



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

**MARZO
2015**

Volumen 3

MENSAJE DEL PRESIDENTE LCDO. RAMON GONZALEZ CASTAING

Cada vez que determinado mes está dedicado a una profesión que contamos en nuestro hospital, es motivo de orgullo. Marzo está designado como el “Mes Nacional de la Nutrición”, tema de gran relevancia y conversacional en el cotidiano diario vivir. Aprovecho esta coyuntura para felicitar a la Sra. Aracelis Vidal, Nutricionista especializada en Oncología, cuya función abarca desde la dieta correcta para cada condición médica hasta charlas informativas que benefician a nuestros pacientes de cáncer, familiares y visitantes. ¡Enhorabuena!

Este mes también comienza la Semana Santa o Semana Mayor, momentos de reflexionar por todos nuestros actos y dar gracias por todas las virtudes que tenemos y los logros obtenidos. Laboramos en un lugar donde nos podemos considerar que somos privilegiados, porque nos da la oportunidad de ayudar a compartir la pena a quienes servimos, de animar al que lo necesita, de repartir alegrías y de brindar esperanza.

Como regla, debemos de empezar el día con un saludo, una sonrisa y sobre todo, una actitud positiva, pues tenemos como misión el ayudar a nuestros semejantes. Es momento de decirles a nuestros familiares y amigos cuanto los queremos, que estamos ahí presente. Las cosas que nos molestan, es hora de echarlas a un lado, pues hay cosas mucho más importantes como la vida. Así es que....

Demos aliento con una Sonrisa
Animemos con una Palabra
Recompensemos haciendo favores
Celebremos la Vida
Porque Somos Afortunados.

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 |
| MES CANCER COLORRECTAL..... | 3 |
| TALLERES DE SALUD..... | 3 |
| FUNDACION ASIS:..... | 3 |
| GALA REAL 2015..... | 4 |
| COLEGIO BAUTISTA DE CAROLINA.... | 5 |
| COMITE GALA 2015..... | 5 |
| RUMBON DE AMOR..... | 6 |
| CLINICA DE SALUD LAS PIEDRAS..... | 7 |
| MES DE PREVENCION DEL CANCER.. | 8 |
| BAZAR CUERPO VOLUNTARIOS..... | 8 |
| SEMANA SANTA..... | 8 |

INFOGRAFIA MEDICA

MES NACIONAL DE LA NUTRICION

El Mes Nacional de la Nutrición 2015 tiene como lema este año “Saborea un estilo de vida saludable”. La campaña anual diseñada por la asociación de profesionales de dietistas registradas, “ The Academy of Nutrition and Dietetics” y el Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico, está orientada en reevaluar nuestras metas en salud, desarrollando un plan de alternativas alimenticias para tener una mejor calidad de vida. La prioridad estriba en una adopción de un estilo de vida enfocado en el consumo de menos calorías, el desarrollo de destrezas en la selección sabia de alimentos, la meta de mantener un peso saludable dirigidos hacia la buena salud.

Para poder iniciar este nuevo estilo de vida, es necesario identificar ciertos factores determinantes y seguir ciertas reglas tales como:

Estructurales:

Edad
Género

Tipo de cuerpo
Historial Familiar

Condiciones Médicas

Patrón alimenticio:

Seleccionar sabiamente alimentos nutritivos que cumplan con sus gustos.
Desayuno con mucha fibra, pues demora un poco en digerirse y estabiliza la azúcar.
Aumentar en cada plato la cantidad de ensaladas verdes en cada comida. Como guía, coma por los menos tres diferentes colores de frutas/verduras al día.
Reducir la carne, huevos, alimentos procesados, comidas rápidas y precocinadas.
Controle las porciones.
Hornee en lugar de freír.
Sustituya las salsas enlatadas por salsas frescas.
Meriendas saludables empacadas en la casa, fáciles de llevar.
Beba por lo menos 64 onzas de agua diariamente y evite refrescos carbonatados y jugos azucarados durante el día.

