. Lo que intento es transmitir tranquilidad, mostrar que estoy viva, que estoy bien y que sigo trabajando.

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

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

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

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

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

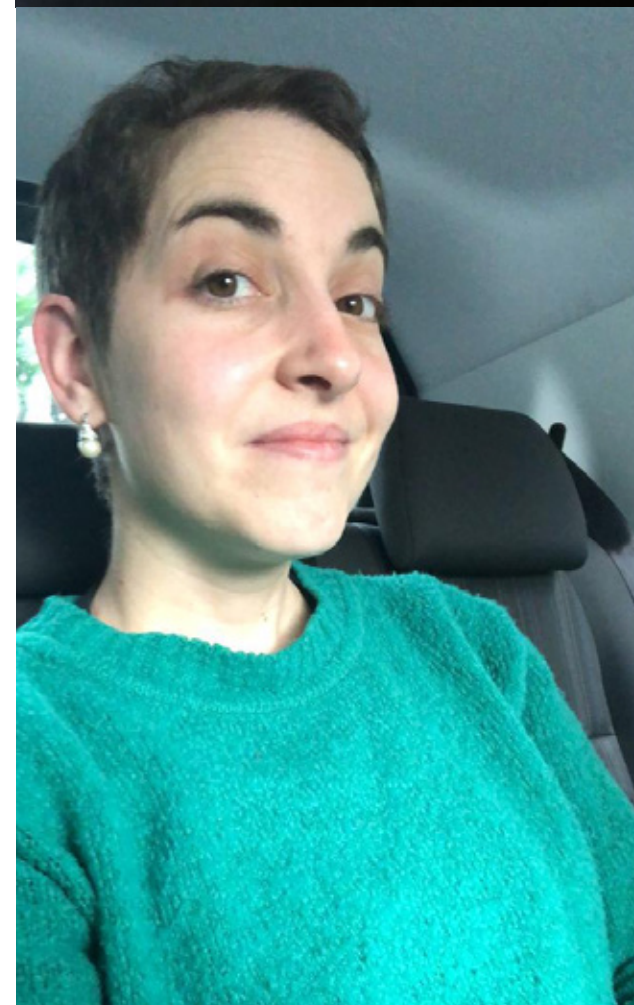
Es vital prevenir con hábitos saludables, no es la única causa de esta enfermedad, pero hoy jamás se me ocurriría agarrar un cigarrillo. Tuve tanto miedo, se me movió tanto el piso

que ahora estoy intentando hacer lo mejor que puedo. Sostener una alimentación saludable basada en verduras y frutas, no comer frito ni ultra procesados, intentar bajar la cantidad de azúcar, etc. Hoy me siento re bien y con la cuarentena sumé el ejercicio que cuando no estaba en casa me daba más fiaca, pero ahora me lo permito.

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

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

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



# TESTIMONIO

## LALCEC PORTEÑA

Lo gratificante de estar al frente de esta Institución, es el trabajo en equipo y sus resultados”.

En esta nueva edición de Revista BIEN tenemos la posibilidad de conocer en profundidad la historia de LALCEC Porteña. Entrevistamos a su presidenta, Rita Malizia, y a Orfelía Mansilla, tesorera de la sede. En una cálida conversación nos contaron un poco más en detalle su día a día y cómo empezó la historia de LALCEC en dicha localidad.

### ¿Cuál es la historia de su creación?

El 28 de julio de 1986 se fundó la sede de LALCEC Porteña por iniciativa y espíritu comunitario de un grupo de mujeres, incentivadas por el trabajo que se realizaba en LALCEC Morteros, Córdoba, una ciudad vecina.

La presidenta y fundadora, Mabel Vignolo de Mazzocatto, tenía amistad con la presidenta de LALCEC Morteros y, gracias a su espíritu de servicio y ayuda a la comunidad, decidió fundar una representación.

En ese entonces, la sede funcionaba en su casa y durante mucho tiempo nos reunimos ahí para dedicarnos principalmente a la recaudación de fondos y así poder darles apoyo a los pacientes oncológicos. Hasta que, en el 2013 cuando ella fallece, la municipalidad nos donó un lote donde de a poco fuimos construyendo nuestra sede actual.

### ¿Qué la llevó a ser presidenta de LALCEC?

Desde el año 2015 soy la presidenta de LALCEC Porteña. Llegué a la institución por un familiar enfermo de cáncer y en agradecimiento a ese gesto y a la ayuda recibida, me presenté en la asamblea.

