



# BIEN

## HOPEAPP

*No solo los medicamentos curan*

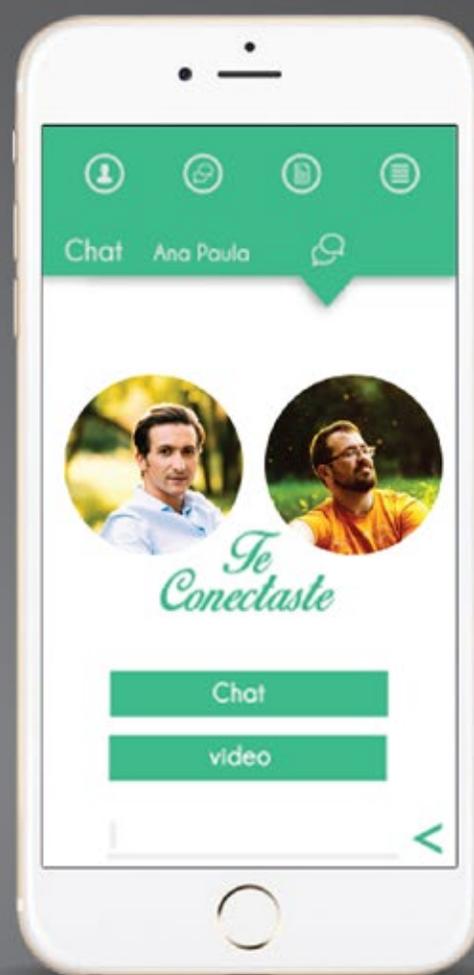
### LANZAMIENTO HOPEAPP

una aplicación  
contenedora

## ATLAS DEL CÁNCER

Prevención de  
cáncer de mama y  
cuello de útero

¿Qué le pasa al  
cuerpo cuando se  
deshidrata?



**LALCEC**  
LIGA ARGENTINA DE LUCHA  
CONTRA EL CÁNCER

*La Liga Argentina de Lucha Contra el Cáncer (LALCEC) es la ONG más importante del país en prevención y detección temprana*

*No se encuentran entradas de índice. del cáncer. Es una organización fuerte, comprometida y transparente que trabaja hace más de 94 años, con presencia en todo el territorio argentino y en el plano internacional. Fue fundada el 22 de julio de 1921, por la Sra. Helena Larroque de Roffo (esposa del Dr. Ángel H. Roffo) con el objetivo de ganarle al cáncer de manera directa, sobre todo en la prevención y detección temprana del cáncer. Un año después, se inauguró el "Instituto de Medicina Experimental para el Estudio y Tratamiento del Cáncer", lo que hoy es el "Instituto de Oncología Ángel H. Roffo".*

*LALCEC tiene los más altos niveles de gestión y profesionalidad, es por eso que sus balances anuales son analizados y avalados por Deloitte & Co. S.A., una de las consultoras más importantes del mundo, lo cual otorga el respaldo y la garantía necesarias. Es la única organización que está presente en todo el país, es líder en la región latinoamericana y ocupa un rol muy importante en el debate mundial. Se vincula con organizaciones internacionales, nacionales y estatales,*

*referentes de la medicina del país y destacadas empresas de distintos ámbitos, construyendo una red multidisciplinaria de alianzas.*

*LALCEC cuenta con la Red más importante de Argentina, presente en más de 120 lugares del territorio, alcanzando una cobertura total. Participa de las Organizaciones más fuertes del mundo, como la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) y la American Cancer Society (ACS), como así también ocupa un rol fundamental en los Organismos más influyentes de la región iberoamericana, como la Asociación de Ligas Iberoamericanas contra el Cáncer (ALICC) y la Unión Latinoamericana contra el Cáncer de la Mujer (ULACCAM). Siendo ejemplo de transparencia, impulsa a las organizaciones a mejorar su gestión y sus iniciativas son replicadas por estas entidades.*

*LALCEC sostiene su liderazgo y su reputación a partir de su gestión responsable, demostrando confianza y con niveles de transparencia y ética que se respaldan en sus logros.*

## ÍNDICE

Lanzamiento de HopeApp, una aplicación contenedora

CAMPAÑAS y PROGRAMAS  
Semanas Gratuitas

PREVENCIÓN  
Cáncer de Cuello de Útero

SECCIÓN INTERACTIVA

ATLAS DEL CÁNCER

NOTICIAS

INTERNACIONALES

En Perú, el 85% de los casos de cáncer en mujeres, son detectados en etapas avanzadas

ALIMENTACIÓN Y VIDA SANA

¿Porqué estar sentado es malo para tu salud?  
¿Qué le pasa al cuerpo cuándo se deshidrata?

RECETAS SALUDABLES

ENTREVISTAS

Miembros de Red  
Presidente LALCEC Tandil  
Presidente Zárate

# EDITORIAL

## QUERIDOS AMIGOS:

En esta edición queremos anunciarles el Lanzamiento de Hope App, una Aplicación gratuita para celulares y dispositivos que conecta a las personas que están luchando contra el cáncer con las personas que ya lo superaron y a sus familiares y amigos.

"Hope App" es un orgullo para LALCEC, ya que es una iniciativa totalmente innovadora, nacional y única en Argentina y en el mundo. A través de esta Aplicación, LALCEC busca incentivar a que los pacientes y sus familiares y amigos se encuentren, se acompañen y se brinden contención.

Hoy el teléfono celular es parte de la vida cotidiana y es una herramienta que ofrece la posibilidad de acercar a las personas. Esta aplicación humaniza, promueve el encuentro y la ayuda entre personas.

Desde LALCEC sabemos los momentos que atraviesan aquellas personas que están pasando por una situación así: no saben qué hacer, no saben si decirlo, si ponerse a llorar, no tienen con quién hablar. Y lo mismo pasa con

su grupo de contención, familiares y amigos, quienes se encuentran en la incertidumbre sobre qué hacer, si hablarles, si dejarlos tranquilos, si ir a visitarlos, si darles un espacio para que reflexionen y que no los invadan... Muchas son las preguntas que uno se hace al atravesar por una enfermedad así, ya sea de manera directa como por medio de un familiar. Y desde LALCEC queremos darles respuestas a esas preguntas. Nuestra respuesta es HOPE APP, y tal como dice el slogan: No sólo los medicamentos curan. Las palabras de otros que ya lo superaron y que tienen más fuerzas que nunca, son la mejor esperanza de que realmente sí se puede y de que hay mucha gente que quiere ayudarte, con su palabra de aliento.

Por eso, los invitamos a todos a descargarse esta Aplicación, deben buscarle en Play Store o en Itunes, como "Hope APP LALCEC". Y también los invitamos a difundir y a compartir esta novedad, ya que cuanto más seamos los involucrados, mejores serán los resultados.

Me despido con afecto y hasta la próxima edición

**María Graziela Donnett de Acosta Güemes**  
Presidente de LALCEC

# LANZAMIENTO DE HOPE APP

una Aplicación contenedora

Si sos paciente recuperado o estás en tratamiento, si sos familiar o amigo, podés recibir la contención de aquellos que pasaron lo mismo que vos. Esta aplicación también cura.

