



APAC

ASOCIACIÓN COMARCAL DE PERSONAS
AFECTADAS POR EL CÁNCER VILLENA

Nº 29 DICIEMBRE 2022

EL SENDERO



Entrevista

Dr. Gorka Nagore

Oncólogo Alicante

Hablamos de

SALUD MENTAL

LA PROTONTERAPIA

Un nuevo tratamiento
contra el Cáncer

DIETA Y CÁNCER

10 Alimentos que son tus
aliados para prevenirlo



INCLUYE 2 RECETAS

FÁCILES, LIGERAS Y MUY SALUDABLES
¡para chuparse los dedos!

Síguenos en



“

CON UNA
MANO AMIGA A
NUESTRO LADO,
NINGÚN CAMINO
ES DEMASIADO
LARGO.

”

1 La ASOCIACIÓN HABLA

Queridos amigos/as, socios/as de esta revista gracias, porque si tienes el sendero en tus manos es porque tú también ayudas para que APAC siga en activo, gracias a los ayuntamientos de Villena y comarca por el apoyo, gracias a los organismos públicos, privados y la solidaridad de las personas que aportan su granito de arena, todas aquellas personas que aportan y confían en APAC.

Otro año más os queremos desear lo mejor para el nuevo año que entra.

Deberíamos pensar que la vida es sencilla, maravillosa y fácil de vivirla, pero en muchas ocasiones nosotros/as mismos la hacemos complicada... porque podemos tener defectos, estar ansiosos... y esto nos hace vivir enojados, pero no olvides que tu vida es la empresa más grande del mundo, solo tú puedes evitar que se vaya cuesta abajo.

En APAC os podemos ayudar con el maravilloso equipo que tenemos, que os indicarán qué es lo más conveniente en cada caso, siempre con una enorme delicadeza y respeto, una directiva ofreciéndote la ayuda posible, ya que algunas/os somos afectadas/os, también encontraréis un grupo de voluntarios/as siempre pensando algo para pasarlo bien, deberíamos felicitarnos por todo lo que estamos obteniendo, gracias, porque nuestra satisfacción es ver como APAC crece, si necesitas ayuda no pases sin hacernos una visita, porque sabes que... **Siempre con una mano amiga a tu lado ningún camino es demasiado largo.**

Un saludo.

La Directiva de APAC.



2 Luchar por lo que AMAMOS

Vivir es sin duda una acción mágica, al despertarme esta mañana me preguntaba: ¿qué voy a hacer con mi vida? y hoy mismo en mi habitación encontré la respuesta.

El techo me dijo: *Tú, puedes llegar alto.*

La ventana me dijo: *Observa y disfruta lo maravilloso que hay en el universo.*

El reloj me dijo: *¡¡Valora!! Cada segundo de tu vida cuenta.*

El espejo me dijo: *Automimante de antes de actuar.*

El calendario me dijo: *Actualízate ¡vive el presente!! No te detengas hasta que te sientas orgullosa.*

Estas palabras van dirigidas para todas mis amigos/as, socios/as que quiero que no nos falte la sonrisa y esperanza a la superación de los desafíos de la vida, dar las gracias a esas personas tan maravillosas que a día de hoy me transmiten creatividad para seguir avanzando, porque siempre hay algo bueno en la vida y es la amistad y vivir rodeada de gente positiva que te recuerda que, la oscuridad nunca entra donde hay luz, esa luz tan maravillosa que está en nuestro interior, también la luna y el sol saliendo cada día, ofreciéndonos oportunidades para escoger, si no encuentras hoy la tuya espera a mañana que el sol saldrá otra vez.
Un abrazo de tu vicepresidenta.

*Isabel Domene.
Vicepresidenta de APAC.*

“Fija tú rumbo a una estrella y podrás navegar a través de cualquier tormenta”.



LA PROTONTERAPIA

Un nuevo tratamiento contra el Cáncer

En los últimos los últimos años la tasa mundial del cáncer ha aumentado en todo el mundo, Según algunas estimaciones, ya hay unos 18 millones de casos nuevos al año. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se estima que uno de cada cinco hombres y una de cada seis mujeres desarrollarán cáncer en algún momento de su vida. Como si eso no fuera suficiente, se espera que la carga mundial aumente a 27,5 millones de casos nuevos para 2040, aunque la cifra podría ser mayor, según la Sociedad Estadounidense del Cáncer.

Con todos estos números por delante, parece obvio que la prevención y el tratamiento del cáncer se erigen como uno de los desafíos más importantes para la salud pública.

Un buen diagnóstico es muy importante para encontrar métodos de tratamiento adecuados y efectivos, ya que cada tipo de tumor requiere un tratamiento específico que incluye uno o más pasos dependiendo de la persona.

