



Centro Sanitario NICA 28626

## **Asociación Gaditana de Mujeres con Cáncer de Mama**

**Boletín Informativo nº 32**

**Año 2011**

**Octubre-Noviembre-Diciembre**



## EDITORIAL

# “DIA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE MAMA”

19 DE OCTUBRE

En todo el mundo se celebra ese día, hay algo que nos une y aunque en cada país suene de un modo distinto como: *Pink Ribbon*, *Ruban Rose*, *розовая лента*, *Nastro Rosa*, *粉红丝带* o *Lazo Rosa*, todos simbolizan lo mismo, concienciar y sensibilizar a las mujeres que un diagnóstico a tiempo es la mejor solución.

Como cada año AGAMAMA tendrá una participación activa en esa celebración, pondremos mesas informativas en distintos puntos de la ciudad y haremos lectura del manifiesto que conjuntamente se leerá en 35 ciudades españolas.

Te invitamos a participar con nosotras, a que te pongas el Lazo Rosa y nos acompañes en esta celebración donde daremos a conocer nuestra Asociación y sobre todo insistir en la importancia de la prevención y la detección temprana de la enfermedad.



***Equipo de Redacción***



## EL PROFESIONAL HABLA

### ENTREVISTAMOS A:

M<sup>a</sup> Ángeles Alcaraz Astorga.

Auxiliar Administrativo, trabajadora y voluntaria de AGAMAMA.



### **P. ¿Cuánto tiempo llevas vinculada a la Asociación?**

R. En el año 2004 tuve el primer contacto con Agamama y desde entonces mantengo la relación, como trabajadora, desempeñando mi labor como administrativa, cuando los recursos lo permiten, o como voluntaria que es lo que me considero.

### **P. ¿En qué consiste tu trabajo en AGAMAMA?**

R. Mi trabajo consiste en llevar a cabo la gestión administrativa de la entidad y ejecutar las decisiones que se llevan a cabo por parte de la Junta Directiva, tanto con las socias (actividades, cuotas, colaboración en el boletín informativo, etc.), con las usuarias (pacientes de la Unidad de Rehabilitación, talleres, etc.), con las administraciones (gestión documental de solicitudes y justificaciones de subvenciones, gestión de la documentación de la Unidad de Rehabilitación, etc.) y cualquier labor que haga falta para el buen desarrollo de la Asociación

### **P. ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo y lo que menos?**

R. Lo que más me gusta es el trato con las personas, los logros conseguidos entre todas, el superarnos ante las dificultades y reinventarnos ante la falta de recursos. Lo que menos me gusta precisamente también es esa carencia de recursos, tanto económicos como de personas con las que contamos para desarrollar todos los programas y actividades que nos gustaría.

**P. ¿Ha llegado la crisis a AGAMAMA?**

R. Al igual que a todos los niveles de la sociedad a nuestra entidad también le afecta la crisis, los recursos que recibimos son de las/os asociadas/os que desde hace un tiempo están disminuyendo y se producen bajas. También contamos con las ayudas y subvenciones de entidades públicas y privadas para desarrollar las actividades pero éstas cada vez son menos, de menor cuantía y tardan más en convocarlas, resolverlas y abonarlas.

**P. ¿Qué mensaje le transmitirías a las personas que quieran trabajar en una asociación?**

R. Actualmente la mayoría de las personas se mueven por una compensación económica, pero trabajar en una asociación es recibir mucho más que eso, el pago a tu trabajo es: recibir las gracias de las personas a las que puedes ayudar, sentir la gratificación personal de que, aunque el trabajo a veces es muy duro, el resultado compensa todo ese esfuerzo y formar parte de un grupo que lucha por un mismo fin

**P. ¿Cómo es tu relación con la junta directiva, compañeros/as de trabajo y asociados/as?**

R. Los componentes de la Junta me hacen sentir una más de la Asociación, aunque la toma de decisiones siempre es de ellas, confían en mí para llevarlas a cabo, con los compañer@s mantengo una muy buena relación, algunos de ellos lo son desde el principio. Aunque a veces por el propio trabajo puedan existir roces, nos alentamos y ayudamos en todo lo que está a nuestro alcance.