Bajo el lema “No sólo los medicamentos curan”, LALCEC, junto a J. Walter Thompson, lanza una Aplicación para celulares que conecta a pacientes en tratamiento y a pacientes recuperados.

De esta forma, LALCEC se convierte en la organización vanguardista por excelencia, al innovar con las herramientas más nuevas en una temática como la salud, que está caracterizada por ser estática y conservadora. Rompe con ese paradigma para construir el propio, convencidos de que la adaptación a las nuevas tendencias es el camino a seguir.

En la actualidad, la mayoría de las personas utilizan Internet desde sus celulares y las Aplicaciones para Smartphone dejaron de ser una tendencia para ser un hecho. Así lo demuestra un estudio de Guía local en Latinoamérica, donde se asegura que el uso de Internet en los Smartphone creció un 70 %, en detrimento del uso de Internet en la PC, el cual cayó un 11%.

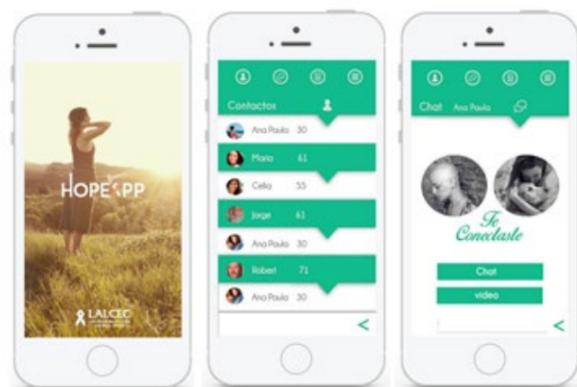
Hope App tiene como objetivo dar contención y acompañamiento a las personas que están luchando contra el Cáncer.

Es una aplicación muy sencilla y de fácil adaptación para cualquier tipo de persona.

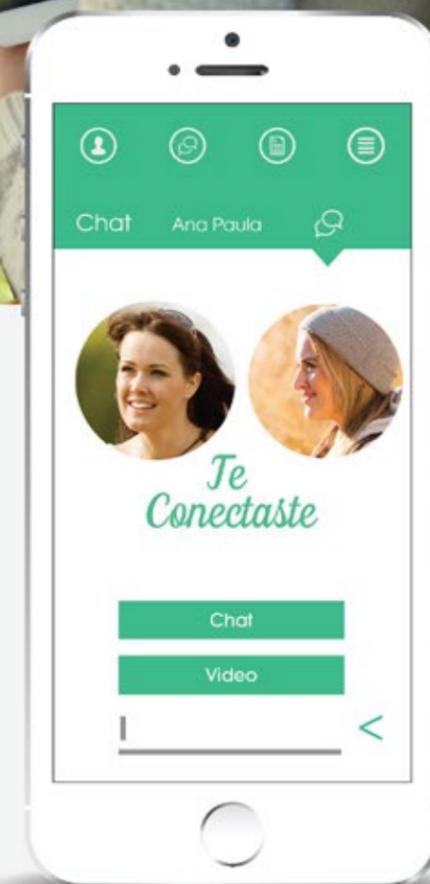
Para LALCEC es un orgullo ser la ONG más innovadora y trabajar en un proyecto de tal magnitud junto a JWT, un referente de la publicidad a nivel mundial y una de las más reconocidas.

Este lanzamiento significa un paso hacia adelante. Ejemplo de renovación, de descubrimiento y de progreso, LALCEC trabaja día a día para ayudar en la lucha contra el cáncer, y esta Aplicación es una muestra fiel de que eso es posible.

¡Descargala gratis!



Si tenés cáncer, otros pueden ayudarte



## HOPE APP

No solo los medicamentos curan

[www.hopeapp.com.ar](http://www.hopeapp.com.ar)

Descargala en



# | Semanas gratuitas

## ¿Qué son las Semanas Gratuitas?

En LALCEC trabajamos sobre la prevención y diagnóstico temprano del cáncer. Por eso, realizamos 6 semanas gratuitas que se desarrollan a lo largo del año.

Las semanas gratuitas consisten en la realización de estudios mé-

dicos totalmente gratuitos, de 6 tipos de cáncer que son científicamente prevenibles y curables si se detectan a tiempo: cáncer de mama, de cuello uterino, de piel, de próstata, de pulmón y de colon. Están destinadas a personas sin recursos económicos ni cobertura médica y se realizan en distintas localidades del país.

Contamos con un consultorio móvil, el famoso "Camión LALCEC", completamente equipado, que

nos permite recorrer todo el país, visitando los lugares más remotos, brindando atención gratuita, logrando una cobertura total de la Argentina y acercando los recursos tecnológicos para el diagnóstico precoz.

Este programa es posible gracias al financiamiento de empresas, fundaciones y distintos socios que comparten con nosotros la pasión por vencer esta enfermedad.



# | Resultados

## de la Semana Gratuita de Cáncer de Próstata

Durante los días 13 al 17 de Julio se realizó la Semana Gratuita de Prevención de Cáncer de Próstata. Este año se sumaron 31 instituciones de la Red LALCEC correspondiente a 7 provincias:



LALCEC San Pedro	Buenos Aires
LALCEC Balcarce	Buenos Aires
LALCEC Rojas	Buenos Aires
LALCEC Bragado	Buenos Aires
LALCEC Ayacucho	Buenos Aires
LALCEC Mar del Plata	Buenos Aires
LALCEC Rauch	Buenos Aires
LALCEC Pehajó	Buenos Aires
LALCEC Mercedes	Buenos Aires
LALCEC San Justo	Buenos Aires
LALCEC San Martín	Buenos Aires
LALCEC San Isidro	Buenos Aires
LALCEC Punta Alta	Buenos Aires
LALCEC Colón	Entre Ríos
LALCEC Concordia	Entre Ríos
LALCEC Villa Elisa	Entre Ríos
LALCEC Río Colorado	Río Negro
LALCEC Morteros	Córdoba
LALCEC San Francisco	Córdoba
LALCEC Cordoba	Córdoba
LALCEC Río Cuarto	Córdoba
LALCEC Brinkmann	Córdoba
LALCEC Hernando	Córdoba
LALCEC Bella Vista	Corrientes
LALCEC General Alvear	Mendoza
LALCEC Sunchales	Santa Fe
LALCEC Venado Tuerto	Santa Fe
LALCEC Rufino	Santa Fe



CÁNCER DE CUELLO DE  
**ÚTERO**

# CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

“EL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO ES CURABLE EN EL 93 % DE LOS CASOS SI ES DETECTADO A TIEMPO”

EL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO ES MUY FÁCIL DE PREVENIR. LA MEJOR MANERA DE CUIDAR TU SALUD ES INFORMÁNDOSE. EN ARGENTINA,

- hay 5.000 casos nuevos por año de cáncer de cuello de útero
- Se mueren más de 4.000 mujeres por año por cáncer de cuello de útero.