Los procedimientos más habituales para combatir el cáncer son la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia, aunque en

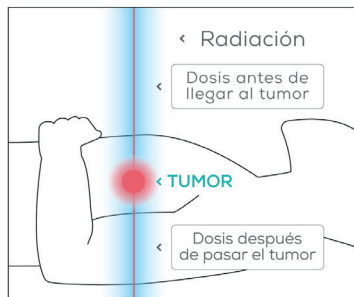
los últimos años el arsenal terapéutico se ha completado con otros tratamientos como las terapias biológicas, la inmunoterapia y la terapia génica Y a todas estas alternativas hay que sumar un arma que no es nueva pero sí inconcebiblemente pequeña, muy pequeña: el protón. Y con él la protonterapia, una avanzada técnica que hoy ya está más cerca de los pacientes españoles.

¿Pero, que es?

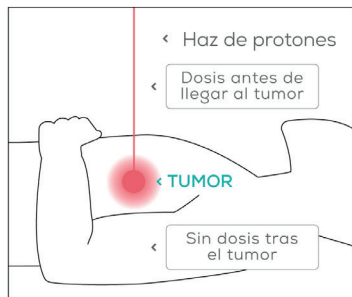
La protonterapia, o terapia de protones es un tipo de radioterapia que se utiliza para destruir las células tumorales.

En lugar de usar rayos X (fotones y electrones) como radioterapia, la terapia de protones usa protones para enviar haces (haces) de alta energía. Aunque no existe una diferencia significativa en los efectos biológicos de los protones frente a los fotones, sí lo hay en la manera de cómo actúan. Si bien tanto la protonterapia como la radioterapia tradicional tratan los tumores de la misma manera, es decir, matando las células cancerosas o inhibiendo su crecimiento, hay una diferencia significativa.

RADIOTERAPIA CONVENCIONAL



PROTONTERAPIA





Además de poder “viajar” a lugares más profundos, los haces de protones pueden penetrar en áreas y órganos más profundos, y cuando lo hacen, en lugar de continuar a través del cuerpo, se detienen y no avanzan más. Esto proporciona una dosis proporcionalmente más alta al tumor (que es la parte que desea tratar), pero una dosis relativamente pequeña al tejido sano adyacente.

En la radioterapia convencional, un haz de energía ingresa al cuerpo, viaja a través del tumor y continúa por el otro lado. Esta “dosis de preparación” de radiación puede afectar el tejido sano además del tumor.

Por tanto, los protones administran una dosis de radiación de manera más limitada al tejido tumoral que los fotones, no van más allá de los límites del tumor.

Esto es posible debido a su recorrido limitado, ya que las partículas se detienen y la dosis cae rápidamente, produciendo el llamado pico de Bragg.

Según la Sociedad Estadounidense de Oncología Médica (ASCO), la radiación con haces de protones al tejido sano se puede reducir hasta en un 60 por ciento, administrando una dosis más alta al tumor y mejorando la calidad de vida después del tratamiento.

Desde sus inicios, el Instituto de Terapia de Protones de la Salud de la Universidad de Florida ha brindado a cientos de pacientes una alternativa prometedora a la radioterapia tradicional. El menor riesgo de efectos secundarios, las opciones de tratamiento más precisas y las sorprendentes tasas de

éxito hacen que la terapia de protones sea una opción para el diagnóstico del paciente.

¿Y en España?

Por desgracia su aterrizaje en España se ha retrasado durante años por su alto coste. Hata hace un año, cuando se inauguraron dos centros privados de protonterapia en Madrid, y ahora la sanidad pública ha anunciado otras dos unidades en Cataluña y Cantabria, que estarán en funcionamiento previsiblemente en 2025.

El pasado mes de noviembre, el Ministerio de Sanidad incluyó este tratamiento en su cartera de servicios conjuntos a una media de 40.000 euros por paciente, lo que significa, que a partir de ahora las autonomías serán menos restrictivas al derivar a Madrid o al extranjero los enfermos, elegidos por una comisión de expertos oncológicos y radiofísicos.

En enero, Cantabria anunció la primera unidad pública y un mes después lo hizo Cataluña. La doctora Xenia Acebes, directora del área asistencial del Servei Català de la Salut, que atenderá a pacientes de regiones limítrofes, avanza: “Esta tecnología crecerá en adultos más que en infantil y se amortizará porque atenderemos a una población de 10 millones de habitantes”. Ahora la Generalitat deriva a Francia unos 250 pacientes cada año y los próximos cuatro años invertirá 40 millones para su unidad propia.