### ¿Cuál es la realidad sanitaria de la zona en la que viven?

Somos una comunidad de 6.000 habitantes. La

realidad sanitaria de la zona es relativamente buena, nuestra localidad se ubica geográficamente entre dos ciudades cabeceras del Departamento San Justo (San Francisco y Morteros) por lo cual nuestros pacientes son derivados a las mismas, nosotros les damos contención y apoyo para la búsqueda de medicamentos que muchas veces se demoran. Por el momento sólo contamos con servicios básicos y ginecología gracias a un médico voluntario

Hoy tenemos un grupo de socios y 12 colaboradoras que formamos nuestra comisión, donde las jerarquías son solo burocráticas. Trabajamos en conjunto y nos apoyamos entre todas.

### ¿Qué aportes hace LALCEC a la zona?

Los aportes que hace nuestra sede LALCEC Porteña son en su mayoría campañas preventivas, de orientación a pacientes para su tratamiento o en caso que necesiten derivación. Las últimas acciones que se realizaron antes de la pandemia son las campañas de detección temprana de cáncer donde disertaron distintos profesionales, según la semana gratuita que correspondía, y también atención en consultorio en nuestra sede. Al no contar con un mamógrafo propio, la ayuda del móvil AVON





– LALCEC se valora muchísimo. Incluso una de las miembros de nuestra comisión fue diagnosticada ahí y desde entonces colabora en la fundación.

Este año, con la situación de la pandemia, nos volcamos a la difusión. Los chicos del secundario nos ayudan en las redes sociales junto con los medios de prensa locales que hacen llegar nuestro mensaje. A parte de lo mencionado, hacemos una colecta anual de recaudación y todos los martes paps y golpes con un ginecólogo en nuestra sede.

**¿Cuál es el mejor recuerdo que tiene de los años como presidenta?**

Lo gratificante de estar al frente de esta Institución, es el trabajo en equipo y sus resultados. El reconocimiento de la comunidad que promueve y valora el objetivo y los logros conseguidos. Un recuerdo inolvidable fue cuando recibimos la donación del lote para construir nuestra propia sede. Hoy tenemos un consultorio propio y estamos ansiosas por inaugurar nuestro nuevo sum.



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





# Noticias de La Red

## LALCEC Venado Tuerto

### LALCEC Venado Tuerto cumplió 50 años

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

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

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

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

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



**LALCEC**  
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.



## LALCEC Olavarría

### Lalcec Olavarría ofreció su sede para descentralizar el hospital municipal

A partir del 24 de marzo en la sede de LALCEC Olavarría se instaló el servicio de cardiología del Hospital Héctor Cura para que este último pueda dedicarse exclusivamente a atender los casos de coronavirus.

En Olavarría se tomó la decisión de descentralizar todos los servicios del Hospital Municipal Héctor Cura y dejar a este para la atención exclusiva de casos de COVID-19. Al enterarse de esta noticia LALCEC Olavarría se comunicó con la directora de atención primaria de la salud, la Dr. Virginia Draghi, para ofrecer su representación que se encuentra muy cerca del hospital para lo que fuese necesario. Así fue como a los pocos días se instaló el servicio de cardiología del hospital en su sede. El lugar tiene dos consultorios para la atención de los pacientes y un espacio destinado a la parte de los equipos técnicos para hacer un electrocardiograma. Además cuenta con dos sectores más pequeños para las oficinas de administración y cómputos.

La atención está funcionando de 7 a 13 hs y se prioriza a aquellos pacientes con cardiopatías que no pueden dejar de concurrir a controlarse. La presidenta de LALCEC Olavarría, Ivonne Olivetto, es la única que concurre cuando hay alguna necesidad ya que las voluntarias de la institución se encuentran debidamente cumpliendo con el aislamiento preventivo y obligatorio.

LALCEC tiene en Olavarría un lugar muy importante. Desde hace muchos años trabaja en conjunto durante las campañas con la municipalidad y con el hospital provincial de Oncología. “Todos los médicos y el personal de sanidad que se encuentran en estos momentos en nuestra sede están muy agradecidos, se sienten muy cómodos y realmente valoran como está la institución. Nuestros vecinos también nos agradecen que nos pusimos al servicio de la comunidad y de todos aquellos pacientes que no pueden dejar de ser controlados. Es nuestra tarea” cerró Ivonne.