A NIVEL MUNDIAL, el cáncer cervicouterino es el tercer tipo de cáncer más común en las mujeres y es la segunda causa de muerte por cáncer en mujeres entre 35 y 64 años a nivel mundial.

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO?

El cáncer de cuello de útero, a veces denominado “cáncer cervical” o “cáncer de cervix” es una enfermedad en la cual se produce un crecimiento anormal de células tumorales en los tejidos del cuello uterino. La principal causa de cáncer de cuello uterino es el HPV (Virus del Papiloma Humano). El HPV es un grupo de más de 150 virus que se transmite generalmente a través de las relaciones sexuales. También se puede contagiar a través del contacto con la piel de persona a persona. En la mayoría de los casos, el virus desaparece solo. Pero si la infección persiste, puede producir lesiones que con los años pueden convertirse en cáncer.

¿A QUIÉNES AFECTA?

El grupo de riesgo lo constituyen las mujeres sexualmente activas. ¿SE PUEDE PREVENIR? Sí. El cán-

cer de cuello de útero se puede prevenir muy fácilmente, a través de la realización del Papanicolau (PAP) periódicamente, que detecta posibles lesiones en el cuello del útero. Si sos mujer y tenés 30 años o más, podés hacerte el Test de HPV.

¿QUÉ ES EL PAP Y CUÁNDO ME LO DEBO REALIZAR?

El PAP es una prueba sencilla que no produce dolor y dura sólo unos minutos. Se recomienda que se realicen PAP todas las mujeres a partir de los 25 años, especialmente aquellas entre 35 y 64 años.

¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

El cáncer de cuello de útero generalmente no presenta síntomas en etapas tempranas ni cuando se forman lo que se denominan precánceres. Los síntomas aparecen cuando un precáncer se torna un



## CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

### PREVENCIÓN PRIMARIA

La incorporación de hábitos saludables reduce hasta un 40% las posibilidades de contraer cualquier tipo de cáncer, algunos ejemplos son:

- Tener una alimentación saludable incorporando frutas, verduras y cereales a la dieta regular.
- Protegerse de la exposición solar.
- Evitar los excesos de peso.
- Realizar actividad física regularmente.
- No fumar.
- Consumo responsable de alcohol.
- Visitar al ginecólogo/a de forma periódica.
- Tener sexo seguro con la utilización de preservativo, el cual disminuye la posibilidad de contraer infecciones de transmisión sexual y VIH.
- Vacuna contra el HPV: incluida dentro del Calendario Nacional de Vacunación, es gratuita y obligatoria para todas las niñas que aún no son sexualmente activas a partir de los 11 años. Para su aplicación, se aconseja consultar previamente con un/a profesional.

### PREVENCIÓN SECUNDARIA

Mujeres sexualmente activas y/o mayores de 25 años deben realizarse 1 vez al año los siguientes test en su visita ginecológica:

- Papanicolaou (PAP): Es una prueba sencilla y no dolorosa que sirve para detectar lesiones o células anormales en el cuello del útero.
- Colposcopia: es un examen que se realiza con un instrumento que aumenta las imágenes que ve el/la ginecólogo/a y permite detectar las lesiones precursoras del cáncer.

cáncer invasivo y crece hacia el tejido adyacente. Cuando esto ocurre, los síntomas más comunes son: • Sangrado vaginal anormal • Secreción vaginal inusual • Dolor durante las relaciones sexuales

¿SE PUEDE DETECTAR TEMPRANAMENTE?

Es uno de los tipos de cáncer que se puede diagnosticar precozmente, es decir, antes de que la mujer tenga algún síntoma. Las revisiones ginecológicas habituales y la realización anual del test de Papanicolau (PAP) y Colposcopia permiten el diagnóstico de las lesiones premalignas, de tal forma que su tratamiento evita que éstas progresen y se hagan invasivas.



CÁNCER DE  
**MAMA**

# CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es la primer causa de muerte por tumores en mujeres.

5.400 mujeres mueren por año a causa de cáncer de mama.

Por eso, es tan importante la detección temprana, ya que, detectados a tiempo, el 95% de los casos son curables.

## ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?

El cáncer de mama es producido por un tumor maligno que se origina en el tejido de la glándula mamaria y comienzan a crecer de manera descontrolada. En su crecimiento, las células tumorales pueden llegar a invadir tejidos sanos y alcanza órganos sanos a distancia (metástasis).

## ¿A QUIÉNES AFECTA?

Esta enfermedad afecta en un 99% a mujeres. También puede aparecer en los varones, aunque éstos sólo resultan afectados en un 1%.

## FACTORES DE RIESGO

a. Edad: Uno de los factores de riesgo del cáncer de mama es la edad. El riesgo aumenta con la edad.

b. Antecedentes personales: la mujer que ha tenido cáncer en una mama tiene un riesgo mayor de padecerlo en la otra mama.

c. Antecedentes familiares: si la madre, hermana ó hija tuvieron cáncer de mama, es necesario realizarse una mamografía antes que las indicaciones normales. Consulte a su médico de manera temprana.

d. Antecedentes relacionados con la reproducción y la menstruación:

- A mayor es la edad de la mujer al momento de su primer parto.
- Mujeres que nunca tuvieron hijos.
- Mujeres que tuvieron su primera menstruación antes de los 12 años.
- Mujeres que entraron en la menopausia después de los 55 años de edad.
- Mujeres que reciben terapia hormonal para la menopausia durante más de 5 años.

e. Densidad de la mama: Las mujeres cuyas mamografías muestran mayor cantidad de zonas de tejido

denso respecto de otras mujeres de la misma edad.

f. Obesidad o sobrepeso después de la menopausia: La posibilidad de tener cáncer de mama después de la menopausia es mayor en las mujeres obesas o con exceso de peso.

g. Inactividad física.  
h. Consumo de alcohol.

## ¿CÓMO SE DETECTA?

La técnica mundialmente aceptada para detectar tempranamente el cáncer de mama, es la mamografía, capaz de detectar lesiones en estadios muy incipientes de la enfermedad.

## ¿POR QUÉ ES NECESARIO EL DIAGNÓSTICO PRECOZ?

Las posibilidades de curación de los cánceres de mama que se detectan en su etapa inicial son prácticamente del 95%.

Mientras más temprano se detecte el cáncer de mama, mejores son las probabilidades de que el tratamiento tenga éxito. El cáncer de mama es una de las pocas enfermedades cancerosas que se pue-



den diagnosticar precozmente; es decir, antes de que se note algún síntoma.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

En sus fases iniciales, el cáncer de mama no suele producir ningún tipo de síntoma, pero a medida que el tumor crece, puede cambiar la forma como se ve y se siente la mama. Los cambios más comunes son:

- Un bulto, nódulo o engrosamiento en el seno, cerca del mismo o en la axila;
- Un cambio en el tamaño o forma de alguna de las mamas;
- Cambios en el pezón. Por ejemplo, hundimientos o segregación de líquidos, fluidos o sangre;
- Alteraciones en la piel de la mama, del pezón o de la aureola. AREOLA Por ejemplo, aparición de úlceras, cambios de color y lo que se denomina piel de naranja.
- Irregularidades en el contorno de la mama.
- Menor movilidad de una de las mamas al levantar los brazos o hundimiento de la mama al levantar los brazos.
- Dolor en la mama a la palpación.

