



LIGA PUERTORRIQUEÑA
**CONTRA
EL
CÁNCER**

NOTI-LIGA

EVOLUCIÓN

HOSPITAL ONCOLÓGICO DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

P. O. Box 191811
San Juan, P. R. 00919-1811
(787) 763-4149
www.ligacancerpr.org

**FEBRERO
2015**

Volumen 2

MENSAJE DEL PRESIDENTE LCDO. RAMON GONZALEZ CASTAING

Febrero es el Mes del Amor y la Amistad y también es el Mes Nacional de la Prevención del Cáncer. Es un mes de celebraciones y manifestaciones de amor para nuestros seres queridos y amistades.

Para festejar en grande, nuestra primera prioridad es nuestra salud. Es la mejor demostración de amor, pues tenemos que comenzar por querernos a nosotros mismos y nada mejor que regalarnos salud. Tenemos que estar consientes que la forma en que vivimos y los estilos de vida adoptados, impactan directamente a la salud.

Para obtener este gran regalo de salud, es menester que reflexionemos, nos alimentemos con hábitos saludables e implantemos un plan de prevención constante.

La enfermedad del cáncer no es la excepción, la detección temprana es la llave para tener mejor calidad de vida. Hoy en día, tenemos pruebas de detección disponibles para ayudarnos a detectar ciertos cánceres en sus signos más tempranos. También existen adelantos en la investigación del cáncer. Así que optemos por una actitud positiva, con determinación tomemos acción con nuestra salud.

Celebremos este mes con alegría, demos gracias a los familiares y amistades en el compartir de la vida. Regalemos amor y salud. Este es el mejor regalo que le podemos hacer a nuestros seres queridos.

**REGALATE SALUD
Y CELEBREMOS LA VIDA**

JUNTA DIRECTORES:

Lcdo. Ramón González Castaing
Presidente
Sra. Judith Domenech Alicea
Vicepresidenta
Sr. Jose Valentín Rodríguez
Tesorero
Lcda. Lisette Lacomba
Sub-Tesorera
Sra. Janette Ocasio
Secretaria

Sra. Iliá García Torres
Lcda. Maritza Espinosa Ramón
Lcdo. José Rosario Albarrán
Sra. Madeline M. de Camacho
Sra. Enid Vargas

Dra. Edna Mora Piñero
Pres. Facultad Médica

Lcdo. Jorge De Jesús Rozas
Director Ejecutivo

Dr. Juan Javier Candelario
Director Médico

Zahíra Rodríguez: Redacción



CONTENIDO:

MENSAJE DEL PRESIDENTE.....	1
INFOGRAFIA MEDICA.....	2
RETO URBANO 5K.....	3
GALA REAL.....	3
TALLERES EDUCATIVOS.....	4
EXPOSICION: MAS DE UN SIGLO DE LA HISTORIA DEL CANCER EN PUERTO RICO.....	4

FEBRERO, MES NACIONAL DE LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

La prevención es la disposición que se hace de forma anticipada para minimizar un riesgo. El objetivo de prevenir es lograr que un perjuicio eventual no se concrete. En otras palabras, si una persona toma prevenciones para evitar enfermedades, minimizará las probabilidades de tener problemas de salud. Por lo que la clave para reducir la probabilidad de padecer de cáncer es la prevención.

El cáncer es el resultado de dos procesos sucesivos, el aumento de la proliferación de un grupo de células denominado tumor o neoplasia y la capacidad invasiva que les permite colonizar y proliferar en otros tejidos y órganos, proceso conocido como metástasis. La malignidad del cáncer es variable. Todos los tumores tienen componentes básicos en su estructura, pero se diferencian.

- ◇ Tumores benignos: Son abultamientos de crecimiento lento, no se propagan a otros tejidos y rara vez reinciden tras ser extirpados.
- ◇ Tumores malignos: Son de crecimiento rápido, se propagan a otros tejidos, reinciden tras ser extirpados, si no se tratan pueden tener desenlaces fatales.

Existen diferentes medidas preventivas relacionadas con los hábitos de vida, alimentación y otros factores, que son capaces de disminuir la probabilidad de aparición de cáncer. Las principales son:

- ◇ Dejar de fumar: Su consumo constituye el primer factor para el cáncer del pulmón y hace probable que surjan tumores malignos, entre ellos: cáncer de laringe, lengua, vejiga y riñón.
- ◇ Dieta saludable: Rica en frutas frescas, verduras y productos confeccionados con harina integral.
Fibra: El escaso consumo de fibras naturales comestibles y de celulosa presentes en la frutas frescas, en panes y harinas integrales y arroz integral, favorece la aparición de cáncer de colon.
- ◇ Consumo asiduo de bebidas alcohólicas: Incrementa el riesgo de aparición de cáncer de laringe, esófago, de hígado y de mama.
- ◇ Exposición al sol: La prolongación en la exposición al sol, o de fuentes de radiación ultravioleta, como lámparas bronceadoras, puede aumentar el riesgo a cáncer en la piel.
- ◇ Exposición a agentes cancerígenos: Estos mayormente se emplean en procesos industriales mencionando a algunos de ellos; arsénico, cobalto, gases de motores diésel, fibras de vidrio, polvo de madera, etc.
- ◇ Prácticas sexuales seguras: Evita enfermedades de transmisión sexual como la Hepatitis C y B, el virus de papiloma o el VIH, los que padecen SIDA tienen predisposición al Sarcoma de Kaposi, Linfoma y cáncer de cuello de útero.