## NOTICIAS

### EL CONSUMO DE ANTIDEPRESIVOS SE INCREMENTA MÁS DE UN 30%, SEGÚN UN ESTUDIO

En el marco de la celebración del XXXI Congreso de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC), según se publica en la revista Jano, se han presentado los resultados de un estudio que indican que, entre 2005 y 2010, el consumo de antidepresivos y de benzodiazepinas se ha incrementado un 30,5% y un 12,9%, respectivamente.

La investigación, llevada a cabo en las Islas Baleares, tenía el objetivo de analizar la evolución del consumo de dichos fármacos, para conocer los principios activos más prescritos y conocer, así, el coste psicofarmacológico global y por dosis diaria. Como se ha indicado más arriba, los resultados muestran un elevado aumento del uso de estas sustancias, lo que, según los autores de este estudio, se explica fundamentalmente por **tres razones**:

- En primer lugar, las personas acuden a la consulta de Atención Primaria a expresar su malestar personal, y estos fármacos *"proporcionan alivio al paciente en un breve intervalo de tiempo"*.
- En segundo lugar, opinan que este aumento se debe a la escasez de tiempo con el que cuenta el personal médico para atender a cada paciente y a las habilidades psicoterapéuticas en atención primaria.
- Por último, **Marisa Samitier** –presidenta del comité organizador de la XXXI edición de este Congreso- añade el hecho de que *"se está medicalizando mucho el sufrimiento"*, es decir, las personas tienen una menor tolerancia al dolor psicológico o al malestar y se han establecido estrategias paliativas de dicho sufrimiento, en vez, de fomentar el afrontamiento de los problemas propios de la vida cotidiana.

En relación con todo lo anterior, parece que, por diversas razones, se ha incrementado la demanda de ayuda de la población para solucionar sus problemas cotidianos y reducir el malestar emocional asociado, así

como parece que es la Atención Primaria la puerta de entrada al sistema. A este respecto, es importante recordar que la evidencia empírica ha constatado que, para el manejo de las emociones negativas, la intervención psicológica puede ser más eficaz y eficiente que el tratamiento tradicional; siendo de interés los programas de tratamiento psicológico que se han iniciado en los servicios de Atención Primaria de Reino Unido, EE.UU. o Australia.

En este sentido, la Fundación Española para la Promoción y el Desarrollo Científico y Profesional de la Psicología (**Psicofundación**) ha comenzado un nuevo proyecto que pretende fomentar la aplicación de los tratamientos psicológicos, avalados por la evidencia científica, en Atención Primaria.

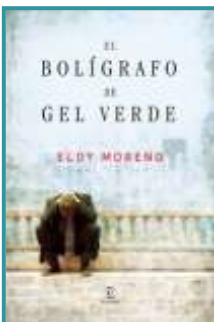
**Referencia:** Cano-Vindel, A. (2011). Los desórdenes emocionales en Atención Primaria. *Ansiedad y Estrés*, 17, 73-95.

**Fuente:** *Revista Jano*



## CADA TRIMESTRE UN LIBRO

### “EL BOLÍGRAFO DE GEL VERDE”



Un joven casado y con un hijo, con un trabajo estable y una existencia aparentemente feliz, ve cómo su vida toma unos derroteros que no esperaba a causa de un descubrimiento insignificante: la desaparición de un bolígrafo de gel verde. A partir de ese momento inicia una reflexión sobre su vida y la de sus conocidos de insospechadas consecuencias.

Esta es la historia de un hombre que fue capaz de hacer realidad lo que cada noche imaginaba bajo las sábanas: empezar todo de nuevo. Lo hizo, pero pagó un precio demasiado alto.