## CÓMO PREVENIR EL CÁNCER DE MAMA

### LA INCORPORACIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES REDUCE HASTA UN 40% LAS POSIBILIDADES DE CONTRAER CUALQUIER TIPO DE CÁNCER

#### PREVENCIÓN PRIMARIA

- Tener una alimentación saludable: aumentar el consumo de verduras y frutas; y aumentar cereales con alto contenido de fibras.
- Protegerse de la exposición solar, todo el año
- Evitar tener exceso de peso
- Realizar actividad física regularmente
- No fumar
- Consumo responsable de alcohol

#### PREVENCIÓN SECUNDARIA

- Visitar al ginecólogo de manera periódica.
- Realizarse la primer mamografía entre los 35 y los 40 años y luego, cada 1 ó 2 años, según indicación médica.
- A partir de los 50 años, realizarse una mamografía anualmente.
- Si tiene menos de 35 años pero tiene antecedentes familiares de primer grado, (es decir de la madre, hermana o hija con cáncer de mama), es recomendable realizarse una mamografía de manera temprana.



# El efecto de la obesidad en el cáncer de mama

Los científicos determinaron que las células precancerosas que crecen en tejidos grasos tienen más probabilidades de convertirse en un tumor maligno.



El efecto de la obesidad en los tejidos de los pechos favorece el desarrollo del cáncer de mama, del que ya se sabía que era un factor de riesgo para esta enfermedad, según un estudio publicado hoy en la revista "Science Translational Medicine".

El incremento de la rigidez en los tejidos de grasa de las mamas modifica la comunicación química entre las células y esto favorece el crecimiento de tumores, según concluye la investigación, elaborada por expertos de tres instituciones de Estados Unidos.

Los científicos estudiaron el tejido mamario de personas obesas y de personas con peso sano, así como tejidos mamaros de ratones con obesidad.

En la investigación, algunos los ratones a los que se les puso a dieta experimentaron la desaparición de algunos de esos efectos, pero esto no se ha comprobado con personas.

Los científicos determinaron que las células precancerosas que cre-

cen en tejidos grasos tienen más probabilidades de convertirse en un tumor maligno que las células que crecen en tejidos con menos grasa.

El diagnóstico para las pacientes con cáncer de mama que son obesas suele ser peor que para el de las mujeres que tienen un peso normal.

Sin embargo, muy pocos tratamientos contra el cáncer de mama están dirigidos especialmente a las mujeres con obesidad.

De ahí, sostiene esta investigación, la importancia de conocer lo que sucede a nivel celular para poder desarrollar tratamientos más efectivos.

Los responsables del estudio proceden de las universidades Cornell University y Weill Cornell Medical College, y el centro de investigación del cáncer Memorial Sloan Kettering Cancer Center, todos ellos situados en Nueva York.

Fuente: ULACCAM



poco a poco  
HACEMOS  
MUCHO

Tu ayuda permite que 17.000 personas accedan anualmente de forma gratuita a estudios de diagnóstico y prevención del cáncer.



Podés hacerlo entrando a [www.lalcec.org.ar](http://www.lalcec.org.ar) haciendo click en **DONAR**

# MÓVILES

## Recorriendo todo el país

### ¿Qué son los móviles gratuitos?

Los móviles gratuitos de LALCEC son camiones completamente equipados con tecnología de alta complejidad que recorren todo el país (visitando incluso los lugares más remotos) realizando estudios médicos de manera totalmente gratuita para aquellas personas que no tienen posibilidades económicas y que no tienen ningún tipo de cobertura médica. Gracias al Móvil, LALCEC logra una cobertura total en la Argentina y acerca los recursos tecnológicos para el diagnóstico precoz. Muchos son los auspiciantes que junto a LALCEC comparten esta misión a través del patrocinio del Móvil.



### Mamógrafo LALCEC – AVÓN

El consultorio móvil LALCEC–AVÓN recorre la Argentina hace 15 años realizando mamografías gratuitas. Llevamos más 130.000 mamografías realizadas, más de 206.000 kms. recorridos y fueron diagnosticadas a tiempo más de 2.500 mujeres que creían estar sanas.

Los resultados obtenidos nos motivan año tras año para seguir con esta cruzada y afianzar cada vez más nuestro compromiso.

En el mes de Junio, el Móvil LALCEC-AVÓN recorrió Río Colorado, General Acha, Victorica, General Pico y Piedritas.



**Llevamos hechas más de 130.000 mamografías**  
**Más de 206.000 kms. Recorridos**  
**Más de 2.500 mujeres diagnosticadas a tiempo**



Comunicate con nosotros cuando necesites recibir información sobre el cáncer

**0810-777-5252**  
 Disponible las 24hs para vos

### Una nueva herramienta al servicio de la comunidad

Nuestra línea gratuita está disponible las 24 hs. y podrás obtener toda la información necesaria sobre el cáncer, factores de riesgo, prevención primaria y secundaria, detección temprana y tratamiento.

También podrás encontrar información específica sobre los 6 tipos de cáncer que son prevenibles y curables si se detectan a tiempo: cáncer de mama, cáncer de piel, cáncer de colon, cáncer de cuello de útero, de próstata y de pulmón.

# ATLAS DEL CÁNCER

LALCEC lanza el Atlas del Cáncer en Español

El Atlas del Cáncer es una publicación global promovida por la American Cancer Society (ACS), la Unión Internacional contra el Cáncer (UICC) y la Agencia Internacional de Investigación en Cáncer (IARC). Por primera vez, estas organizaciones líderes acordaron con LALCEC lanzar una publicación conjunta en español, que será seguida por otras en donde se presentarán datos propios de la región.

El Atlas del Cáncer ofrece una extraordinaria cantidad de datos nuevos y ayudan a mejorar el conocimiento de la realidad Latinoamericana y mundial.

Los datos presentados en este reporte ayudarán a científicos, expertos, proveedores de sistemas de salud y gobiernos con información general para mejorar el control del cáncer, disminuir la incidencia de la enfermedad y mejorar los resultados de los tratamientos y la calidad de vida de los pacientes.

El Atlas del Cáncer es una oportunidad única para mejorar los esfuerzos, combinando el accionar gubernamental y privado junto al sistema de salud y la Sociedad en su conjunto.

LALCEC pondrá todas sus capacidades y recursos en pos de lograr estos objetivos.



## En Perú, el 85% de los casos de cáncer en mujeres, son detectados en etapas avanzadas

Según una nota publicada por la Unión Latinoamericana Contra el Cáncer de la Mujer (ULACCAM), el 85 % de cáncer en mujeres se detecta recién en etapas avanzadas. La falta de cultura preventiva muchas veces pone en riesgo la salud de la mujer o, en el peor de los casos, genera su muerte.