## LALCEC Mercedes

### Mechas Solidarias de LALCEC Mercedes

Desde hace 3 años que en LALCEC Mercedes funciona un grupo de voluntarias dedicadas a confeccionar pelucas para todas las pacientes que se encuentren con tratamientos de quimioterapia y no quieran verse sin cabello, una parte fundamental del cuerpo.

Todo comenzó cuando la sra. Patricia Plenitune de Zubeldía vió a dos mujeres caminando con turbantes y pensó en la posibilidad de hacer pelucas para donar. Desde ese entonces, empezó a buscar la manera de confeccionarlas y encontró a unas chicas de Baradero que hacían pelucas para personas que estaban en tratamiento de quimioterapia. Luego de una entrevista con estas mujeres tuvo una capacitación donde consiguió aprender a hacer las pelucas por su cuenta.

Entusiasmada con la idea, Patricia se comunicó con el intendente de Mercedes, quien la escuchó atentamente y se interesó en apoyar el emprendimiento, declarándolo así un proyecto municipal. Desde la Intendencia se contactaron con peluqueros de la zona para invitarlos a formar parte de este proyecto. Además se convocó a Lalcec Mercedes y desde ese primer día fue que quedó una peluquera encargada de enseñarles y con la que aprendieron todo el trabajo que siguen implementando hoy en día.

Desde LALCEC Mercedes quedaron encantadas con el tema de confeccionar pelucas por su dedicación y trabajo constante para prevenir y detectar precozmente el cáncer. Muchas veces se les dificultaba conseguir una peluca donada por el alto precio que tienen.

Las pelucas son fabricadas como hormigas en grupo. Hoy el proceso es, primero conseguir el cabello en las peluquerías. Muchas veces también realizan eventos y convocan a la gente a donar un mechón. Hay mucho compromiso y se involucran donando. Luego clasifican el pelo por largo y color para armar las cortinas que se cosen dándole forma a las pelucas. Todos los elementos de trabajo como las máquinas de coser y materiales son provistos por el municipio y reciben con frecuencia donaciones. También fabrican turbantes para aquellas personas que no toleran la peluca.

“A toda persona que llega a pelucas se trata que se vaya con una respuesta alentadora, el cabello en las mujeres es todo y lo cuidamos mucho, la caída es muy triste” declaran desde LALCEC.

Las pelucas se entregan de manera gratuita y en comodato por 6 meses. Una vez finalizado ese período se devuelven para reacondicionarlas y si hace falta se le vuelve a alquilar. En el caso de no necesitarla más porque ya le creció el cabello se repara para otra persona. Hoy por hoy en LALCEC Mercedes hay mucha demanda y ya llevan entregadas en estos 3 años más de 150 pelucas.

“Se reciben con mucho cariño tanto los pacientes como los familiares. Eso nos da fuerzas para seguir con esta tarea que lo hacemos las voluntarias. Nos hace bien ayudar y sacarle una sonrisa a esas personas que están padeciendo la pérdida de cabello, es una tarea muy reconfortante”.



## LALCEC Hernando

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

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

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

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

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

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

Transitar la enfermedad no es un camino sencillo, pero tal y como manifiestan el Dr. Elisardo D´avila miembro de LALCEC HERNANDO y el Dr. Sergio Rodríguez, especialista en oncología, el 90 por ciento de las personas se curan gracias al avance científico y de la medicina: “antes, hablar de cáncer era sinónimo de muerte, hoy, llegando a tiempo con el diagnóstico son muy amplias las posibilidades de curarse”, coinciden los profesionales de la salud, en las entrevistas brindadas a “TX-PERIODISMO EN MAYÚSCULAS”.



## LALCEC Posadas

### LALCEC Posadas se vistió de rosa

Con motivo del día mundial de concientización contra el cáncer de mama, LALCEC Posadas realizó una serie de actividades por toda la ciudad.

En un año atípico como este 2020, en LALCEC Posadas decidieron innovar con un montón de actividades para concientizar sobre la importancia de los controles anuales para detectar precozmente el cáncer de mama. La estrella principal fue la caravana Rosa de vehículos que salió desde la sede, donde recorrieron distintas calles, avenidas y monumentos emblemáticos de la ciudad, formando el tradicional Lazo Rosa en la costanera y finalizando en la plaza 9 de Julio que se encuentra frente a la casa de Gobierno. Esto fue posible gracias al apoyo de Actitud Misiones, Grupo Yaguarete, Predigma y demás organizaciones que se sumaron. Además, contó con la presencia del Señor Vice Gobernador Dr. Carlos Arce y el Intendente de Posadas Señor Leonardo Stelatto.