*Eloy Moreno*



## FRASES CÉLEBRES

*Si una persona es perseverante, aunque sea dura de entendimiento, se hará inteligente; y aunque sea débil se transformará en fuerte.*

**Leonardo Da Vinci**

*Llevadera es la labor cuando muchos comparten la fatiga*

**(Homero)**



## RECETAS

### PECHUGAS DE POLLO RELLENAS DE MANZANA

**Ingredientes** para 4 porciones:



- 2 manzanas pequeñas finamente rebanadas o ralladas
  - 2 cucharadas de queso cheddar rallado
  - 1 cucharada de pan rallado
  - 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
  - 1 cucharada de aceite
  - 1/4 vaso de vino blanco seco
  - 60 ml de agua
  - 1 cucharada extra de agua
- 1½ cucharaditas de maizena
  - 1 cucharada de perejil fresco picado, para decorar.

## Elaboración:

15 minuto/s | Tiempo de cocción: 25 minuto/s

Mezclar la manzana, queso y pan rallado. Reservar.

Aplanar las pechugas de pollo entre dos trozos de papel encerado, hasta lograr 1 cm de espesor.

Dividir la mezcla de manzana entre las pechugas de pollo y enrolla. Juntar con un palillo.

Derrite el aceite en un sartén grande a fuego medio y dorar las pechugas en al mismo.

Agregar el vino y el agua. Tapar y cocinar a fuego lento de 15 a 20 minutos, o hasta que esté cocido el pollo.

Pasar el pollo a una fuente. Mezclar la maizena con una cucharada de agua y mezclar con los jugos en el sartén. Cocinar y revolver hasta que espese.

Rociar la salsa sobre el pollo, adornar con perejil y servir. ¡Bon appetit!

## ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON GAMBAS

### Ingredientes:

- Trozos limpios de pescado desmenuzado
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen
- Vino fino de Jerez
- Harina
- 300 g de gambas peladas
- Pimentón molido dulce
- Sal



### Elaboración:

- Picar el ajo y la cebolla y sofreír en aceite de oliva en una sartén junto con el laurel.
- Hacer bolas con el pescado desmenuzado y enharinarlas a modo de albóndigas.
- Agregar las albóndigas al sofrito. Mover y poner el pimentón dulce y sazonar.
- Echar el vino fino y dejar cocer a fuego medio.
- Añadir las gambas peladas un par de minutos antes de apartar.

### Saber más

Las albóndigas conviene hacerlas de trozos de pescados blancos de carne prieta, limpia y sin espinas, como merluza. Se les echa un poco de cebolla, ajo y perejil, todo muy bien picado y ligado; y se sazonan.

Se puede espolvorear de perejil picado por encima.



## PROPIEDADES DE LOS ALIMENTOS:

### Pollo:

**Las propiedades nutritivas del pollo son varias:** nos aporta una gran cantidad de proteínas de alto valor biológico y aminoácidos esenciales, que nuestro organismo no puede biosintetizar.

Entre el aporte nutricional de la carne de pollo podemos destacar la presencia de ácido fólico, vitamina B3 y B12 que ayuda a prevenir enfermedades como la anemia. En la carne de pollo también podemos encontrar fósforo, calcio, potasio y hierro, muy necesarios para niños en crecimiento y mujeres embarazadas.

## Pescado:

Es uno de los alimentos más recomendados para combatir las enfermedades cardiovasculares. Los pescados contienen ácidos grasos polinsaturados (como por ejemplo los Omega 3), que ayudan a disminuir la tasa de triglicéridos en la sangre. Estos mismos ácidos grasos favorecen la circulación sanguínea, limitando así la recaída en casos de infarto. Además, un estudio reciente ha demostrado que tiene una importante acción preventiva sobre las enfermedades degenerativas cerebrales como el Alzheimer.

## Gambas:

Previenen el cáncer de colon, de próstata y de endometrio. Los pequeños pigmentos rosas que contienen son los responsables del potente efecto antioxidante que ejerce. También ayudan a luchar contra las agresiones externas.



## **NADIE SE DARÁ CUENTA**

En el país del Borgoña, hubo un tiempo en el que la calidad y la fama de sus vinos generaban una economía próspera y saludable. El rey era ecuánime y, con su buen hacer, se podía afirmar con rotundidad que ningún borgoñés padecía necesidad.