Interpretación de las etiquetas de los alimentos:

Los ingredientes están listados en orden de la cantidad que contiene el alimento, de mayor a menor.
Observar en el paquete la cantidad de calorías, grasa y azúcar.
Guía para la cantidad de sal: 120 mg por porción es bajo, 480 mg por porción es alto.
Si el paquete dice que tiene menos sal o grasa, puede ser que más de otro ingrediente fue añadido para mantener un sabor consistente.

Rutinas Diarias:

Duerma y descanse el tiempo necesario. Estudios reflejan que 30 minutos menos de sueño dos veces a la semana, puede causar aumento de peso, cambios en los niveles de insulina, desenfoco mental en desempeño de funciones y sobre todo aumenta el estrés.
Ejecute un plan de actividad física que se ajuste a su disponibilidad de tiempo, por lo menos, 20 minutos tres veces a la semana.

Recuerde que los hábitos de nutrición que se mantienen en una etapa serán determinantes de su salud en las próximas etapas de vida.

PROPONERSE Y HACERLO ES LA META

MES MUNDIAL DE CONCIENTIZACION SOBRE EL CANCER COLORRECTAL



El cáncer colorrectal o cáncer de colon o de recto es la segunda causa principal de mortandad en los E. U. Es uno de los tipos de cáncer que son lentos en crecimiento y generalmente no presentan síntomas, por lo que su detección es sumamente prevenible, si es detectado a tiempo.

En ocasiones pueden presentarse algunos síntomas como: sangre en las heces fecales, malestar, dolores o cólicos estomacales constantes y pérdida de peso inexplicable, aunque éstos pueden ser causados por algo diferente que no sea el cáncer.

Se recomiendan las pruebas de detección a partir de los 50 años, pero esta edad puede adelantarse, cuando parientes cercanos han tenido cáncer del colon, pólipos o enfermedades intestinales.

Existen varios métodos de prevención: prueba anual de sangre oculta en materia fecal, colonoscopia y sigmoidoscopia. Los médicos son los encargados de orientarlo y determinar cuando debe empezar a hacerse las pruebas de detección, al igual que la frecuencia de las mismas.

Es de suma importancia tomar acción en la prevención para reducir el riesgo de padecer de este tipo de cáncer, por lo que los hábitos alimenticios tienen un rol protagónico:

- ◆ Comer más alimentos ricos en fibras como frutas, verduras, arroz integral y cereales.
- ◆ Aumentar el consumo de vegetales como repollo, brócoli y coliflor.
- ◆ Aumentar la ingesta de productos lácteos como leche de bajo contenido graso que aporten calcio.
- ◆ Incrementar la ingesta de pescado, salmón y otros mariscos.
- ◆ Disminuir la ingesta de grasas, manteca y carnes rojas.
- ◆ Limitar el consumo de alimentos cosidos en la parrilla con carbón y evitar alimentos curados con sal.
- ◆ Mantener una rutina de ejercicios.

“Dése una oportunidad de vida para prevenir el riesgo y evitar padecer de Cáncer Colorrectal”

TALLERES EDUCATIVOS

POR YOVANNA AMY, MSC
EDUCADORA EN SALUD
MARZO, 2015

martes, 3 de marzo de 2015.

Charla: “Cáncer Colorrectal”

Recurso: Sra. Yovanna Amy, MSC, Educadora en Salud
Sala de espera-Hospital Oncológico
9:00 a.m.

martes, 10 de marzo de 2015.

Charla: “Cáncer de Tiroide”

Recurso: Sra. Yovanna Amy, MSC, Educadora en Salud
Mesa Informativa - Sala de Espera
9:00 a.m.

martes, 17 de marzo de 2015.

Charla: “Pruebas de Detección de Cáncer Colorrectal”

Recurso: Sra. Yovanna Amy, MSC, Educadora en Salud
Sala de Espera-Hospital Oncológico
9:00 a.m.

martes, 24 de marzo de 2015.

Charla: “Una Buena Nutrición”

Recurso: Sra. Yovanna Amy, MSC, Educadora en Salud
Sala de Espera-Hospital Oncológico
9:00 a.m.

jueves, 26 de marzo de 2015.