Como este año no pudieron contar con la presencia del móvil mamográfico del Ministerio de Salud Pública frente a su sede por la situación epidemiológica, se solicitó al Hospital Favalaro la realización de mamografías para aquellas mujeres que acudieron a la sede y todas fueron derivadas y atendidas en el servicio de dicho hospital.

Pero eso no fue todo, alumnas de patín del Club Alemán diseñaron y confeccionaron ponchos rosas para teñir de rosa la caravana y la comunidad de la ciudad se sumó por medio de las redes sociales sacándose fotos con remeras rosa al igual que distintos locales comerciales, clínicas, hospitales y edificios de organismos gubernamentales que ornamentaron e iluminaron de color rosa todo el exterior. Por último, se confeccionaron barbijos color rosa, que fueron distribuidos solicitando una mínima colaboración; con el objetivo de recaudar fondos.



# 20 lecciones que nos ha dejado el 2020



Este año atípico nos trajo enseñanzas que nos hicieron madurar mucho más que todos nuestros cumpleaños juntos y nos hizo ver el 2021 con otros ojos.

¡Llegó diciembre! No veíamos la hora de que este año terminara, pensando que para estas fechas la pesadilla iba a ser cosa del pasado, pero pese a que dentro de pocos días el calendario marque una nueva vuelta al sol, todavía seguimos en pie de lucha no solo contra el coronavirus, sino contra todo lo que ha ido desencadenando a su paso.

Sin embargo, el 2020 también nos brindó lecciones de vida que valdría la pena atesorar para crecer como individuos y construir una sociedad mejor.

Hoy traemos algunas enseñanzas, junto a reflexiones que podrían ayudar a dirigir nuestras energías y propósitos para el 2021 que se aproxima.

## 1. Empatía

“La empatía es ver con los ojos de otro, escuchar con los oídos de otro y sentir con el corazón de otro”. Alfred Adler (neurólogo y psiquiatra austríaco)

Muchas veces, no alcanzamos a comprender por lo que está pasando una persona hasta no vivirlo en carne propia. Esta vez sí. Los primeros casos de COVID-19 en nuestro país nos despertaron la empatía hacia quienes estaban padeciéndolo. Seres queridos, amigos, gente conocida y extraños por igual, nos hicieron ponernos en sus zapatos. Nos humanizaron.

## 2. Todos somos iguales

La pandemia del COVID 19 nos mostró que somos iguales y que lo más importante es la salud; todo lo demás es secundario.

“Todos los hombres son creados iguales, es solo los propios hombres que se colocan por encima de la igualdad”. David Allan Coe (cantante estadounidense)

Este regalo maquiavélico que nos trajo el 2020 nos demostró, con camisa de fuerza, que todos somos iguales, sea cual fuese nuestro nivel socioeconómico, raza, cultura o aspiraciones. Desde el actor Tom Hanks, el príncipe Carlos de Inglaterra, el presidente de los Estados Unidos, Donald Trump, hasta los más desfavorecidos, todos somos presa fácil para el coronavirus.

## 3. Fragilidad del ser humano

“La crisis sanitaria que la humanidad está experimentando actualmente nos recuerda nuestra fragilidad”. Papa Francisco

Esta reflexión del sumo pontífice va ligada a la cita anterior. Nadie puede negar que el 2020 ha expuesto la fragilidad del ser humano. Llegamos a creer que éramos invulnerables y que todo lo podíamos solucionar con los grandes avances médicos y científicos, pero la realidad es que solo bastó un virus para demostrarnos que nadie es infalible.

## 4. Paciencia

“La paciencia es la fortaleza del débil y la impaciencia, la debilidad del fuerte”.

Immanuel Kant (filósofo alemán)

La paciencia fue una de las virtudes que más nos ha enseñado a cultivar este 2020. Muchos padres nos volvimos profesores de la noche a la mañana. Tarea difícil para los que no tenemos ni aptitudes ni tiempo para la docencia. Asimismo, la cuarentena nos obligó a tener paciencia para esperar nuestro turno de salida en los días y horas estipuladas por el gobierno y el aguante para la llegada de la vacuna.

## 5. Solidaridad

Durante la pandemia muchas personas ayudaron a vecinos que calificaban como de alto riesgo a ir al supermercado.