*Carlos Micó Ruiz
Trabajador Social de Apac.*

La importancia de la

SALUD MENTAL

Para todos, la pandemia de COVID-19 ha significado un gran reto para el bienestar mental y físico. Este año el Día Mundial de la Salud Mental busca promover el aumento de los servicios en este ámbito, que han sido ignorados históricamente.

Casi mil millones de personas en el mundo viven con un trastorno mental. Cada 40 segundos, alguien muere por suicidio, y ahora se reconoce que la depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre niños y adolescentes.

“El Día Mundial es una oportunidad para que el mundo se una y comience a corregir el histórico abandono de la salud mental. Ya estamos viendo las consecuencias de

la pandemia de COVID-19 en el bienestar mental de las personas y esto es solo el comienzo. A menos que asumamos compromisos serios para aumentar la inversión en salud mental en este momento, las consecuencias sanitarias, sociales y económicas serán de gran alcance”, afirmó el doctor Tedros Adhanom Ghebreyesus, director de la OMS.

El Director General de la OMS, Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, señaló «Todos conocemos a alguien afectado por trastornos mentales. La buena salud mental se traduce en buena salud física y este nuevo informe presenta argumentos convincentes para el cambio(...) La inversión en salud mental es una inversión en una vida y un futuro mejores para todos».

RUTINAS PARA TENER UNA BUENA SALUD MENTAL





En el último informe de salud mental se insta a todos los países a acelerar la aplicación del Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2020. Se formulan varias recomendaciones de actuación, que se agrupan en tres 'vías de transformación' centradas en cambiar las actitudes frente a la salud mental, dar respuesta a los riesgos para la salud mental y fortalecer los sistemas de atención de la salud mental. Son las siguientes:

1. Profundizar en el valor y el compromiso que atribuimos a la salud mental. Por ejemplo: Aumentar las inversiones en salud mental, a través del compromiso de los dirigentes.

Incluir a las personas con trastornos mentales en todos los aspectos de la sociedad y la toma de decisiones para superar la estigmatización y la discriminación, reducir disparidades y promover la justicia social.

2. Reorganizar los entornos que influyen en la salud mental, como los hogares, las comunidades, las escuelas, los lugares de trabajo, los servicios de atención de salud o el medio natural. Por ejemplo: Fomentar la colaboración intersectorial, especialmente para comprender los determinantes sociales y estructurales de la salud mental, e intervenir de formas que reduzcan riesgos, generen resiliencia y desguacen las barreras que impiden a las personas con trastornos mentales participar plenamente en la sociedad.

Aplicar medidas concretas a fin de mejorar los entornos para la salud mental, por ejemplo, tomando más medidas contra la violencia de pareja y el maltrato y abandono de niños y personas mayores; propiciando los cuidados afectuosos para el desarrollo en la primera infancia, estableciendo ayudas de subsistencia de personas con trastornos mentales, introduciendo programas de aprendizaje social y emocional y, asimismo, combatiendo el acoso escolar, cambiando actitudes y fortaleciendo los derechos en la atención de salud mental, fomentando el acceso a espacios verdes y prohibiendo plaguicidas de gran peligrosidad que están asociados con una quinta parte de todos los suicidios del mundo.

3. Reforzar la atención de salud mental cambiando los lugares, modalidades y personas que ofrecen y reciben atención de salud mental.

Establecer redes comunitarias de servicios interconectados que se alejen de la atención de custodia prestada en los hospitales psiquiátricos y que abarquen un amplio espectro de atención y apoyo mediante la combinación de servicios de salud mental integrados en la atención general de salud; servicios comunitarios de salud mental; y servicios más allá del sector de la salud.

Diversificar y ampliar las opciones de atención para los trastornos mentales habituales. Se incluye también la utilización de tecnologías digitales para apoyar la autoayuda guiada y no guiada y prestar atención a distancia.

*Sofía Catalán.
Psicóloga de APAC.*

NATURALEZA Y CÁNCER

Las últimas investigaciones oncológicas no sólo van en la línea de mejora de tratamientos, sino que también existe una gran parte de profesionales de la psicología estudiando como minimizar el sufrimiento y sostener cierta calidad de vida a la hora de enfrentarse a un proceso de cáncer.

Un alto porcentaje de la población habita en entornos alejados de montañas, ríos, árboles... Esta desconexión afecta a la salud de las personas y aumenta el riesgo de padecer enfermedades físicas y psicológicas.

Un estudio realizado por la Universidad de Illinois en el año 2003 constató que la persona promedio pasaba 327 horas más por año usando artilugios electrónicos de entretenimiento que en 1987, lo que ayudaba a explicar el gran declive de visitas que habían experimentado los parques naturales norteamericanos.