“Health and Wellness Days”

Universidad Central del Caribe Bayamón
Mesa Informativa—Vestíbulo
11:00 a.m.

Recuerda esta fecha:

Sábado 18 de abril de 2015

**COLECTA NACIONAL
Pro-Hospital Oncológico
y Pacientes Catastróficos**

¡Prepara tu equipo ya!

“...De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis”. Mt. 25:40

Favor de notificar la cantidad colectada llamando al Maratón a efectuarse el sábado 18 de abril de 2015, de 3:00 a 7:00 p.m. por Radio Triunfo y Canal 46. Llama al 787-758-8562 ó al 787-250-7597.



Fundación ASI
(Acción Social Interdenominacional)



**LIGA PUERTORRIQUEÑA CONTRA EL CANCER
Y SU
HOSPITAL ONCOLOGICO
DR. ISAAC GONZALEZ MARTINEZ**

FLORES DE VIDA PRIMERA GALA

**Cena, Sorteos, Regalos y
Sorpresas**

**Bailable:
Juan José y San Juan Havana
Espectáculo Artístico:
Junte de Los Sanabria**

**Hotel Caribe Hilton Ballroom
sábado, 2 de mayo de 2015
7:00 Coctel**

**Vestimenta:
Damas: Traje largo o de coctel
Caballeros: Chaqueta
y corbata**



Lo recaudado en la Clínica de Salud fue entregado el 31 de marzo en las oficinas de la Liga Puertorriqueña. De izquierda a derecha: Yarelys Pérez, seguido por las Coordinadoras de la LPCC y la Sra. Brenda Aponte Poventud, directora del Colegio Bautista y organizadora de la clínica.

PRIMERA CLINICA DE SALUD DEL COLEGIO BAUTISTA DE CAROLINA

Las Coordinadoras de la LPCC, Zahira Rodríguez y Odette Negrón



El pasado 27 de febrero se llevó a cabo la Primera Clínica de Salud del Colegio Bautista de Carolina, a beneficio de la Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer. El programa tenía un alto contenido educativo, donde abarcaron temas de nutrición, cáncer cervical, salud física y “bullying”, muchas ofrecidas por universidades del país. Nuestra mesa informativa

fue visitada por estudiantes de grados desde elemental hasta cuarto año, donde demostraron un gran interés sobre la enfermedad del cáncer. Como dato relevante, nuestra percepción fue que los varones estaban mucho más informados y consientes de la enfermedad que las damitas.

COMITE GALA 2015



El Comité de Gala 2015 está trabajando arduamente en que la clausura del Mes de Prevención y Control del Cáncer sea todo un éxito, por lo que han preparado la **Primera Gala Real**, con la temática de “*Flores de Vida*”. La misma girará alrededor de los accesorios reales, siendo la tiara el elemento resaltante. En la tercera reunión que se llevó a cabo el miércoles, 11 de marzo del presente año, se dedicaron en la clasificación de todo el material de invitaciones y boletos.

COMITE DE GALA 2015

Teresita Batlle
 Judith Domenech
 Madeline Maldonado de Camacho
 Lcda. Lissette Lcomba
 Iliá García Torres
 Nachalí Enchautegui
 Carmen Nydia Cupril
 Janette Soler



RUMBON DE AMOR

En miras de celebrar el Día del Amor y de la Amistad, un grupo de artistas se unieron para alegrar a nuestros pacientes de cáncer recluidos en el hospital. El Trío Los Andinos, José Juan de la agrupación San Juan Havana, el Grupo KPIQ y el cantante de salsa Ismael Miranda.

Ese día pasó algo muy particular, se encontraban de visita una representación de Microsoft, con el fin de instalar el nuevo recurso de ejercicios para el nuevo Centro de Rehabilitación. Todos se unieron en un compartir con los pacientes y daba la impresión que todos se conocían y que habían ensayado musicalmente. Realmente fue un buen rumbón.