En su deseo de hacer la vida más agradable a sus súbditos, propuso al Gran Consejo de la Alta Borgoña la supresión de los impuestos. Había calculado que, con la aportación de cada familia de sólo una arroba de vino tinto, con su venta el Estado podría cubrir todos sus gastos. El Consejo aprobó de buen grado la sugerencia real. Fue proclamada los días siguientes en bandos pueblo a pueblo y todo el mundo la acogía con gran alegría y daba gracias a Dios por la bondad y sabiduría del rey.

El día señalado para aportar el vino fue la Fiesta Nacional, el 23 de mayo, momento en el que los caldos jóvenes estaban ya asentados y se podían trasladar para envejecer o consumir.

Guilfredo estaba en su casa la víspera de la fiesta. La gente lo había estado hablando en las plazas y las calles, en los mercados y los talleres:

- Mañana es el gran día. No olvides preparar el vino para Su Majestad decía todo el mundo.

Bajó a la bodega con su garrafa de arroba dispuesto a llenarla de una de sus botas, cuando un pensamiento atravesó su cabeza como un rayo:

- ¿Y si en vez de vino pongo agua? Entre tantas familias, ¿nadie se dará cuenta!

Y sin hacer ruido, para que nadie en la casa lo notara, destapó la tinaja de agua y llenó con ella la garrafa hasta rebosar. Esa noche durmió intranquilo.

Al día siguiente, la Fiesta de la Alta Borgoña, estaba todo preparado en el Patio de Armas del palacio. El rey había mandado construir un inmenso barril con capacidad para albergar las 12.000 arrobas de vino de otras tantas familias borgoñesas. Una larga escalera de madera ascendía hasta el borde de la cuba y, sentado al pie de la misma, el Gran Canciller fue convocando por su orden a cada municipio, y de ellos a todas las familias. Los alguaciles subían las arrobas y las vaciaban en el barril. Sentado en su palco, el rey contemplaba con orgullo y satisfacción cómo todos sus ciudadanos habían sido fieles en acudir a la cita y, concluida la jornada, el Gran Canciller le confirmaba que todas las familias, sin excepción, habían aportado el vino de sus bodegas. El barril estaba lleno a rebosar.

El rey quiso entonces ser el primero en probar el sabor de un vino hecho con la aportación de tanta gente. Extendió su copa de oro a un sirviente y le pidió que le trajera de ese vino para brindar por su pueblo. La copa corrió de mano en mano y el mismo Gran Canciller se ofreció a hundir la copa y devolvérsela al monarca.

- Brindo por la honradez y laboriosidad de mi pueblo –dijo el rey alzando la copa hacia la muchedumbre. Se acercó el vaso a la nariz... pero no pudo distinguir ningún olor. Con nerviosismo probó un sorbo de

aqué! vino para degustar su complejidad de aromas y sabores. Lo paladeó más de una vez... ¡y no sabía a nada!

- ¡No puede ser! ¡Este vino es completamente inodoro e insípido! ¿Alguien me puede explicar qué ha pasado? –gritó el rey.

Un gran murmullo recorrió la muchedumbre. Después de unos segundos un silencio expectante fijó a toda la gente en la plaza. Todos los consejeros se apresuraron a degustar el vino para comprobar el malestar del rey, y uno tras otro fueron llegando a la misma conclusión: era un líquido completamente inodoro e insípido.

El más anciano exclamó:

- Majestad, disculpe mi osadía. Permítame decirle que este líquido es sólo agua. En su gran tonel hay sólo miles y miles de litros de agua; ni una gota de vino.

- ¿Quién puede explicarme esta confusión? ¿Es un maleficio? ¿Un sabotaje enemigo? ¿Un conjuro?

- Nada de eso, majestad –prosiguió el anciano-. La explicación es muy simple: anoche sus súbditos preparaban la garrafa de vino para Su Alteza, pensaron que podían sustituir el vino por agua, pues nadie los notaría. No sospecharon siquiera... ¡qué todos pensaron lo mismo!

**¡EL TOTAL ES LO QUE CUENTA!**

**Anónimo**



Os informamos que tras realizar el sorteo de la colcha que nos donó el Taller Avanzado de Patchwork y no resultar nadie agraciado para fin de año la volveremos a sortear.