En oncología, además del tratamiento médico se están incorporando **Terapias basadas en la naturaleza**. Los expertos en psicología indican que experiencias ambientalmente interactivas desde caminatas en entornos silvestres hasta llegar a la horticultura terapéutica, son capaces de mejorar sustancialmente la calidad de vida del paciente con cáncer, reduciendo la ansiedad, la fatiga, e incrementando la vitalidad y múltiples aspectos asociados con el bienestar natural.

Además, físicamente los estudios indican que los biomarcadores muestran un impacto positivo en el número y la actividad de las células NK o Lymphocytus K encargadas de destruir las células cancerosas-, la mejoría

en la frecuencia cardíaca, la reducción del cortisol salival y los niveles de glucosa en suero, incluso después de exposiciones muy breves y aisladas a entornos al aire libre naturales.

Reconocidas instituciones como el Centro de Oncología Integrativa en la oficina de oncología y hematología de la Universidad de California, ya han incorporado este tipo de terapias en el tratamiento de sus pacientes. Incluso se han creado los llamados **Jardines Terapéuticos o Cancer Gardens, donde se crean espacios naturales para dar respuesta a los requerimientos de los usuarios oncológicos y sus necesidades emocionales.**



Jardines Terapéuticos o Cancer Gardens

Estos Jardines se utilizan para talleres de relajación, contemplación, descanso y privacidad; áreas de horticultura terapéutica que facilitan la socialización; prados de actividad física, para realizar ejercicios dirigidos de bajo impacto; áreas de estimulación leve; y áreas de actividades pedagógicas, enfocadas especialmente hacia las buenas prácticas nutricionales en el cuidado del paciente con cáncer.



**HOY VOY A CONSEGUIR TODO
LO QUE ME PROPONGA.**

Como psicooncóloga y amante de la naturaleza considero que este tipo de actuaciones nos alinea y enfoca la mirada hacia la humanización de la salud. Uno de los mayores objetivos sociosanitarios, donde la persona deja de ser simplemente un síntoma o un número, sino que se aborda y acompaña desde su experiencia humana íntegra-física, psicológica-social-espiritual.

Desde Apac recreamos esos espacios naturales en los llamados “Paseos Saludables” donde disfrutamos, compartimos y recargamos pilas, tanto usuarias como trabajadoras.

Andrea Pardo
Psicóloga de APAC.



Disfunciones del SUELO PÉLVICO Y EL CÁNCER

El suelo pélvico es el conjunto de estructuras músculo-fasciales que cierran la parte inferior del abdomen y sirven de soporte para las vísceras.

SUS FUNCIONES SON:

- Ayudar a controlar la micción y la continencia urinaria.
- Interviene en las relaciones sexuales y el parto.
- Participa en el control de la defecación y el control de los gases.

Cualquier proceso oncológico afecta a muchos aspectos del paciente, hay muchos cambios físicos, funcionales, psicológicos...

Sea cual sea el origen o localización del cáncer, los diferentes tipos de tratamiento, ya sea quimioterapia, radioterapia... provocan muchas alteraciones en el



cuerpo de la paciente.

Una de ellas, y muchas veces la primera, es la alteración en todas las mucosas del cuerpo.

Dicha alteración, si nos centramos en la zona del suelo pélvico, produce mucha sequedad vaginal y esto provoca muchas disfunciones en la esfera pélvica. Esta sequedad, con el tiempo, produce atrofia de las paredes de la zona vaginal y a su vez, hace que las paredes se vayan estrechando y la penetración en las relaciones sexuales sea dolorosa, pudiendo provocar vaginismo (dolor en vagina por contractura de la musculatura provocando su cierre) y esto a la larga también puede provocar anorgasmia (falta de orgasmo), entre otras disfunciones como infecciones de repetición, irritación, escozor, picor...

Desde la fisioterapia, con un diagnóstico precoz, se pueden evitar y tratar éstas alteraciones sin ningún tipo de dificultad, pero es necesario que todos los profesionales implicados estén al caso y puedan actuar con la mayor brevedad posible.

Hemos hablado del tratamiento fisioterápico, pero no hay que olvidar y tener muy presente que lo más importante de nuestro tratamiento es hablar, escuchar y compartir las diferentes sensaciones en todo el proceso del tratamiento ya que, en muchos casos, el diagnóstico es tardío y las disfunciones están muy instauradas y las pacientes se encuentran con poca fortaleza de ánimo.

*Irene Francés Ruiz
Fisioterapeuta de APAC.*



TRANSFORMA TUS HERIDAS EN UNA GRAN SONRISA.

Ejercicio de *Kegel*

¡A POR ELLO!

1

Aprieta los músculos del suelo pélvico durante 5 segundos.

2

Relaja los músculos durante 10 segundos y repite el ejercicio.