“El sabio no atesora. Cuanto más ayuda a los demás, más se beneficia. Cuanto más da a los demás, más obtiene para él”. Lao Tse (filósofo chino)

Apenas comenzó la cuarentena, le abrimos paso a la solidaridad. Vimos cómo empezaron a transmitirse mensajes por las redes sociales pidiendo donaciones de comida para el personal médico que trabajaba incansablemente para tratar a los afectados por el virus. Otros empezaron a fabricar tapabocas de tela y máscaras; artistas donaron obras para recaudar fondos y algunos ciudadanos formaron grupos para llevar bolsas de comida, ropa y medicinas a los sectores más vulnerables del país.

## 6. Resiliencia

“Cuando salgas de la tormenta, ya no serás la misma persona que había entrado en ella. En eso consiste la tormenta”.

Haruki Murakami (novelista japonés, ganador del Premio Franz Kafka)

Esta tormenta nos ha fortalecido de alguna u otra manera. Pese a que muchos han perdido sus trabajos; otros, a sus seres queridos y amigos, y algunos, su tranquilidad, continúan poniéndole al mal tiempo, buena cara.

## 7. Disciplina

La pandemia nos exigió ser disciplinados con las medidas de bioseguridad; y hasta los niños ya se acostumbraron.

“La disciplina es hacer lo que realmente no quieres hacer para poder hacer lo que realmente quieres hacer”. Jeff Fisher (exentrenador en jefe de la Liga Nacional de Fútbol Americano)

El solo hecho de no haber podido salir por meses a nuestras anchas y de tener que realizar nuestras compras o vueltas en determinadas horas de ciertos días nos ayudó a organizar nuestro tiempo y a volvernos más eficientes al utilizarlo. Esto trajo una dosis de disciplina a nuestras vidas. De igual manera, durante la cuarentena, la disciplina fue la constante a la hora de compartir nuestros espacios en casa para que cada miembro de la familia pudiera realizar sus actividades de forma óptima.

#### 8. Adaptabilidad y flexibilidad

“La persona sabia es flexible como un bambú contra el viento”. I-Ching (libro oracular chino)

Este año también nos enseñó a adaptarnos a las nuevas circunstancias y a caer en la cuenta de que no siempre todo puede ser como nosotros queremos. En pocas palabras, nos convirtió en una especie de bambú: fuertes pero flexibles. Las empresas incluso se flexibilizaron con el teletrabajo, venciendo la creencia de que el talento de un empleado solo se podía realizar en una oficina. ¿Y qué decir de los niños tomando clases virtuales? Un cambio que afectó la rutina familiar y con esfuerzo se logró.

#### 9. Valorar más las cosas que tenemos

“Aprendí que, si no puedes ser feliz con pocas cosas, no vas a ser feliz con muchas cosas”. Pepe Mujica (expresidente uruguayo)

Le pregunté a una amiga qué era lo que más había aprendido este año y sin chistar me respondió: “Valorar más lo que tengo”. La mayoría de nosotros vivimos rodeados de cosas innecesarias que hemos venido acumulando o comprado por capricho, sin darnos cuenta de que esto no es lo que realmente llena nuestro espíritu. Estar junto a nuestros seres queridos, con un trabajo digno, un techo en donde vivir, una buena salud y un plato de comida caliente en nuestro estómago, basta.

#### 10. Unión familiar

El tiempo en casa nos permitió compartir en familia y disfrutar momentos únicos.

“La familia puede enfadarte como nadie, pero también es lo que hace que la vida merezca la pena”. Hugh Jackman (actor australiano)

Las circunstancias del 2020 obligaron a realizar las diversas rutinas de cada miembro de las familias bajo el mismo techo, originando momentos de tensión. No obstante, muchas de ellas aprendieron a dejar pasar por alto las desavenencias, a unirse más que nunca, a comunicarse y a compartir más, a reavivar sentimientos antes puestos en segundo plano por las distracciones externas e, incluso, a darse una nueva oportunidad.

#### 11. Calidad de tiempo

“El tiempo es la cosa más valiosa que una persona puede gastar”. Theophrastus (filósofo y botánico griego)

El 2020 pudo habernos cerrado la puerta de la casa, pero nos abrió la oportunidad de dedicarnos mayor calidad de tiempo. Muchos comenzaron a realizar actividades que los empoderaran. Hay gente que comenzó a dar clases online de instrumentos, de baile, yoga, etc. y esto dio lugar a que además se sume gente de diferentes partes del mundo y regiones del país que de otra manera no hubiéramos conocido.