Aprovechamos para expresar nuestro agradecimiento a todos los artistas y a la representación de Microsoft, por ser ejemplo de unión, de sensibilidad y sobre todo de apoyo con esta noble causa.



Juan José de San Juan Havana, Los Andinos, Ismael Miranda y Zahira Rodríguez, una de las Coordinadoras de la LPCC



Lcdo. Ramón González Castaing, la Sra. Ada Allan de Microsoft e Ismael Miranda.



Los cantantes del Rumbón, donde intercambiaron instrumentos demostrando su talento musical



En esta foto superior, aparece uno de los integrantes de KPIQ, con Ismael Miranda, seguida por Odette Negrón, Coordinadora de la LPCC y Lucila Ortíz, Directora de Enfermería.

Una foto para la historia.

“TODOS UNIDOS SOMOS MAS FUERTES QUE EL CANCER”



CLINICA DE SALUD Y DETECCION TEMPRANA DE CANCER EN EL MUNICIPIO DE LAS PIEDRAS



La Sra. Myrna Torres, Presidenta del Comité de Pacientes y Amigos del Hospital, con el Honorable Miguel A. López Rivera y la Primera Dama, Sra. Myriam Aponte.

El Comité de Pacientes y Amigos del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez, bajo su programa, "Más Agresivos que el Cáncer", llevó a cabo su 3ra. Clínica de Salud y Detección Temprana de Cáncer en el Municipio de Las Piedras, el pasado sábado, 28 de febrero del presente año.

Se hicieron pruebas de detección tales como: presión, Hemoglobina, Glucosa, Colesterol, Triglicéridos, PSA (Próstata), Papa Nicolau (Cáncer del Cuello Uterino) y Mamografías. Adicional, hubo charlas de nuestro personal especializado de diferentes tópicos alusivos al cáncer donde se beneficiaron todos los presentes.

Esta clínica estuvo auspiciada en parte por el Colegio Tecnólogos Médicos de Puerto Rico y de la Unidad Móvil de Mamografía.

Felicitemos la gesta del Comité de Pacientes, al igual que a todo nuestro personal y voluntarios que dieron la milla extra como servicio a la comunidad y sobre todo por el bienestar de su país.



La Sra. Aracelis Vidal, Nutricionista, conjuntamente con Yahaira Serrano, Trabajadora Social, ambas del Hospital Oncológico.



La representación de la Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer: Dolores Hernández del Comité de Relaciones Públicas, las Coordinadoras, Zahira Rodríguez, Odette Negrón acompañadas del Alcalde de Las Piedras, Honorable Miguel A. López Rivera.

Dra. Ana Colón, Dermatóloga Oncóloga atendiendo a una paciente.



Sra. Ana García, Supervisora de Quimioterapia, con la Sra. Marilú Torres, Supervisora de Laboratorio.

Abril

*Mes de la Prevención y
Control del Cáncer*

*9 de abril
Día de la fundación
de la
Liga Puertorriqueña
Contra el Cáncer*

*20 de abril
Día del
Dr. Isaac González
Martínez*



BAZAR

FECHA : 31 DE MARZO DE 2015

HORA : 9:00 A.M. - 1:00 P.M.

LUGAR : LOBBY DEL HOSPITAL
ONCOLÓGICO
Y OFICINA DEL
CUERPO DE VOLUNTARIO,
SÓTANO DEL HOSPITAL

APROVECHE NUESTROS BAJOS
PRECIOS
NO SE LO PUEDE PERDER

TENDREMOS PRENDAS, LIBROS,
ARTÍCULOS DEL HOGAR, ZAPATOS
Y MUCHAS COSAS MÁS

Semana



Mayor

*La Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer
y su Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez*

*les desea a todo su personal
que aprovechemos esta semana
para reflexionar, para compartir y hasta para perdonar,
haciendo así la diferencia.*

Echemos una mirada a nuestro alrededor para darnos cuenta que somos ricos.

*Otros no tan afortunados necesitan
una palabra de aliento, de compasión, un abrazo.*

Demostremos Amor al Prójimo.