BENEFICIOS



relaciones
SEXUALES
más placenteras



previene el
riesgo de
PROLAPSO



evita las
pérdidas de
ORINA



recuperación
POSPARTO
más rápida



fortalece
el suelo
PÉLVICO



facilita el
PARTO

Gorka Nagore

Especialista en Oncología de Alicante



Noviembre es el mes de la salud prostática, en el que se intenta dar visibilidad a este tema. *¿Por qué es importante este aspecto? ¿Qué incidencia tiene el cáncer de próstata?*

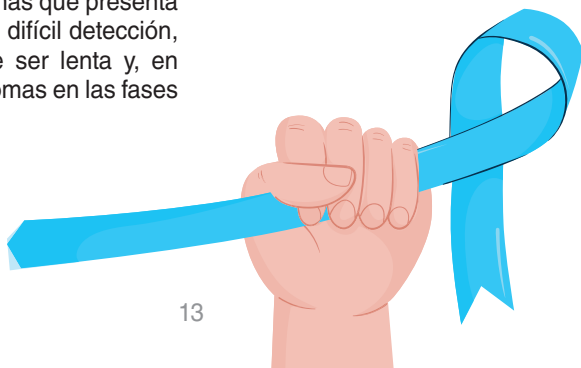
La visibilidad es crucial en este aspecto, hay que concienciar a la gente, a los hombres en este caso, que deben realizarse revisiones urológicas para poder detectar un posible tumor de próstata a tiempo.

Uno de los grandes problemas que presenta el cáncer de próstata es su difícil detección, ya que su evolución suele ser lenta y, en muchos casos, no hay síntomas en las fases más tempranas.

El cáncer de próstata es el más frecuente entre los hombres*. Concretamente, en España se diagnosticaron más de 31.000 casos el año pasado, según datos de la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC), y de ellos, más de 6.000 personas fallecieron. A nivel mundial, la SEOM también señala el cáncer de próstata como uno de los más diagnosticados (1.276.106 personas; datos de 2018) junto al cáncer de pulmón, mama, colon, recto y estómago.

Igual que a las mujeres se les recomienda hacerse una mamografía o una citología a determinada edad ¿en qué momento debe un hombre acudir al especialista?

Es importante que, a partir de los 50 años los hombres se hagan una analítica de PSA al año a través de su médico de cabecera. En caso de tener alteraciones en sus niveles deberán acudir al especialista. En caso que empiecen con alguna alteración o problemas con la micción deberán acudir a su especialista. En caso de que se tengan antecedentes en la familia de cáncer de próstata (deben ser mas de 2 familiares directos) se recomiendan estudios genéticos y revisiones por medio del especialista de forma temprana.





Al igual que en otros tumores la detección precoz es fundamental. ***¿Cómo influye en el tratamiento y pronóstico del mismo diagnosticarlo de forma prematura?***

El estadio en el que se encuentre el tumor en el momento del diagnóstico influye en cómo va a ser el tratamiento y en el pronóstico de este. Al hacer un diagnóstico precoz tenemos más probabilidades de que el tumor esté confinado a la próstata y, por tanto, se pueden realizar tratamientos radicales mucho más focales que permiten disminuir los efectos secundarios.

■ ***Una vez que se ha detectado un tumor ¿Cuáles son los siguientes pasos?***

El abordaje multidisciplinar en los tratamientos de cáncer es muy importante. Una vez diagnosticado, los diferentes especialistas (cirujanos, oncólogos...) deben valorar cuál es el tratamiento más apropiado para el paciente. En GenesisCare hacemos tratamientos personalizados valorando las distintas opciones como son la cirugía, la radioterapia, la Hormonoterapia, quimioterapia...

■ ***¿Qué novedades hay en su tratamiento?***

En estos momentos en GenesisCare contamos con dos tratamientos innovadores para este tipo de tumor, uno es el tratamiento de braquiterapia con alta tasa para tumores de próstata localizados que se trata en dos sesiones en el mismo día.

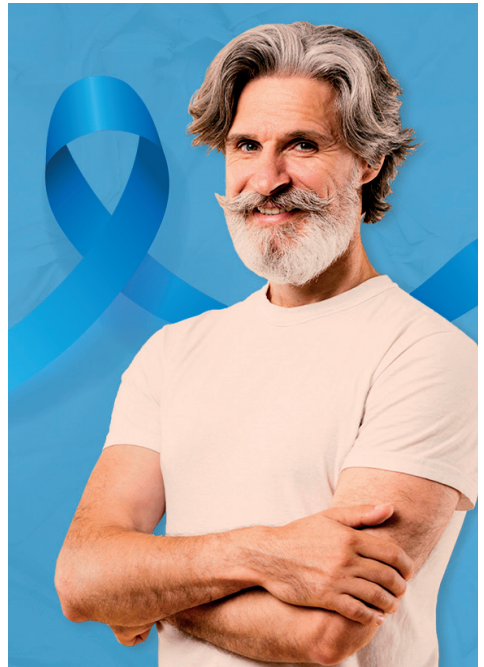
El otro es el tratamiento de SBRT+ espaciadores. Consiste en la colocación de un gel (espaciador) entre la próstata y el recto con la finalidad de que este reciba menos radiación. que nos permite tratar el cáncer de próstata en cinco días, en vez de las 20-28 sesiones habituales.