#### 12. Presentismo

“El pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo”. Proverbio árabe

Esta cita nos sitúa en el aquí y en el ahora. Pese a los rezagos de la crisis que hemos estado atravesando este año, el presentismo es el único momento en donde podemos actuar y cambiar las cosas. No debemos quedarnos sentados a esperar con los brazos cruzados a que la tormenta pase. La vida continúa. Hoy estamos aquí; mañana, no sabemos.

#### 13. Más responsables de nuestros actos

“Acepta la responsabilidad de tu vida. Debes saber que eres tú el que te llevará a donde quieres ir, no hay nadie más”. Les Brown (orador motivacional y presentador estadounidense)

Esta reflexión nos incita a ser más responsa-



bles de nuestros actos. Lo que uno hace afecta a los demás. Aquellos que no se han molestado en usar tapaboca, lavarse las manos, mantener el distanciamiento social y evitar las reuniones, muy probablemente ya hayan pagado las consecuencias.

#### 14. Apreciar más a la naturaleza

El confinamiento nos enseñó lo importante que es la naturaleza para la salud mental.

“La naturaleza no es un lujo sino una necesidad del espíritu humano, tan vital como el agua o el buen pan”. Edward Abbey (autor y ambientalista estadounidense)

Desde principios de la cuarentena comenzaron a circular imágenes de animales saliendo de su hábitat natural. En Panamá, descubrieron a uno que otro cocodrilo paseando por el centro comercial de Santa María; en Venecia, los vaporettos atracados dieron paso a que millares de peces retomaran los canales; en ciudades del norte, se vieron venados caminando por sus calles principales. Los atardeceres no se quedaron atrás, siendo uno de los protagonistas del 2020 con sus tonos fucsia, violeta y rosado. Escuché decir que siempre han sido así, pero que esta vez habíamos podido apreciar sus verdaderos colores.

#### 15. Valorar más la salud y la importancia de fortalecer el sistema sanitario

“La salud es la riqueza real y no piezas de oro y plata”. Mahatma Gandhi (fundador del movimiento de la no violencia en India)

Este virus ha destapado la olla en muchos de los sistemas sanitarios del mundo, sacando a la luz pública sus deficiencias. Muchos hospitales colapsaron y el personal médico lleva casi un año sin descanso, agotado física, mental y emocionalmente. Ellos merecen nuestro agradecimiento, respeto e, indudablemente, garantías de seguridad a la hora de realizar su trabajo. Por otro lado, haber visto a cantidades de personas saliendo a ejercitarse a las calles, y a los diferentes parques demuestra que estamos valorando cada vez más nuestra salud y nuestra libertad.

#### 16. Prestarle más atención al sector de la educación

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”. Nelson



Mandela (expresidente de Sudáfrica, activista contra el apartheid y ganador del Premio Nobel de la Paz)

Algo similar al sector salud ocurrió con el de la educación. A nivel nacional, nos pudimos dar cuenta del gran desafío que enfrenta el sistema educativo para brindar una óptima educación a niños de todos los niveles socioeconómicos del país. La moraleja que nos deja este 2020 es que ningún niño debe quedarse sin una buena escolarización por falta de recursos. Y que tenemos una deuda pendiente que no puede seguir esperando.

#### 17. Perseverancia

“La permanencia, perseverancia y persistencia a pesar de todos los obstáculos, desalientos e imposibilidades: es eso lo que distingue las almas fuertes de las débiles”. Thomas Carlyle (filósofo, historiador y matemático escocés)

Este fue un año que nos ha mostrado en pantalla grande la perseverancia del personal médico por salvar vidas, la de los científicos por sacar una vacuna contra reloj y la de las personas afectadas por el coronavirus por no dejarse llevar. En cuanto al resto, pese a los desalientos, a la nueva normalidad y a que el virus sigue acechando, no se han rendido en tratar de llevar una vida lo más placentera posible.

#### 18. Aceleración de la digitalización en la vida diaria

Durante el 2020 nos conectamos con nuestros seres queridos de forma digital; esta tendencia continuará en el 2021.