El oncólogo de esa institución, Gilmar Grisson, explicó que la falta de cultura preventiva muchas veces pone en riesgo la salud de la mujer o, en el peor de los casos, genera su muerte.

Recordó que últimos estudios realizados en el Perú revelan que para el año 2015 se diagnosticarán más de 46 mil nuevos casos, de mama y de cuello uterino, mientras que para el año 2025 podrían presentarse más de 51 mil nuevos casos de cáncer.

### Cáncer de mama

Según cifras de la Liga, cada año se detectan 4 mil nuevos casos de esta enfermedad en el Perú y así como cualquier tipo de cáncer, no presenta síntomas en la etapa inicial. Por ello es importante realizarse exámenes preventivos anualmente.

El riesgo de padecer cáncer de mama se incrementa conforme aumenta la edad, se estima que las mujeres entre los 40 y 60 años son

las más propensas a sufrirlo; sin embargo, también se puede presentar la incidencia en mujeres a partir de 35 años.

De igual manera, las probabilidades de padecer cáncer de mamá son más altas si en caso algún familiar padece o padeció de esta enfermedad. Asimismo se ha detectado que el 80% de mujeres peruanas desarrollan cáncer de mama teniendo como principal factor de riesgo el sobrepeso o la obesidad.

Para prevenir el cáncer de mama, toda mujer a partir de los 20 años de edad, debe realizarse mensualmente un autoexamen de mama una semana después de la menstruación. Asimismo a partir de los 40 años, es importante realizarse una mamografía ya que este es el estudio más seguro para la detección temprana de la enfermedad.

### Cáncer de cuello uterino

Es causado principalmente por el Virus del Papiloma Humano (VPH) y es la primera causa de muerte por cáncer en la mujer peruana y la segunda en Lima. Al día fallecen 8 mujeres a causa de la enfermedad en el país, registrándose solo durante el periodo 2006-2011 más de 20 mil nuevos casos.

Los factores de riesgo para desarrollar esta enfermedad son

principalmente el inicio sexual a temprana edad, múltiples parejas sexuales, uso prolongado de anticonceptivos orales y consumo de tabaco. No obstante, el principal factor de riesgo es la conducta sexual del varón por ser el portador del VPH.

Por ser una neoplasia tan común en las peruanas, es importante que la mujer prevenga esta enfermedad a temprana edad, a través de la vacunación y de los chequeos preventivos.

La Liga recordó que continúa con la campaña "Yo Cambio La Historia", la cual tiene por objetivo colaborar con el Estado para que los padres de familia y sus niñas de 5to Grado y 6to Grado de primaria, conozcan más acerca del cáncer de cuello uterino y vacunen a sus hijas para prevenir la enfermedad. La vacuna para prevenir el cáncer de cuello uterino, que ha elegido el Gobierno del Perú, es considerada la mejor alternativa en prevención de esta enfermedad, la cual está aprobada por la Organización Mundial de Salud (OMS), añadió la Liga.

Esta vacuna no solo protegerá a las niñas del virus de papiloma humano, principal causante del cáncer de cuello uterino, sino también de las verrugas genitales.

# Teodoro Ovsejevich

AL MEJOR TRABAJO SOBRE

Diagnóstico y/o tratamiento,  
realizado en Argentina.

El premio consistirá en un  
Diploma y la suma de  
\$ 15.000

### CALENDARIO

Llamado a concurso:  
20 de Agosto de 2015

Cierre del concurso:  
20 de Octubre de 2015

### BASES Y CONDICIONES

info@lalcec.org.ar  
www.lalcec.org.ar



# Porqué estar sentado es malo para tu salud

El cuerpo humano ha sido creado para moverse. Todas las articulaciones, músculos y órganos están siempre listos para que estemos activos. Nuestro cuerpo es tan hábil y perfecto que combatimos la gravedad casi sin esfuerzo, gracias a la fuerza de nuestra columna y nuestras piernas. Sin embargo, el estilo de vida actual y las condiciones de trabajo generales hacen que nuestra cuota de movimiento no se vea cumplida como debería, y por esto, nuestro cuerpo se ve perjudicado.

Ya sea viendo TV, usando la computadora o trabajando en la oficina, los seres humanos de hoy pasamos más tiempo sentados que en el resto de la historia. Con un récord de casi 9.3 horas diarias y superando a las 7.7 horas que se usan para dormir, las personas de hoy pasan más tiempo sentadas, a pesar de que muchas hagan ejercicio semanalmente. Permanecer tanto tiempo en esa posición no solo es desaconsejable por cuestiones de sedentarismo, sino que es un riesgo para nuestra salud. Según la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física ha sido identificada como el cuarto factor principal de riesgo de muer-

te para las personas de todo el mundo. Un estudio llevado a cabo en Toronto, revela que aun haciendo ejercicio los efectos de estar sentado tanto tiempo son un riesgo para la salud. Vale aclarar que ejercitarse reduce ese riesgo pero no lo elimina.

Estar mucho tiempo sentado, es decir durante 8 a 12 horas o más al día, aumenta el riesgo de perjudicar a los órganos en general. Los músculos queman menos grasa y la sangre fluye más lentamente. Esto permite que los ácidos grasos obstruyan más fácilmente el corazón. Se ha relacionado con presión arterial alta y colesterol elevado y la gente más sedentaria tiene el doble de probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares que aquellos que son más activos.

Los músculos en movimiento bombean sangre fresca y oxígeno a través del cerebro y desencadenan la liberación de hormonas que mejoran el estado de ánimo. Cuando estamos sedentaria durante mucho tiempo, todo se ralentiza, incluyendo la función cerebral.

El páncreas produce insulina, la

hormona que transporta la glucosa a las células para obtener energía. Pero las células en los músculos inactivos no responden tan fácilmente a la insulina, por lo que el páncreas produce más y más, lo que puede conducir a la diabetes y otras enfermedades. Estudios han arrojado que esto aumenta el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en un 90%.

La mayoría del tiempo se trata de estar frente a un escritorio de trabajo, estirando el cuello hacia delante, hacia un teclado o inclinando la cabeza para acunar un teléfono mientras escribes. Todo esto puede tensar las vértebras cervicales y conducir a desequilibrios permanentes que incluyen dolores de hombros, trapecio y jaquecas.

En realidad, toda nuestra columna sufre los efectos de estar sentados. Cuando nos movemos, los discos entre las vértebras se expanden y contraen como esponjas, absorbiendo sangre fresca y nutrientes. Pero cuando nos sentamos por un largo tiempo, los discos se aplastan de forma desigual. El colágeno se endurece alrededor de los tendones y ligamentos de apoyo.



Nuestros huesos en general comienzan a deteriorarse por efecto de la mala circulación y del peso mal distribuido.

Esta postura también ralentiza la circulación sanguínea, lo que hace que el líquido se acumule en las piernas. Los problemas van desde tobillos hinchados y venas varicosas, hasta la formación de coágulos sanguíneos llamados trombosis venosa profunda (TVP). Glúteos que no trabajan, caderas que pierden fuerza y abdominales débiles, y la lista continúa sobre los efectos de deterioro que tiene

esta postura sobre nuestro cuerpo.