La prevención va acompañada de un plan promocional mediante campañas publicitarias en los medios noticiosos, literatura informativa, etc., donde se pueda transmitir al pueblo las herramientas de prevención. Es necesario que la población comprenda el mensaje de lo que conlleva la prevención, los cambios en hábitos en la vida cotidiana en miras de mejorar la calidad de vida de la persona como tal y de todos los que le rodean.

PREVENCIÓN ES NUESTRO NORTE

3ª edición

Milla Urbana 5K



Reto Urbano 5K en su tercera edición, es un evento deportivo, donde los participantes recorrerán una distancia de 5 kilómetros lleno de obstáculos urbanos como: muros, vallas, sogas, verjas,; y tienen la preferencia de correrlo, caminarlo u obviar los obstáculos. El concepto de este evento es establecer una analogía entre los obstáculos que diariamente tienen que superar los pacientes y sobrevivientes de cáncer.

Para participar, llamar al: (787) 200-8000
Domingo, 15 de marzo de 2015.

Milla de Oro, Hato Rey
Registro en línea: www.pasiondeportiva.org

Gala Real
a beneficio de la
Liga Puertorriqueña
Contra el Cáncer

Hotel Caribe Hilton
Orquesta San Juan Habana
Junta de Los Sanabria

sábado, 2 de mayo de 2015.
7:00 p.m.

Coctel, Cena,
Espectáculo y Baile

(787) 763-4149 Ext. 4141

TALLERES EDUCATIVOS
POR YOVANNA AMY, MSC EDUCADORA EN SALUD

jueves, 5 de febrero de 2015.
Charla: Prevención de Cáncer
Recurso: Sra. Yovanna Amy, MSC, Educadora en Salud
Sala de espera-Hospital Oncológico
9:00 a.m.

miércoles, 18 de febrero de 2015.
Hospicio La Paz
Recurso: Sra. Yovanna Amy, MSC, Educadora en Salud
Mesa Informativa - Sala de Espera
9:00 a.m.

jueves, 19 de febrero de 2015.
Charla: "Pruebas de Detección"
Recurso: Sra. Yovanna Amy, MSC, Educadora en Salud
Sala de Espera-Hospital Oncológico
9:00 a.m.

martes, 24 de febrero de 2015.
Charla: "Pare de Fumar"
Recurso: Sra. Yovanna Amy, MSC, Educadora en Salud
Sala de Espera-Hospital Oncológico
9:00 a.m.

sábado, 28 de febrero de 2015.
"Clínica de Salud y Detección Temprana de Cáncer en el Municipio de Las Piedras"

Programa "Más Agresivos que el Cáncer"

Pruebas de Detección: PSA (Próstata), Papa Nicolau (Cáncer del cuello uterino) y Mamografías

Pruebas: Presión, Glucosa, Hemoglobina, Colesterol, Triglicéridos entre otros

Mesa Informativa: Hospital Oncológico y Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer

Auspiciada por: Comité de Pacientes y Amigos del Hospital Oncológico
Colegio de Tecnólogos Médicos de Puerto Rico
9:00 a.m. a 3:00 p.m.

EXPOSICION: MAS DE UN SIGLO DE LA HISTORIA DEL CANCER EN PUERTO RICO



Una selección de fotos digitalizadas conforma la Exposición: *Más de un siglo de la Historia del Cáncer en Puerto Rico*, donde el público podrá visitar del 2 al 15 de febrero en la Sala Olga Nolla de la Biblioteca de la UMET. El material presentado aporta detalles de los inicios y obra del Dr. Isaac González Martínez, cómo fundó la Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer, la manera que se creó el Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez en los predios del Centro Médico y la historia del cáncer en Puerto Rico. También incluye las campañas de recaudación de fondos llevadas a cabo desde la fundación de LA LIGA, acompañada de fotos de muchos artistas reconocidos, culminando con la Caminata, "Da Vida con Raymond". Es preciso mencionar que todas las fotografías y recortes de prensa son parte del Archivo Histórico del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez. Los invitamos a que la visiten. Próximamente dejaremos saber su itinerario de presentación.

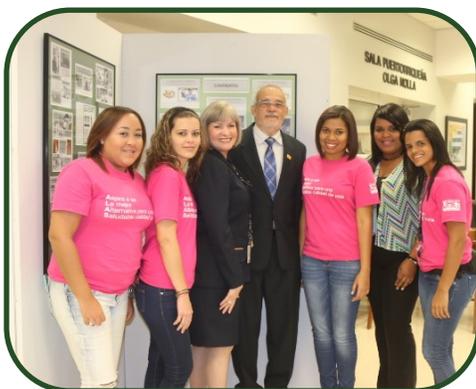
La Asociación Estudiantil ALAS y la Vicerrectoría Asociada de Calidad de Vida y Bienestar Estudiantil

Te invitan a la exhibición

Más de un Siglo de la Historia del Cáncer en Puerto Rico

2 al 15 de febrero de 2015

Apertura: lunes, 2 de febrero de 2015
Lugar: Sala Olga Nolla
Edif. Jesús T. Piñero
Hora: 10:00 a.m.



Grupo ALAS, con la Sra. Zahira Rodríguez y el Lcdo. Ramón González Castaing.



Sr. Carlos Fuentes, Vicerector, Sra. Zahira Rodríguez, Sr. José Rodríguez López, Sra. Judith Domenech, Sra. Odette Negrón, Sra. Lourdes Laboy, Lcdo. Ramón González Castaing, Grupo ALAS, Sra. Aida Heredia y Sr. José Valentín.

Sra. Aida Heredia, Conserjera Profesional de la UMET.



Sra. María del Pilar Charneco, Vicerrectora de Asuntos Administrativos.



Sra. Zahira Rodríguez, una de las Coordinadoras de la LPCC explicando el contenido de la exposición.