DATO CURIOSO

¿Por qué los hombres se dejan bigote durante el mes de noviembre?

Cada vez son más las personas que se unen al movimiento Movember, un movimiento para concienciar a la sociedad sobre el cáncer de próstata y de testículos.

Pero, ¿por qué lo hacen? El objetivo de este gesto es demostrar a los hombres la importancia de cuidarse y de realizar revisiones periódicas para prevenir y combatir enfermedades como el cáncer de próstata y el cáncer de testículos.





Ambos tratamientos están indicados especialmente para tumores en estadios tempranos, de ahí la importancia de las revisiones para hacer un diagnóstico a tiempo y, por tanto, poder tratarse en menos tiempo y con más eficacia.

■ **¿Qué ventajas aporta SBRT más espaciadores respecto del abordaje habitual?**

Las ventajas son múltiples, en primer lugar y gracias a la alta precisión de la SBRT y a la protección del espaciador, nos permite realizar un tratamiento más fuerte y, por tanto, acortarlo a tan solo 5 sesiones en vez de las 28 habituales. Otra de las ventajas es que gracias a esta técnica se reducen las disfunciones intestinales, urinarias y sexuales.

■ **¿Qué son los “espaciadores” y cuál es su papel?**

Un espaciador es un hidrogel que, como hemos indicado, se coloca entre la próstata y el recto. Su función es proteger a este último de la radiación ya que está en contacto con la próstata. El espaciador se coloca previamente antes de realizar el tratamiento de Irradiación. Es un proceso ambulatorio de pocos minutos mediante Anestesia local o sedación. Una vez inyectado se realiza el tratamiento en 5 sesiones y el espaciador se queda en el cuerpo, no es necesario extraerlo, puesto que el cuerpo lo reabsorbe en 3 meses aproximadamente. Además colocamos 3 marcadores intraprostáticos que nos sirven de guía para seguimiento en tiempo real del movimiento de la Próstata durante el tratamiento de Irradiación.





■ ***¿Cómo ha afectado la pandemia en el abordaje de este cáncer? ¿Se han frenado los tratamientos o los cribados?***

La pandemia ha afectado a muchas otras patologías que durante estos meses se han dejado de lado y sí, una de ellas ha sido el cáncer. El Covid-19 ha provocado el colapso en centros de salud, lo que ha repercutido en las revisiones (prevención y diagnósticos), y en los hospitales, principalmente quirófanos y UCIS, que ha incidido en las cirugías que son una de las opciones de tratamiento del cáncer en algunos casos.

Ante esta situación es muy importante que los pacientes sean conscientes de que no pueden dejar de lado sus revisiones y que los profesionales busquen alternativas de tratamiento. Por ejemplo, en esta situación de Pandemia Covid la radioterapia tiene un papel si cabe más importante como tratamiento radical curativo con muy pocos efectos secundarios además de ser un tratamiento ambulatorio y de pocas sesiones. Por lo que el contacto del enfermo oncológico con el Hospital que es un sitio de riesgo sea muy pequeño.

En GenesisCare hemos mantenido todos nuestros centros abiertos durante la pandemia para seguir tratando y ayudando a los pacientes oncológicos que nos necesitan ahora más que nunca y, para ello, hemos aplicado estrictas medidas de seguridad. Ya se están identificando varios casos de diagnóstico de tumores en estadios avanzados debido a la pandemia, personas con peores pronósticos y a las que hay que aplicar tratamientos más largos, repercutiendo en su calidad de vida. Esto es algo que deberíamos intentar evitar al máximo.

DIETA Y CÁNCER

10 alimentos que son tus aliados para prevenirlo



Nos pasamos la vida buscando un remedio contra el cáncer, cuando en nuestra huerta tenemos los mejores protectores. Analizamos las propiedades de 10 frutas y verduras y su papel protector.

Hay evidencias suficientes para considerar que la dieta está directamente implicada en la iniciación y desarrollo, o en los mecanismos de protección, de diversos tipos de tumores.