Si es que estar sentado es una necesidad dentro de tu trabajo o profesión, algunas recomendaciones dadas por el Dr Sanjay Gupta, neurocirujano y profesor en Atlanta, incluyen: tomar mucha agua, mover las piernas para que la sangre fluya mejor y girar los pies en forma circular. Hay quienes dicen que sentarse en una silla con posición a 135° es mejor que hacerlo a 90°, ya que la espalda no está tan exigida y se evita el encorvamiento de la parte superior.

Lo importante es ser conscientes de lo mucho que estamos sentados. De esa manera, puedes proponerte como objetivo reducir ese tiempo un poco cada semana. Por ejemplo, si estás en el trabajo, podrías intentar trabajar de pie cuando puedas hacerlo, o plantearte como objetivo caminar por unos minutos cada media hora. Sube las escaleras en lugar de tomar el ascensor o ve a trabajar en bicicleta.

# ¿Qué le pasa al cuerpo cuando se deshidrata?

Porque descienden los niveles de agua que se depositan en el cuerpo. Esto produce la pérdida de electrolitos que son necesarios para llevar a cabo funciones vitales del cuerpo. Cuando las pérdidas son pequeñas pasan desapercibidas. Sin embargo, tener una rutina en la que no se incorpora la cantidad suficiente de agua puede causar anomalías para el organismo y convertirse en un gran problema para la salud.

Tanto el alimento como el agua son el motor para del organismo. Por eso, cuando el cuerpo está mal nutrido o con falta de agua, suele presentarse cansancio y fatiga. Las uñas, la piel y el cabello son partes del cuerpo a las que hay que prestar atención si se quiere saber cuán hidratados estamos, ya que a través de ellas se pueden ver las consecuencias directas de la falta de agua.

Empezar a sufrir las consecuencias no significa que todo esté perdido, existen muchas formas de revertir esta situación y lograr equilibrar la cantidad de agua depositada en el organismo. Es importante estar conectados con el cuerpo y observar atentamente las señales que nos da, ya que muchas de las problemáticas que se presentan a

diario pueden ser consecuencias de una mala hidratación.

## Ojeras

La deshidratación debilita la frágil piel debajo de los ojos, y esto se traduce en la presencia de ojeras. A su vez, la falta de agua reduce los niveles de electrolitos y potasio del cuerpo. Estos son esenciales para la salud de los ojos y por eso cuando hay falta de agua los mismos pierden su brillo habitual y se secan.

## Manos y piel seca

Cuando al organismo le falta agua, esto se ve reflejado muy rápidamente en la piel y sobre todo en las manos, las uñas y el cuero cabelludo. Muchas veces se pretende solucionar estos problemas a través de cremas humectantes. Sin embargo, hacer uso de estas no implica que la piel vuelva a humectarse dado que, sin una hidratación correcta, este problema volverá a aparecer.

## Acné

La falta de agua promueve la acumulación de toxinas y esto puede traducirse en la aparición de brotes de acné. A su vez, el consumo de agua previene el envejecimiento prematuro de la piel y ayuda a

mantener la firmeza y el colágeno. Cuando la piel está bien hidratada, ésta luce radiante, joven y con mucho más brillo.

## Fuertes dolores de cabeza

Cuando el organismo comienza a reducir los niveles de agua, el cuerpo trata de conservar el fluido restante para poder realizar las funciones que necesita llevar a cabo. Para esto, se contraen los vasos sanguíneos y esto reduce el suministro de oxígeno y sangre al cerebro. Todo este esfuerzo extra que hace el cuerpo se ve traducido en fuertes migrañas y mareos.

## Estreñimiento

El agua ayuda a procesar los alimentos y a lubricarlos para que sean eliminados. Cuando el organismo está deshidratado, el cuerpo no contiene el líquido suficiente para eliminar los desechos y por eso empieza a sufrir problemas de estreñimiento. A su vez, el agua ayuda a eliminar toxinas y proporciona sensación de saciedad y por eso es tan importante para mantener el ritmo del metabolismo. No beberla puede ocasionar graves problemas digestivos.

## ¿Cómo evitar la deshidratación?

- 1-Tomar agua antes de empezar a sentir sed: La sed es un síntoma de que falta agua en el organismo y por eso cuando aparece es porque ya está presente la deshidratación.
- 2- Beber antes de iniciar actividad física: Es muy importante hacerlo, para evitar la deshidratación durante el ejercicio. Es fundamental hacerlo también durante y después de la actividad.
- 3- Consumir alimentos que contengan agua: Además del agua existen alimentos que, por su contenido hídrico, aportan grandes porciones de agua al organismo. Las frutas, las verduras y las hortalizas son un gran ejemplo de alimentos aliados para la hidratación.
- 4- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas: Estas tienen un efecto diurético y, aunque son bebidas, no hidratan. Hacen que se pierdan grandes cantidades de líquido del cuerpo.
- 5- Durante el verano, aumentar el aporte de agua al organismo a través de bebidas y alimentos: También es recomendable evitar la exposición al sol durante el mediodía ya que esto tiene serias consecuencias para la piel y para el organismo.



# I RECETAS SALUDABLES

## Ensalada para deshinchar el abdomen

Esta receta de Green Valley Kitchen, combina frescos ingredientes para crear una rica ensalada que además sirve para deshinchar el abdomen. El aderezo a base de limón es un gran complemento para esta deliciosa receta y junto al ajo, también contribuyen a una desintoxicación. ¡Ideal para comer liviano y fresco!

### Ingredientes:

- 1 ½ tazas de tomates cherry
- 1 pepino pelado sin semillas y luego cortado en cubos
- 1 palta cortado en cubos
- 1/4 de taza de queso feta. Si deseas hacer una versión vegetariana, puedes sustituir el queso por aceitunas Kalamata
- 2 cucharadas de cebolla roja picada
- 1 puñado o 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre
- Sal marina y pimienta negra al gusto

### Preparación:

1. En un recipiente pon los tomates cherry cortados por la mitad.
2. Pela y quita las semillas del pepino y córtalo en cubos.
3. Añade la cebolla roja y el perejil picado al recipiente. Remoja la cebolla roja en un poco de agua durante un par de minutos, antes de ser picada. Esto eliminará algo del sabor crudo de la misma.
4. Por último, retira la semilla de la palta

y córtalo en cubos. Usa una cuchara para despegar el aguacate de la cáscara. Incorpora este ingrediente en el último paso, justo antes de servir el plato, ya que es importante que esté fresco porque la palta no se conserva tan gustoso si se refrigera. La presentación es importante, así que procura ser delicado al mezclar todos estos ingredientes juntos.

