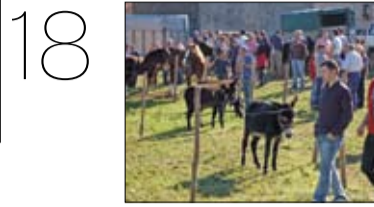


Región Torrelavega Santander Cantabria



11 TORRELAVEGA
Mazón inspecciona las carreteras que se realizan en distintas zonas de la ciudad



18 REGIÓN
Miles de personas disfrutaron en Hoznayo de la fiesta de San Lucas con feria, puestos ambulantes,...



María Antonia Gimón, presidenta de AMUCCAM Cantabria, pone un lazo a una mujer en la puerta de Consultas de Valdecilla Sur en Santander. / DELTA

público de salud; de igualdad en las prestaciones; de financiación pública; de calidad en la asistencia; de solidaridad; de eficiencia en el sistema y de sostenibilidad del mismo'.

Por último, al hilo de la preocupación por el incremento de la detección de cáncer de mama en mujeres jóvenes, reclaman que se impulsen unidades que incluyan oncólogos expertos en Consejo genético del cáncer que evalúen los riesgos de mujeres susceptibles de presentar síndrome hereditario de cáncer.

La santanderina Paula Merino gana el Concurso de Fotografía

La santanderina Paula Merino recibió ayer, a las 20 horas en el Casyc, el premio del 9º concurso de fotografía de la Asociación AMUCCAM con la instantánea 'No des la espalda'. Entre los galardonados del certamen, que lleva por lema 'Desde otro enfoque. Mujer y cáncer de mama', también figuran el ovetense Antonio Sabán Navarro, segundo por la foto 'We can', y el alicantino Vicente Gull Fuster, tercer por 'Concienciación'.

«La tasa de supervivencia por este tipo de cáncer en España supera el 80%»

Es superior a la media europea y nos sitúa como uno de los países con mayor supervivencia a los 5 años • Existen 'mitos' sobre la enfermedad

Desde la Asociación para la Ayuda a las Mujeres con Cáncer de Mama (AMUCCAM) y la Federación Española de Cáncer de Mama (FECMA) lanzan una serie de mensajes a las mujeres que padecen esta enfermedad. Son mensajes de lucha y de esperanza.

El primer gran reto para cualquier paciente a la que se le diagnostica un cáncer de mama es el propio diagnóstico. «Hacer algo es la mejor forma de manejar la enfermedad. Leer, hablar con los demás, escucharse a una misma y respetar los propios sentimientos». También es importante «no hacer caso de las estadísticas, seguramente no tengan mucho que ver el diagnóstico ni con el pronóstico individual de cada una».

Además, «hay datos, como que la tasa de supervivencia en nuestro país por este tipo de cáncer supera el 80%, que ofrecen mucha esperanza». Estas estadísticas sitúan a España por encima de la media europea y como uno de los países con mayor índice de supervivencia a los cinco años.

LUCHA. Desde las Asociaciones de mujeres afirman que «el régimen alimentario es también parte de la lucha contra el cáncer». Aseguran que una correcta alimentación «puede hacer más efectivo el tratamiento e incluso permite recibir una dosis más alta del mismo para conseguir aumentar las posibilidades de recuperación».

«Una terapia nutricional adecuada puede ayudar a evitar lesiones en el tejido corporal, reconstruirlo y combatir infecciones»; por eso, «las pautas para el consumo de alimentos para las pacientes con cáncer pueden ser muy diferentes a las sugerencias usuales para una alimentación saludable».

PROTECCIÓN. La mejor manera de protegerse contra el cáncer, según los especialistas es mantener una alimentación adecuada junto a la actividad física, ya que la obesidad constituye un factor de riesgo



Mujeres que han luchado y luchan contra el cáncer

María Antonia Gimón, presidenta de la AMUCCAM (izq.), y Charo González, miembro de la Asociación (drch), estuvieron durante la mañana de ayer en Valdecilla Sur entregando lazos y esperanza. / DELTA

fundamental en el desarrollo de numerosos tipos de cáncer.

Manteniendo una vida sana «el riesgo de aparición de la enfermedad se puede reducir entre un 30 y un 40%».

VERDADES Y MENTIRAS. Existen una serie de 'leyendas urbanas' en torno a esta enfermedad que no ayudan a combatirla. Es el caso del alcohol, que sí aumenta el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer; o el café, los edulcorantes artificiales los alimentos transgénicos, los fluoruros presentes en las pastas de dientes y los aditivos alimentarios no incrementan la posibilidad de aparición de un tumor.

Sin embargo, los antioxidantes si son beneficiosos para la prevención de la enfermedad; y es muy importante evitar alimentos fritos o asados en la parrilla, ya que pueden producir los benzopirenos (sustancias cancerígenas).

RIESGOS. Algunos efectos secundarios del cáncer y sus tratamientos dificultan la ingestión adecuada de alimentos produciendo náuseas, llagas bucales, pérdida del gusto o de la capacidad de comer, etc.

A pesar de todo esto, las Asociaciones de mujeres insisten en que «son síntomas pasajeros» por lo que se debe seguir luchando contra la enfermedad».

	Martes, 19	49.419	serie	---			
Mes de octubre							
Lunes, 18	40.283	serie	---	Jueves, 14	22.872	serie	---
Domingo, 17	80.806	serie	027	Miércoles, 13	15.433	serie	---
Sábado, 16	68.522	serie	034	Martes, 12	21.021	serie	---
Viernes, 15	61.974	serie	096	Lunes, 11	66.867	serie	---

Jueves, 14 de octubre	Domingo, 17 de octubre
1 11 13 17	2 13 25 26
18 21 28	34 35 37
Reintegro 6	Reintegro 9

8 13 15 18 19
29 30 35 38 39
44 49 55 56 63
64 66 67 74 78

Jueves, 14 de octubre	Sábado, 16 de octubre
1º premio 10.480	1º premio 58.008
2º premio 61.970	2º premio 26.305
Reintegros 0 1 4	Reintegros 8 4 3