**!!!ASOCIARSE ES PARTICIPAR!!!**



El pasado 29 de Septiembre tuvimos un desayuno con Mercedes Fernández Alonso donde quisimos agradecerle toda su colaboración, tanto económica como de participación.



**!!!NOTICIAS BREVES!!!**

### **“PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EL DEPORTE”**

Informamos que en el mes de octubre retomaremos la actividad que se realiza en la piscina Municipal “Ciudad de Cádiz”.

Esta es posible a través del Convenio de colaboración con la F.M.M. del Excmo. Ayto de Cádiz.

La actividad se realizara los martes y jueves en horario de 12:00 a 13:00h.

Os animamos a todas las que estéis interesadas en participar, a poneros en contacto con nosotras en el teléfono: 956266266 o al e-mail [agamama@agamama.org](mailto:agamama@agamama.org)

## **ACTIVIDADES DÍA INTERNACIONAL DEL CÁNCER DE MAMA**

El próximo lunes 19 de Octubre os invitamos a todos/as a participar en las actividades que se van a realizar con motivo de la celebración del Día Internacional del Cáncer de Mama: Mesas informativas en H.U "Puerta del Mar", Plaza de las Flores y Plaza de San Juan de Dios donde a las 12:00 h. tendrá lugar la lectura del manifiesto conjunto de FECMA (Federación Española de Cáncer de Mama).

El domingo 16 participaremos en la marcha por el día Mundial del Cáncer de mama, iniciándose a las 11:00 h. en la plaza de San Juan de Dios con el reparto de camisetas y finalizando a las 13:30 h. en la Diputación de Cádiz.

El lunes 17 de octubre 2011 a las 19.00 horas en el salón de claustros. Diputación de Cádiz. Participaremos en la V Mesa redonda **"PARA VENCER AL CÁNCER MEJOR TODOS UNIDOS"**.

Las dos actividades anteriores esta Organiza: U.G.C. de Atención Integral al Cáncer. Unidad de Patología Mamaria. Hospital Universitario Puerta del Mar de Cádiz. Distrito de Atención Primaria Bahía de Cádiz-La Janda

**¡¡PARTICIPA!!**

### **INFORMACIÓN UNIDAD DE REHABILITACIÓN**

***Servicio para tratamiento del linfedema  
(mantenimiento) y rehabilitación (terapia manual) en  
la sede de la entidad.***

***Teléfono de información y citas: 956 266 266***

## ARTESANAS AGAMAMA

**Informamos que el grupo de voluntarias siguen trabajando.**

**Los productos que elaboran, podéis verlos y realizar los pedidos tanto en nuestra sede con a través del Blogs**

**[dhttp://artesanadeagamama.blogspot.com/](http://artesanadeagamama.blogspot.com/)**

### ÚLTIMOS TRABAJOS



**No siempre tenemos el mismo ánimo ni la misma disposición para comprometernos pero, cada una, desde su propio lugar, debe saber que la Asociación funciona, avanza y crece, con la aportación de TODAS.**

¡Participar es un esfuerzo, pero ofrece grandes recompensas para nosotras mismas y para los demás. **¡Participa en red de amigos/as!** es importante para nuestra Asociación. Estos nuevos amigos pueden ser tu marido, tus hijos, cuñados/as, padres, etc., es una pequeña aportación mensual pero no sabes lo grande que puede ser la montaña si todas ponemos un granito

## RED DE AMIG@S DE AGAMAMA



Centro Sanitario NICA 26626

# Red de Amigos/as **AGAMAMA**



## ¡Échanos una mano!

Red de amigos/as de AGAMAMA es una iniciativa en la que te pedimos que nos "eches una mano" para seguir trabajando en nuestros proyectos. Tu ayuda nos permitirá llegar cada vez a más gente.

Hemos puesto en marcha esta red con el objetivo de conseguir **1.000 amigos/as** antes que acabe el año.

Con tu aportación de **2 € mensuales** nos permitirá atender a las mujeres que padecen o han padecido Cáncer de Mama.

**PUEDES HACERTE AMIGO/A:** C/ Sociedad N° 3 Bajo (Cádiz)

**Teléfono 956 266 266**

**[www.agamama.org](http://www.agamama.org)**



## NUESTRAS VIVENCIAS

### Lo que ha pasado en AGAMAMA:



El día 27 de septiembre, en nuestra sede, se procedió a la firma del Convenio de colaboración con la Obra Social de CAJASOL correspondiente al proyecto “Programa de Actividades 2011 del Área de Apoyo y Área de Formación”.

Seguimos con el proyecto “Red de Amig@s de AGAMAMA”, con el fin de buscar recursos propios para la financiación de la Entidad. Realizamos varias visitas a Entidades Privadas para darla a conocer y recabar amig@s y os hacemos un llamamiento para que lo difundáis y os hacáis AMIGA@s



Participamos en el VII SEMINARIO PROVINCIAL, MUJERES ASOCIADAS, **“Las Organizaciones de Mujeres como Impulsoras de Espacios de Participación”**. Organizado por el Instituto Andaluz de la Mujer de la Consejería para la Igualdad y Bienestar



Hemos mantenido contacto con el Presidente de La Federación de Empresarios de Hostelería de la Provincia de Cádiz. **HO.RE.CA**, D. Antonio De María Ceballos, para tener futuras colaboraciones.



## PROGRAMACIÓN PREVISTA PARA EL TRIMESTRE

El 4 de octubre iniciamos la piscina, esta actividad se realiza dentro del convenio de colaboración con la Fundación Municipal de la Mujer **"Promoción de la salud y el deporte de las mujeres afectadas por el cáncer de mama"** y se lleva a cabo en las instalaciones deportivas "Ciudad de Cádiz" los martes y jueves en horario de 12:00h a 13:00 h.

**Día Internacional del Cáncer de Mama** (19 de octubre), organizaremos distintas mesas por la ciudad y se leerá un Manifiesto a las 12.00 h. a las puertas del Ayuntamiento.

Durante este último trimestre llevaremos a cabo charlas informativas ofrecidas por el grupo ING Directo tituladas **“Como llegar fin de mes”**, dentro del programa que llevan a cabo Educación Financiera Familiar.

Los días, 21 y 23 de octubre participaremos en el VII Encuentro anual de Asociaciones de Mujeres Andaluzas 2011, denominado **“Las**

**Organizaciones No Gubernamentales de Mujeres como Activistas Políticas. La agenda política de las mujeres: problemas emergentes” Organizadas por el** Instituto Andaluz de la Mujer de la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, en Baeza – Jaén.

En noviembre realizaremos en nuestra Sede una **Jornada de Puertas Abiertas “Cuidados de fisioterapia para todas/os”** Con esta iniciativa no sólo queremos acercarnos al colectivo de personas con cáncer de mama sino a la población en general.

**Celebración de Navidad**, en la última quincena del mes de diciembre tendrá lugar la ya tradicional merienda-cena de Navidad en el Salón de Actos de la Parroquia de San José.



Entidades públicas por contribuir a que continuemos con nuestros proyectos como la **Fundación Cajasol**.

Todas las personas y entidades que nos apoyan para que sigamos siendo una realidad.

**Horario de lunes a viernes de 9:30 h a 13:30 h**

**Teléfono/Fax: 956 266 266**.



Yolanda C. del Alamo Fernández  
N.I.F. 31250141-H  
Expendeduría 52 – Tel. 956253281  
Parlamento, 16  
11008 CÁDIZ



¡Colabora con nosotras!

Desde esta publicación te ofrecemos la oportunidad de **anunciarte** y entre todos/as mejorar la calidad de nuestro **BOLETÍN INFORMATIVO**

**C/ Sociedad, 3 – Bajo 11008 CÁDIZ**

**agamama@agamama.org**  
**www.agamama.org**

**Telf.: 956 266 266**

**EQUIPO DE REDACCIÓN DISEÑO E IMPRESIÓN:**  
**M<sup>a</sup> Paz Ríos, Ángeles Alcaraz y Verónica Olmo.**