“Si tu negocio no está en internet, tu negocio no existe”. Bill Gates (fundador de Microsoft)

La digitalización en la vida diaria del ciudadano común era inminente. Sencillamente, en el 2020 se aceleró, abriendo un abanico de posibilidades para pagar los gastos fijos y hacer compras a través de apps, Instagram y las plataformas de las tiendas. Por otro lado, los estudios y el trabajo en línea ahora son una constante y se pueden realizar desde cualquier parte con aplicaciones como Teams, Meet o Zoom. El que no estaba familiarizado con la tecnología, este año definitivamente se acercó más a ella de alguna u otra forma, porque esta tendencia entró en nuestras vidas para quedarse.

#### 19. Planificar y ahorrar

“Ahorrar no es solo guardar, sino saber gastar”. Anónimo

Quizá esta podría ser una de las citas que más se haya materializado en este 2020. El no haber podido salir por muchos meses sumado a la incertidumbre de no saber lo que nos esperaba, hizo que las personas amarraran sus bolsillos y se abstuvieran de gastar en lo habitual. Para aquellos que afortunadamente siguieron generando ingresos, les hizo darse cuenta del gran ahorro que lograron, mientras que los que, por desgracia, perdieron sus empleos, pusieron a un lado lo que pudieron para poder pagar sus gastos fijos o parte de ellos. De una u otra forma, muchos comenzaron a priorizar y a planificar eficientemente el uso de sus ahorros.

#### 20. Reinventar

“No hay barrera, cerradura ni cerrojo que puedas imponer a la libertad de mi mente”. Virginia Woolf (escritora británica)

La variedad de emprendimientos que surgieron de la pandemia es un ejemplo de cómo el ser humano puede reinventarse en las situaciones más adversas. Se dice que de las guerras han salido los más maravillosos inventos, avances científicos y tecnológicos. Bueno, el 2020 también ha puesto su granito de arena.

Fuente: En Exclusiva

## 6 hábitos para una vida saludable en la nueva normalidad



Crear hábitos saludables siempre es un desafío en circunstancias normales.

Ahora, durante lo que muchos han bautizado como la nueva normalidad generada por el Covid-19, es necesario hacer un esfuerzo extra para mejorar la nutrición, cuidar del estado de ánimo o canalizar los miedos para tener una vida más sana. Por ello, hemos destacado 6 hábitos para llevar una vida saludable en la nueva normalidad.

Los malos hábitos nos pasan factura. Nadie estaba preparado para vivir una pandemia y, mucho menos, para tener que adaptar su vida, su trabajo o sus relaciones sociales a una nueva realidad. El teletrabajo, el miedo al contagio o la menor vida social pueden afectar la salud física y emocional, por lo que debemos ser conscientes de que cuidarnos es una prioridad.

La pandemia del Covid-19 tiene varias dimensiones. En un principio se afectó a la salud física, después la economía y en un tercer momento, la salud mental, que tiene que ver con el reajuste de todo lo vivido. El confinamiento nos ha hecho ser más sedentarios y nos ha aislado socialmente. Algunos han aumentado la ingestión de comida (no siempre saludable) y otros lo han vivido como una situación estresante o con una inmensa tristeza. La falta de ejercicio, el no llevar una dieta saludable o el estrés son factores que ponen en jaque nuestro bienestar y nuestra salud.

Ahora sabemos que una nueva realidad se impone y que debemos aprender a convivir con ella para, sobre todo, gozar de una buena calidad de

vida y de bienestar emocional. De lo contrario, nos pasará factura.

### 6 Hábitos saludables para la nueva realidad

#### 1. Elabora un horario que combine trabajo, ocio y ejercicio

Establecer un horario es fundamental para gestionar bien el tiempo. Muchas empresas han optado por el teletrabajo como forma segura de evitar el contagio y mantener el puesto de trabajo de sus empleados. Trabajar desde casa tiene sus pros y sus contras, pero el mayor inconveniente es que puede hacerse eterno. Lo ideal es establecer franjas de trabajo que permitan trabajar con un buen rendimiento (una o dos horas seguidas) y romper la rutina con algún ejercicio físico (sentadillas, subir escaleras, bicicleta estática o estiramientos) o bien para picar algo o tomar agua. Distinguí muy bien la hora de comer del trabajo para que puedas desconectar durante la comida y darte un respiro. Reservá unos minutos al día para meditar, escuchar música, pasear o tomar sol si tenés un balcón, terraza, o jardín, es interesante para poder nutrirnos a nivel emocional y gestionar el estrés.