### Para el aderezo

#### Ingredientes

- 1 diente de ajo, machacado en un mortero con ¼ de cucharadita de sal

- El jugo de 1 limón (aproximadamente 3 cucharadas)
- ½ taza (125 ml) de aceite de oliva
- 1 cucharada picada hojas de menta fresca

### Instrucciones

Mezcla el ajo y la sal junto con el jugo de limón. Bate gradualmente y ve rociando esta mezcla dentro del aceite de oliva. Agrega la menta, si eliges utilizarla. Combina estas dos recetas para lograr una deliciosa ensalada, ¡ideal para días de sol en los que quieras comer liviano!



## Ñoquis de espinaca y ricota sin harina

Los ñoquis son una comida tradicional italiana, de hecho su nombre proviene de la palabra gnocchi que significa “bollo” o “grumo” para los habitantes del país famoso por sus pastas. Con esta receta simple podrás crear una versión saludable sin utilizar harinas blancas e incorporando todas las propiedades nutricionales del salvado de avena y la espinaca.

El salvado de avena te ayudará a reducir el colesterol, prevenir el cáncer de colon, aliviar el estreñimiento e incorporar fibra, lo cual aumentará tu sensación de saciedad en el estómago.

La espinaca, por su parte, está compuesta en su mayoría por agua y su contenido de hidratos de carbono y grasas es muy bajo. Además, posee un alto contenido de fibra, contiene cantidades elevadas de vitamina A, C y E; todas ellas de acción antioxidante. Las espinacas también son ricas en calcio, hierro, magnesio, potasio, sodio, además de presentar también buenas

cantidades de fósforo y yodo. Todas estas propiedades estarán incluidas en un plato delicioso y saludable para compartir con tu familia, pareja o amigos.

### Ingredientes:

- 2 claras de huevo (conoce cómo puedes sustituir el huevo en tus preparaciones)
- 250 gramos de ricota magra
- 1 taza de espinaca cocida y escurrida (conoce cómo cocinarla al vapor para mantener intactas todas sus propiedades)
- 2 cucharadas colmadas de salvado de avena (si eres celíaco puedes reemplazarlo por harina de arroz por ejemplo)
- 4 cucharadas de leche en polvo
- Condimentos a gusto (sal, pimienta y nuez moscada)
- Acompañamiento: salsa de tomate o rúcula con una cucharada sopera de queso en hebras

### Preparación:

1. En un recipiente, mezclar la ricota con la espinaca y la leche en polvo.
2. Procesar la preparación. Debe quedar una mezcla homogénea.
3. Agregar el salvado de avena y condimentar a gusto con sal, pimienta y/o nuez moscada.
4. Formar una masa, cortar con ayuda del cuchillo en tiras y luego en cuadrados más pequeños.
5. Dar forma con ayuda de un tenedor.
6. Colocar los ñoquis en una placa y llevarlos al refrigerador por unas cuantas horas hasta que se endurezcan un poco.
7. Una vez que la consistencia esté lista, cocinarlos en una olla con agua hirviendo durante 1 minuto cuidando que no se desarmen.
8. Para acompañarlos puedes servirlos con salsa de tomate o con algunas hojas de rúcula, espolvoreando queso en hebras por encima.



# TESTIMONIO

## Miembro de RED

### LALCEC Tandil, Buenos Aires



Estuvimos conversando con la Señora María Teresa de Leegstra, Presidente de LALCEC Tandil, quien nos cuenta la historia de la sede desde sus inicios hasta la actualidad

**¿Cuándo se fundó esta entidad?**

El 2 de julio de 1963.

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

Debido al incremento en nuestra ciudad de los casos de cáncer, en abril de 1963 un grupo de médicos (Dres. Pedro Cereseto, Jorge Gentile, Abel Auzmendi, Carlos Pérez Cambet, Enrique Yacuzzi, Lisardo Cabana) convocan a la conformación de una entidad de bien público para trabajar en la prevención de esta patología, y obtener fondos para auxiliar al Hospital Municipal Ramón Santamarina en la adquisición de elementos para su diagnóstico y tratamiento. Así nace LALCEC Tandil, siendo la Sra. María Teresa Travers de Leegstra su Presidente, desde la fundación hasta 1983. En noviembre de 1986 se creó el Centro de Rehabilitación de Operadas de Mama, atendándose a de manera gratuita a

las Señoras mastectomizadas, por profesional kinesiólogo y miembros de la Comisión que realizaron en ese momento la capacitación como voluntarias para tal acción.

**¿Desde cuándo es presidenta?**

Desde 2014.

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

Al retirarme próximamente del ámbito académico (docente de la Facultad de Ciencias Veterinarias –UNCPBA), es una manera de realizar un aporte, agregar un ‘granito de arena’, desde la perspectiva de la medicina preventiva en el marco de ‘Un Mundo – Una Salud’, para con conciencia solidaria tender a mejorar la salud y el bienestar de la comunidad, a través del trabajo en equipo de la Comisión de LALCEC, siguiendo las actividades realizadas por nuestra institución en pos de ir agregando más actividades acorde a las propuestas de Lalcec Central y otros Miembros de la Red.

**¿Cuál es la realidad sanitaria de la zona en la que vive?**

Según el Boletín Epidemiológico Regional de Zona Sanitaria

VIII (Pcia. de Buenos Aires) N° 40 – 2012, el registro sanitario de la zona de enfermedades notificadas en 2011 fueron: Tuberculosis 280 casos, Coqueluche 146 casos, Meningitis y meningoencefalitis meningocócica 29 casos, Sífilis 44 casos, Blenorragia 9 casos, Hidatidosis 16 casos, Chagas 11 casos, 2 brotes de Triquinosis (38 casos), entre los más prevalentes.

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

En este año todas han sido sensaciones positivas, por el apoyo brindado por todo el equipo de la Comisión, y de la Coordinación de la Región 5, la Sra. María Teresa Benedetti, y desde Lalcec Central.

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

Dado que la prevención y detección temprana del cáncer es la mejor manera de combatirlo, el mayor aporte que hace LALCEC es hacia el Hospital, en equipamiento, reactivos diagnósticos, medicación oncológica, becas al personal de salud para investigación y/o asistencia a cursos y

congresos de la especialidad, etc. Uno de nuestros objetivos fundamentales es ayudar al paciente oncológico mediante la provisión de medicamentos, estudios, derivación a Centros Asistenciales de mayor complejidad (por ej. Instituto de Oncología “Ángel H. Roffo” – UBA). También se realizan campañas de concienciación sobre los distintos tipos de cáncer, su prevención primaria y secundaria a través de charlas públicas en escuelas y clubes con médicos especialistas, gacetillas de prensa, etc.

**¿Qué acciones llevaron a cabo últimamente?**

En los últimos años nos hemos sumado, con atención gratuita y diagnóstico temprano, a las Semanas de prevención de Cáncer de Piel y de Cáncer de Próstata.

**¿Qué los motiva a seguir con esta tarea?**

El permanente reconocimiento de la población de Tandil al considerar la labor continua, creciente, fortalecida y con principios solidarios de LALCEC Tandil durante sus 52 años de existencia.

# TESTIMONIO

## Miembro de RED

### LALCEC Zárate, Buenos Aires

LALCEC Zárate, en la provincia de Buenos Aires, se fundó el 1 de julio de 1984.