Desde hace años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) viene advirtiéndolo del potencial cancerígeno de algunos alimentos, como la carne procesada, embutidos o ahumados e incluso de las bebidas que se toman muy calientes (por encima de 65°C).

“Más del 30% de las muertes por cáncer tienen relación con la alimentación”

La Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) da unas pautas muy claras. Recomienda huir de la obesidad, hacer ejercicio, llevar una dieta sana y equilibrada rica en fibra, frutas y verduras y reducir al mínimo el consumo de grasas, azúcar y alcohol.

Lo mejor de todo es que los alimentos que nos pueden ayudar a dar esquinazo al cáncer no son superalimentos, no son exóticos ni exclusivos... son, en su mayoría, productos cotidianos, económicos y presentes a diario en nuestro mercado.

Estos son 10 aliados contra el cáncer.



1. El tomate: Es fuente de salud. Reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, purifica el hígado, reduce el colesterol y, además, contiene grandes cantidades de licopeno, y su capacidad para prevenir el cáncer de próstata.

2. Las nueces: Consumir a diario un puñado proporciona vitamina E, derivados del azufre, magnesio y fitoestrógenos que reducen el riesgo de padecer cáncer de mama.

3. Los frutos rojos: Ralentizan el crecimiento tumoral gracias a sus propiedades antioxidantes que inactivan los puntos en los que los carcinógenos se unen al ADN.

4. El salmón y otros pescados azules como la trucha, la caballa o la sardina son ricos en vitamina D, selenio y ácidos grasos poliinsaturados omega 3 que inhiben los radicales libres, intervienen en el metabolismo de los estrógenos y disminuyen la proliferación celular, por lo que son buenos aliados contra el cáncer de colon, próstata y mama.

5. El brócoli: Contiene agentes anticancerígenos como magnesio, cumarinas y alcaloides. Y, sobre todo, vitamina A que protege frente a los tumores de pulmón, esófago, laringe, estómago y leucemia.

6. El ajo: *'Ajo, cebolla y limón, y olvídate de la inyección'*, dice el refranero popular. Tiene propiedades antisépticas y antibacterianas. Ahora también sabemos que contiene derivados del azufre y antioxidantes que protegen frente a determinados tipos de cáncer, como el de mama, pulmón y gástrico.

7. Aceite de oliva virgen extra: El oro líquido de la dieta mediterránea contiene vitamina E y D, así como polifenoles, con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

8. La manzana: Volviendo al refranero popular, se dice que una *'manzana al día mantendrá al doctor fuera de tu vida'*. Los estudios sugieren que el consumo regular de manzanas podría ayudar a reducir el riesgo de padecer cáncer bucal, de esófago, colon, ovarios y próstata.

9. Cítricos: Como la naranja, el limón o el pomelo, contienen importantes cantidades de alcaloides que inhiben la unión al ADN de agentes cancerígenos como el benzopireno. Las naranjas, además contienen terpenos, asociados, según la AECC, a la prevención de algunos tipos de cáncer.

10. El vino: Mantiene con el cáncer una compleja relación. La comunidad médica y la AECC recomiendan reducir el consumo de alcohol. Pero el vino contiene etanol y polifenoles, que ayudan a mantener una buena salud cardiovascular, así como resveratrol, que reduce el riesgo de padecer tumores intestinales. La clave es la moderación, un vaso al día.





CREMA DE COLIFLOR

Esta crema ligera de coliflor es sencillísima y muy rápida de preparar (está lista en menos de media hora). Es una manera magnífica de incorporar esta hortaliza a nuestra dieta, porque hay vida más allá de la coliflor gratinada con bechamel, la tradicional coliflor al horno, en forma de buñuelos o porque no, como base de una pizza. El resultado es excelente y estamos seguros que cuando la probéis, esta receta quedará incorporada a vuestro recetario para siempre.

INGREDIENTES:

- 1 coliflor grande
- 1 cebolla grande
- 600 ml caldo de verduras
- 200 ml leche entera o bebida vegetal de almendras, soja, avena...
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida y sal (al gusto de cada casa)

PREPARACIÓN:

Preparamos la coliflor retirando las hojas y el tallo (que podemos guardar para otra receta). Separamos los floretes en piezas de un tamaño lo más similar posible. Los lavamos bien. Reservamos. Pelamos la cebolla y la cortamos por la mitad. Después cortamos en juliana fina para que se poche más rápido. Calentamos un fondo de aceite de oliva virgen extra en una cacerola y añadimos la cebolla. Pochamos a fuego suave durante unos cinco minutos o hasta que esté tierna y traslúcida. Agregamos los floretes de coliflor a la cacerola y rehogamos un par de minutos antes de incorporar la mitad del caldo de verduras y la leche. Guardamos la otra mitad de caldo para ajustar el punto de espesor al final de la elaboración, una vez triturada la verdura y convertida en crema. Cocemos el conjunto a fuego suave durante unos diez minutos o hasta que la coliflor esté tierna. Cuando la coliflor esté bien cocida trituramos las verduras. Salpimentamos al gusto y ajustamos el punto de espesor añadiendo más caldo de verduras y/o más leche, según consideremos necesario. Servimos la crema bien caliente, acompañada de una cucharadita de cebolla frita crujiente, unos tallos de cebollino picado, un chorrito de aceite de oliva virgen extra, unas semillas de sésamo o lo que más nos guste. Las opciones son múltiples y con cualquiera de ellas estará de rechupete.





GARBANZOS CON LANGOSTINOS

Una receta que sin duda sorprenderá muy agradablemente a toda la familia. Una manera de tomar esta deliciosa legumbre que casi siempre tomamos en potajes y sopas de cocido. En casa rivaliza mano a mano con unas alubias a la marinera o unas patatas con almejas.

INGREDIENTES:

- 2 botes de garbanzos (400 g. x 2)
- 20 langostinos
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate grande
- 200 ml. de salsa de tomate casero
- Aceite de oliva virgen extra
- ½ vaso de vino blanco

PREPARACIÓN:

Lavamos, pelamos y cortamos en dados los pimientos, el calabacín, la cebolla y el tomate.

En una cazuela baja o una sartén grande y con buen fondo, vamos a pochar primero la cebolla, los pimientos y el calabacín y a continuación añadimos el tomate troceado para que se cocinen todos los ingredientes juntos a fuego medio.

Pelamos los langostinos y reservamos la carne. Preparamos el fumet o caldo de gambas. Ponemos las cabezas y las cáscaras en una cacerola y añadimos agua hasta cubrir y dos dedos más.

Añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen y presionamos las cáscaras con un tenedor para que suelten todo el líquido y dar más sabor al fumet. La «cabeza» es el pereion, la «cola» es el pleon, la «pezuñita» es el telson y la «venita» es el intestino, nombres técnicos del langostino para lo que os he comentado antes.

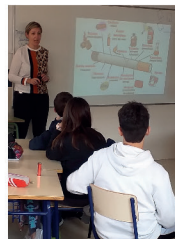
Lo dejamos cocinarse a fuego medio durante 20 minutos. Pasado el tiempo los colamos y volvemos a presionar las cabezas y las cáscaras para terminar de sacar todo el jugo. Reservamos el caldo.

Cuando las verduras estén pochadas, añadimos la salsa de tomate casera. Removemos bien para que se integren los ingredientes y dejamos cocinándose a fuego medio unos 7 – 8 minutos.



ACTIVIDADES 2022

"Vivir la vida y aceptar el reto, recuperar la risa, ensayar un canto, bajar la guardia y extender las manos, desplegar las alas, e intentar de nuevo, celebrar la vida y retomar los cielos. No te rindas, por favor no cedas, aunque el frío queme, aunque el miedo muerda, aunque el sol se ponga y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños, porque cada día es un comienzo nuevo, porque esta es la hora y el mejor momento, porque no estás solo, porque yo te quiero". **Mario Benedetti**



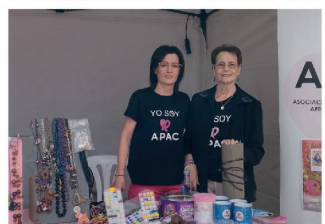
CAMPAÑA COLEGIOS A TODO PULMÓN con Txutxi y Sofía Catalán



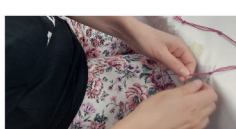
MARCAPÁGINAS SOLIDARIO
Colegios: Príncipes - Celada - Carmelitas



CHARLA SOBRE EL CÁNCER - IES Hermanos Amorós



FERIA XE QUÈ BO
Beneixama



TALLER PULSERAS



CHARLA SOBRE EL CÁNCER
Colegios: 3º ESO



BARCO A VENUS
Obra de Teatro Solidaria



TALLER DE SEXUALIDAD con Andrea Pardo



PASEOS SALUDABLES



CLASES DE YOGA



VI MARATÓN ZUMBA APAC



XVI CONGRESO - GEPAC



19 OCTUBRE - DÍA DEL LAZO

¡Gracias por estar siempre ahí familia!





C/ Maestro Chanza, 14,
03400 Villena · Alicante · España

T. 965 34 06 65

M. 695 93 23 40

info@apacvillena.org

www.apacvillena.org



COLABORADORES



C/Ramón y Cajal, 2 Villena