#### 2. Cuidá la alimentación

Durante el confinamiento, la ansiedad puede ser el detonante de comer compulsivamente alimentos no muy saludables. Este tipo de conductas nos calman o nos llenan un vacío pero nos perjudican a medio y largo plazo. No hay que olvidar añadir a la lista de la compra alimentos saludables para evitar comer o picar entre horas: dulces, refrescos o harinas. Incluir snacks nutritivos como frutos secos, yogur, fruta o pan integral, así como elaborar



## VIDA SANA

un menú semanal para asegurarnos una dieta adecuada que no dé pie a la improvisación puede ser una buena estrategia.

### 3. Programá tu vida social

El confinamiento o la restricción de movimientos hace que la vida social se resienta y, en consecuencia, nuestro bienestar emocional. La tecnología nos lo pone más fácil y es muy recomendable llamar regularmente a familia y amigos para sentirnos cerca de los que queremos. Un truco es desayunar, tomar un café o cocinar en videollamada.

### 4. La salud mental es una prioridad

La nueva normalidad ha hecho tambalear nuestros planes y proyectos. Esta situación de incertidumbre, el aislamiento social o las dificultades familiares y económicas puede ser emocionalmente muy dura, por lo que es bueno ser conscientes de nuestros límites y pedir ayuda. El primer paso es identificar nuestras emociones o los puntos de incomodidad y generar espacios que nos permitan autorregularnos cuando las emociones se manifiestan de una manera muy intensa e interfieren en nuestro bienestar, en el rendimiento laboral o en las relaciones familiares. Nos pueden ayudar mucho las técnicas de relajación, la práctica del yoga, la meditación o el mindfulness.

### 5. Tomá medidas de seguridad realistas

En el punto medio está la virtud. Debemos ser conscientes de la importancia de las medidas de protección, pero evitar los estados de hiperprotección o hipocondríacos que podrían bloquearnos, dificultar nuestra vida o ser completamente inútiles, como el uso

de guantes sin un motivo específico.

### 6. Ante la incertidumbre, viví el aquí y el ahora

La ansiedad sobre lo que pasará y la sensación de no tenerlo todo bajo control pueden afectarnos y causarnos mucho estrés. Un buen recurso es ir al día, aprovechar y disfrutar el hoy y no angustiarse en exceso por el mañana. Eso no quiere decir no intentar planificar o buscar soluciones sino contemplar la posibilidad de que esta nueva realidad es cambiante, aprender a ser flexible y disfrutar de lo que es posible hoy.



## Albóndigas de kale sin carne

### Ingredientes

- 200 g de coliflor
- 125 g de kale
- 70 g de cebolla morada
- 100 g de queso de feta l
- 25 g de aceite de oliva
- 1 huevo
- 10 hojas de menta
- Comino y sal

### Preparación

1. Precalentá el horno.
2. Triturá el coliflor, el queso y la menta. Reservá.
3. Colocá la cebolla en trozos y el kale, triturrá. Si lo querés más triturrado, repetí la operación. Bajá con la espátula los ingredientes de las paredes si hiciera falta.
4. Añadí el aceite de oliva y añadí la mezcla del coliflor, el queso y la menta. Agregaá el
5. Formá la albóndiga, colocá cada una en la bandeja de horno con papel sulfurizado.
6. Horneá entre 15-20 min a 200 grados.
7. Dejá templar, cuando estén menos calientes se despegarán del papel encerado.



## Flan 'light' de pera con yogurt griego

### Ingredientes

- 500 ml de yogur griego
- 4 peras pequeñas maduras y una para decorar.
- 4 Huevos enteros
- Ralladura de coco para decorar

### Preparación

1. Pelá las peras y en un bol ponelas con el yogur y los huevos enteros. Tritura hasta que quede una mezcla muy homogénea. Probá el dulzor si hiciera falta.
2. En un recipiente apto para horno poné la mezcla anterior. Dentro del horno, poné en la bandeja inferior agua para
3. que se hornee al baño maría a 160-170° C unos 40-60 minutos.
3. Esperá a que se temple para desmoldar si lo hacés antes, se va romper. Ponelo en la heladera a enfriar, antes de servir, cortá una pera en láminas finas, decorá y espolvoreá con la ralladura de coco.





# LALCEC

LIGA ARGENTINA DE LUCHA  
CONTRA EL CÁNCER

---



Lalcec Argentina

[www.lalcec.org.ar](http://www.lalcec.org.ar)

---

UNA REVISTA DE LALCEC LIGA ARGENTINA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER