

PROYECTO DE DECLARACIÓN

La Honorable Cámara de Diputados de la provincia de

Buenos Aires

DECLARA

De interés legislativo la segunda edición de la Expo Mujer Saludable, realizada en la ciudad de La Plata, a beneficio de la Fundación FOC Fusión del Centro Oncológico Integral COI dedicada a la prevención y difusión de la problemática del cáncer.

Ing. Maria Carolina Barros Schelotto
Diputada Provincial



FUNDAMENTOS

El domingo 14 de marzo del corriente, se llevó a cabo la segunda edición de Expo Mujer Saludable, un espacio de formación sobre hábitos saludables, mediante la divulgación de metodologías científicas. El evento se realizó en La Casona del Club Universitario, ubicada en la localidad de Gonnet, La Plata.

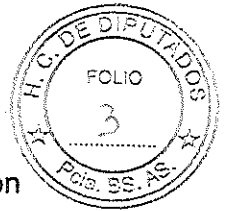
La misma se generó a beneficio de la Fundación FOC Fusión del Centro Oncológico Integral COI, que promueve hábitos de vida saludables y conscientes, no sólo para prevenir o revertir el empeoramiento de la salud o la enfermedad, sino también fomentar el bienestar integral.

En esta oportunidad, la Jornada se desarrolló con eje en la alimentación sana, el equilibrio emocional y la actividad física, promoviendo así un cambio de hábitos para toda la comunidad, partiendo de la fuerza articuladora de las mujeres.

Bajo el lema "sentí, nutrite y activá", tres pilares sobre cómo prevenir potenciales enfermedades, se proporcionaron herramientas para que las mujeres puedan convertirse en vehículo transformador que lleve a la práctica nuevos hábitos que promuevan una vida saludable. En ese marco, el "sentí" se centra en aceptar la vida, flexibilizar ante los cambios y compartir con empatía; el "nutrite" se significa con promover la alimentación sana y consciente y la hidratación; el concepto de "actíivate" estimula el deporte y el descanso, además de tareas placenteras.

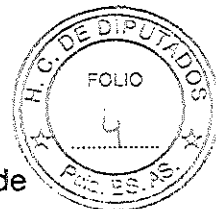
El evento estuvo a cargo de destacadas profesionales y contó con charlas formativas, muestras y otras actividades de interés.

El objetivo del encuentro consistió en fomentar e incentivar el bienestar integral de las mujeres; desde un enfoque preventivo, con investigación y difusión, remarcando que sólo de las mujeres depende poner en práctica un cambio



positivo hacia la forma de vida que se desea, para lo cual se necesita información adecuada.

La noción de juntos por tu salud apunta al proyecto de juntos por el cáncer y, en este encuadre, orientada en dos categorías imprescindibles cuando hablamos de hábitos saludables: la nutrición y el ejercicio físico. Pero, además, en el caso de un proceso de cáncer, se relacionan no sólo con la capacidad de disminuir la probabilidad de contraer algunos tipos de cánceres, sino también con el impacto inequívoco de reducir complicaciones y poder mejorar los resultados durante un tratamiento activo. Ambos, son elementos ineludibles a incluir en la terapia y el tratamiento convencional frente a esta patología. La nutrición, para aquellos pacientes en tratamiento oncológico, juega un papel fundamental. El mantenimiento de ciertos patrones dietéticos es una de las claves para alcanzar o mantener una buena situación de salud y restablecer o mejorar la calidad de vida como parte del proceso. Asimismo, una alimentación mediterránea saludable consiste en permitir mantener a la persona dentro de un peso adecuado. Se debe orientar al paciente que cursa con un proceso oncológico, siendo de por sí un proceso que desgasta el metabolismo de la persona, a comer bien y animarse a encontrar ese momento del día de mayor disfrute de la comida; resultando fundamental el asesoramiento nutricional de los profesionales sanitarios. Con respecto a la actividad física, su promoción resulta importante en los esfuerzos de control del cáncer en toda la población. De esta forma, niveles más altos de ejercicio físico en el tiempo libre (caminar, correr, nadar o actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa) se asocian con un menor riesgo. El ejercicio supervisado tiene un efecto tangible en el manejo energético y la fatiga, la imagen corporal, la autoestima, la ansiedad, el bienestar emocional,



los trastornos del sueño, el funcionamiento social, el dolor en períodos de tratamiento. Una conducta sedentaria resulta en efecto adverso con perjudiciales consecuencias metabólicas.

Actualmente se especula que hasta uno de cada tres casos de cáncer podrían prevenirse tan sólo modificando el estilo de vida. En otras palabras, hasta un tercio de las mujeres que lo sufren podrían evitarlo gracias a conceptos tan básicos como el control de peso, la actividad física, mejoras en la alimentación o la abstención de tóxicos como el tabaco y/o el alcohol, entre otros factores.

Por lo tanto, resulta relevante declarar de interés legislativo esta propuesta y es por ello que solicito a mis pares que acompañen la iniciativa.

Ing. María Carolina Barros Schelotto
Diputada Provincial