Un grupo de señoras de otras instituciones viendo la necesidad de una ciudad que estaba en franco crecimiento, y sin demasiada información sobre las enfermedades oncológicas, tuvieron la inquietud de traer una filial de LALCEC. Se formaron en comisión y desde entonces funciona en esta ciudad.

Compartimos con ustedes nuestra charla a la actual presidenta de LALCEC Zárate, Sra. Mirta López de Henricot

**¿Cuál es la historia de la creación de esta filial de LALCEC?**

Un grupo de señoras de otras instituciones viendo la necesidad de una ciudad que estaba en franco crecimiento, y sin demasiada información sobre las enfermedades oncológicas, tuvieron la inquietud de traer una filial de LALCEC se formaron en comisión y desde entonces funciona en esta ciudad.

**¿Desde cuándo es usted presidenta?**

Yo asumo la presidencia en 2008.

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

La realidad de nuestra zona es como tantas otras de muchas falencias ya que Zárate tiene 120.000 habitantes y un solo hospital que es regional y dos clínicas privadas

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

Los mejores recuerdos son cuando cumplimos 25 años y el municipio nos entregó una placa recordatoria y también la primer llegada del consultorio móvil LALCEC AVON.

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

Nuestro aporte a la comunidad es valioso ya que nada que haga LALCEC tiene costo para el paciente. La institución que recauda a través de los socios vuelca en insumos, honorarios, laboratorio etc todo lo que percibe.

**¿Qué los motiva a seguir con esta tarea?**

Principalmente la vocación de servicio es el hilo conductor de toda la Comisión Directiva de LALCEC Zárate.



ON LINE :: + de 200.000 seguidores

facebook

Made by Maros Holly Find Friends Home

En esta sección compartimos experiencias e historias de nuestros lectores, sus comentarios y mensajes que hacen en nuestra fan page.



Paola Maurin

Hace un año y 8 meses Lalcec me dió el diagnóstico de cáncer de cuello de útero, lo tenía en estadio III, hoy estoy libre de enfermedad.....excelentes profesionales, y todas las personas que trabajan ahí!!.... ETERNAMENTE AGRADECIDA!!

Gabriela Ines Fernandez

Felicitaciones a la institución por la lucha continua por la Prevención

DeLeC Argentina

Excelente iniciativa de concientización sobre la alimentación para prevenir la #LuchaContraElCancer. ¡Acompañamos la difusión!

Esperanza Montealegre

El Principio del Mentalismo! Así que pensemos, sintamos e imaginemos la Salud Perfecta!!! y ocupémosnos de mantenerla y cuidarla con los tratamientos médicos indicados.



REVISTA BIEN

Recibila gratis todos los meses solicitandola a:

[revistabien@lalcec.org.ar](mailto:revistabien@lalcec.org.ar)

También podés ver números anteriores en [www.lalcec.org.ar](http://www.lalcec.org.ar)

# Noticias de la Red

## LALCEC Santa Fe, Villa Ocampo

además El día 28 de julio se realizó una charla sobre prevención del cáncer, la misma estuvo disertada por el Lic. En psicología sr. Victor tomé y la Oncóloga Dra. Gabriela Orlando, los cuales trataron diferentes temas relacionados al cáncer ya sea de la parte psicológica de un paciente y/o su familia y de los distintos tratamientos que se realizan para cada caso de cáncer y los mitos,



## LALCEC Entre Ríos – Villa Elisa

VILLA ELISA FUE SEDE DE DESTACADAS ACTIVIDADES SOBRE PREVENCIÓN DEL CÁNCER CON UN EQUIPO DE ONCOLOGÍA DEL HOSPITAL ITALIANO Y ONCÓLOGOS DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY Y CONCORDIA.

Desde el jueves 3 hasta el sábado 5 de septiembre un equipo de profesionales de la oncología del Hospital Italiano, encabezado por la Dra. Guadalupe Pallotta, reconocida especialista en oncología en nuestro país estuvieron en Villa Elisa concretando una serie de actividades sobre prevención del Cáncer. A lo largo de los tres días alrededor de 1000 personas participaron de estas jornadas, organizadas por la Municipalidad de Villa Elisa, LALCEC VILLA ELISA y familiares de pacientes oncológicos, que tuvieron como fin favorecer el conocimiento de esta enfermedad, la concientización y prevención, convocando a vecinos de distintas localidades de la provincia e incluso de la República Oriental del Uruguay.



## LALCEC RÍO GALLEGOS

CONMEMORACION “40” ANIVERSARIO DE LALCEC- Río Gallegos  
LALCEC RIO GALLEGOS – 40 AÑOS DE PREVENCIÓN

Una de las ONGs. más antiguas de Santa Cruz, cumplió 40 años ininterrumpidos de presencia en la comunidad y el día 13 de Junio se conmemoró este aniversario. Se realizó un emotivo acto en el que se recordó la creación, el desarrollo de la institución y fundamentalmente se hizo hincapié en la prevención de una enfermedad tan frecuente en la sociedad como es el cáncer y sus consecuencias.

El acto se desarrolló en las instalaciones del Auditorio del Centro Cultural, cedido por la Subsecretaría de Cultura de la Provincia Santa Cruz, colaborando en el Protocolo y locución las señoras

Carola Volonté y Estela Escudero, Se contó con la presencia de diversas autoridades y personas benefactoras de LALCEC, integrantes de anteriores Comisiones Directivas de la entidad, en especial sus Presidentes.

Varias fueron las empresas y organismos que realizaron diferentes donaciones a la institución, entre ellas OSDE Río Gallegos, la empresa El Fuerte, además la familia del Dr. Pablo “TITO” Borelli, eximio profesional de la salud y socio fundador de LALCEC local, aportó en donación, la biografía e instrumental y elementos utilizados por él mismo en el desarrollo de la práctica medicinal.- En tal sentido se dispuso el armado de un museo en su memoria. El Centro Articulador de Políticas Sanitarias de la Nación, estuvo presente en la celebración, haciendo entrega de

valiosos instrumentos y elementos, Asimismo fuimos honrados en nuestra celebración con la presencia del Arq. Alfredo MARTINEZ, quién siendo Intendente de la ciudad allá por el año 1994 dispuso la entrega del terreno en donde hoy se emplaza nuestra casa. Dando inicio al acto la Presidente de LALCEC Sra. Susana Portela, dió la bienvenida a los presentes y expuso el trabajo realizado durante el transcurso de la vida de LALCEC.

El doctor Sergio Vuckovic, médico estable de L.A.L.C.E.C, expuso unas palabras alusivas al aniversario. Digno de destacar fue la colaboración del señor Andrés CAAMAÑO, quién diseñó y confeccionó el presente recordatorio del aniversario, resaltando su esencia.





# LALCEC

LIGA ARGENTINA DE LUCHA  
CONTRA EL CÁNCER

---

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

 lalcec argentina  @lalcecargentina

---

UNA REVISTA DE LALCEC LIGA ARGENTINA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER