

!!!Aquest any... els Reis s'han avançat!!!

Nota de la Sra. Presidenta, la Joana Pradas.

Hem aconseguit per fi tenir un nou local a Barcelona, situat al carrer Marc Aureli, 14 baixos. Aquest local ens ha estat cedit per l'Associació Catalana contra el Càncer.

Els socis i amics que ens van acompanyar en la festa d'inauguració que va tenir lloc el passat 25 de Novembre el van poder veure i van poder constatar que:

!!!els somnis, a vegades, es converteixen en realitat!!!

No volem oblidar de cap manera a la Fundació FEFOC que, gràcies al Professor Estapé ens ha acollit tot aquest temps amb tanta generositat, la qual cosa ens ha permès anar cap endavant. Tenim la il·lusió i la convicció de que hem de seguir col·laborant amb FEFOC: hi ha molta feina per fer i, malauradament, el Limfedema no s'atura.

El nou local ja està funcionant a ple rendiment i us esperem a tots en les activitats que periòdicament anirem organitzant.

Deixeu-nos destacar les més importants i properes :

16 de Desembre 2011 a les 19,30 h. "CONCERT DE NADAL" amb la Coral Capella de Sta. Maria a la Sala d'Actes de l'Hospital de Sant Pau. Entrada gratuïta i una copa de cava després.

6 de Març 2012.- DIA DEL LIMFEDEMA.- Atents a les activitats que anunciarem.

16 de Març 2012.- III JORNADA DE BONES PRÀCTIQUES EN EL DIÀGNOSTIC I TRACTAMENT DEL LIMFEDEMA. Aquest any sota el lema "Cap al tractament integral del Limfedema". Ens complau anunciar-vos que comptarem, per la conferència inaugural, amb la presència de la eminent Dra. Foldi i membres destacats del seu equip, tots ells procedents de la molt prestigiosa FOLDIKLINIK de Hinterzarten (Alemanya)

SUMARI:

Nota de la Presidenta	1
Concert de Nadal	1
Nou local	2
Dia de la Marxa Nòrdica	3
Què és la Marxa Nòrdica	4
Taller d'Alimentació	6
Ja tenim Facebook	8

Concert de Nadal a càrrec de la Coral Capella de Musica Santa Maria de Mollet del Vallès

Limfacat invita a socis, familiars i amics.



El divendres 16 de Desembre a les 19:30h. A la Sala d'Actes de l'Hospital de Sant Pau.

Entrada gratuïta.



Nou local de l'Associació.

El passat 25 de Novembre van inaugurar el nou local de l'Associació.



Ens complau que l'Associació, disposi d'una nova seu a la ciutat de Barcelona per realitzar les seves activitats.

Després d'un període de negociacions es va firmar un conveni de col·laboració, amb l'**Associació Catalana contra el Càncer (ACCC)**, mitjançant el qual se'ns va oferir la possibilitat d'utilitzar un local situat al **carrer Marc Aureli, 14 baixos**.

Aquest nou local, per les seves dimensions, ens ofereix la possibilitat de realitzar aquelles activitats que ja coneixeu, com xerrades i tallers, amb molta més comoditat, i oferir altres serveis que fa temps desitjaven però que per la manca d'espai no podíem realitzar. Inaugurem el local amb la posada en marxa dels següents serveis:

- Metge especialista en el sistema vascular/limfàtic. Un metge, col·laborador de l'associació, dedicarà unes hores al mes per donar resposta a les necessitats dels socis.
- Fisioteràpia. Una sòcia, fisioterapeuta qualificada, realitzarà tractaments intensius i de manteniment.
- Nutricionista.

Així mateix podem avançar que estem treballant per oferir altres serveis que ben segur seran benvinguts per tots nosaltres. Entre aquests serveis trobem que poden ser importants:

- Atenció psicològica.
- Gimnàstica adreçada al limfedema.

Esperem que totes aquestes idees i ganes de fer coses, que tenim a l'associació, siguin recolzades per tots i ens ajudeu a continuar amb la nostra tasca participant i ajudant amb més idees i més ganes de fer més i més coses cada vegada.



Dia de la Marxa Nòrdica al Parc de la Ciutadella

El dia 22 d'octubre vam realitzar Marxa Nòrdica al Parc de la Ciutadella.



Va estar una matinada plena de diversió amb aquesta activitat tan bona per la nostra malaltia, amb la que vam gaudir a la vegada que donaven marxa al nostre cos.

La marxa nòrdica és perfecte per poder caminar ajudant a la millora del limfedema. És originària de Finlàndia. Es tracta de simular que marxem amb esquís però els bastons són diferents que els que s'utilitzen en el senderisme estàndard. I a més la pot practicar tothom sense límit d'edat.

A partir un moviment tan natural com caminar, el que necessitem es afegir dos bastons que ens ajudaran a treballar la part superior del cos que, juntament amb el moviment dels braços, impedeix l'efecte típic d'inflor de les extremitats superiors que es produeix al caminar, així com evitar sobrecàrregues als genolls dels que patim limfedema a les extremitats inferiors.

Vam començar amb una explicació tècnica per aprendre la manera d'agafar els bastons i la posició del cos quan marxem. Després de realitzar la marxa per tot el parc per posar en pràctica les recomanacions i realitzar marxa, vam acabar amb uns exercicis de estiraments.

Els encarregats d'ajudar-nos a gaudir tant ha estat l'equip de Nordic Walking Series. Els monitors van ser l'Alessia Bertolino, instructora de Nordic Walking i delegada de l'Associació de Nordic Walking de España (ANE) a Catalunya, i el Toni Duarte, ex president de l'Associació de Nordic Walking España (ANE) i consultor en turisme actiu i Nordic Walking.

Us animem a sumar-vos a la nostra companyia la propera vegada que realitzem aquesta activitat tan bona i divertida.



Dades recollides per l'Associació

Novembre de 2011

Què és la Marxa Nòrdica.

Una manera de fer esport que treballa el 80% dels músculs del nostre cos i que tan bo resulta per la nostra malaltia.

Temes d'interès



Origen de la Marxa Nòrdica

La Marxa Nòrdica es remunta a principis dels anys 30 a Finlàndia quan l'equip finlandès de esquí nòrdic es va adonar que realitzar manteniment durant l'estiu els afectava ja que no treballaven tota la part superior del cos. En el començament utilitzaven bastons d'esquí. Des de llavors

aquest a estat un important mètode d'entrenament fora de temporada.

La Marxa Nòrdica, tal com la coneixem ara s'inicia al 1996 amb tres entitats que van ajuntar els seus esforços amb la finalitat de desenvolupar-lo. Aquestes entitats eren Suomen Latu (Associació Central per Esports Recreatius i Activitats a l'Aire Lliure), l'Institut Finlandès d'Esports y el fabricant finlandès de bastons Exel.

Ajuda a baixar pes i reforçar el cos

La Marxa Nòrdica és un esport de resistència i la seva pràctica ajuda a cremar moltes calories i reduir els nivells de pressió arterial, produint un augment general de la resistència general del cos i dels múscles de les extremitats.

Es pot dir que es un esport que ajuda a baixar pes, sent dues vegades més eficaç que el jogging, per exemple, i molt menys perillós per a la salut dels genolls i l'esquena. Practicant Marxa Nòrdica durant una hora es cremen de 350 a 400 kcal, mentre que fent jogging solament es crema de 155 a 200 kcal.

Resum dels seus beneficis per a la salut

Un estudi científic realitzat en Alemanya (Dr. Th. Jöllenbeck, Prof. Dr. CH. Grüneberg, Klinik Lindenplatz, Institut für Biomechanik Bad Sasendorf, Europe Fachhochschule Fresenius, Fb Gesundheit Idstein) ha demostrat que:

- Practicant Marxa Nòrdica s'utilitza el 80% dels músculs del nostre cos en un mateix moviment: abdominals, braços, pectorals, esquena i coll.
- Millora la capacitat cardiovascular i la oxigenació. El consum d'oxigen pot augmentar des de un 20% fins un 60%. Amb millor oxigenació, el cervell gaudeix d'un saludable flux sanguini que augmenta la capacitat cerebral.
- El consum d'energia, i per tant de calories, augmenta substancialment, amb una mitjana del 20% que pot arribar fins al 40%, en referència amb la marxa normal.



Continua...

La Marxa Nòrdica

és un esport de

resistència que

ajuda a cremar

calories i reduir els

nivells de pressió

arterial.

No hi ha límit

d'edat per la seva

pràctica.

...ve de la pàgina anterior

- Disminueix la pressió sobre les articulacions. S'alliberen tensions en genolls i esquena, i contribueix a la prevenció de la osteoporosi.
- Ajuda a mantenir la columna vertebral dreta.
- Millora la mobilitat del coll i la part superior de la columna vertebral, a la vegada que reforça la esquena i els braços.
- A més es creu que la Marxa Nòrdica actua prevenint malalties malignes com el càncer de mama, colon o úter, i és adequada per a tot tipus d'edat, inclús durant una convalescència.



Hem de destacar que l'aprenentatge es molt ràpid i que la fatiga durant la seva pràctica es molt baixa.

Dades recollides per l'Associació

Novembre de 2011

Taller d'Alimentació

El taller va ser impartit per la Sra. Marta Anguera, professora d'alimentació de la Universitat Ramon Llull.

Temes d'interès

El divendres 25 de Novembre van tenir lloc al nou local una presentació, a càrrec de la Sra. Marta Anguera, sobre alimentació que va resultar molt interessant, i que aquí fem uns cinc cèntims de tot allò que ens va explicar i que de ben segur que ens serà de gran ajuda per prevenir i ajudar al nostre limfedema. Esperem que si ens llegeix la Marta, ens ajudi a corregir els possibles errors. Algunes coses ja les coneixien, es clar, però ens va ajudar a saber-ne mes i ampliar la nostra curiositat.

Comencem amb una petita taula d'aquells nutrients que s'han de prendre quan la persona ha de rebre una alimentació equilibrada i aquella que pateix la nostra malaltia. La comparació resulta interessant com podeu comprovar. Les proporcions son les següents:

Nutrients	Alimentació equilibrada	Alimentació amb limfedema
Hidrats de carboni	50-55%	50-60%
Greixos	30-35%	< 20%
Proteïnes	12-15%	15-20%

Entre els aliments podem trobar els energètics: hidrats de carboni, greixos i proteïnes; i els no energètics: vitamines, minerals, aigua i fibra.

Nosaltres hem d'adoptar una dieta baixa en greixos donat que una part del greix passa al sistema limfàtic i això fa que es produeixi un espessament de la limfa, que com sabem, impedeix que la limfa flueixi amb facilitat.

Com es classifiquen els aliments i detalls de recomanacions:

– **Saturats:** on podem trobar llet, formatge, mantega, nata, crema de llet, carn, oli de coco i de palma, brioixeria. D'aquests aliments no haurien de prendre, però si es prenen de manera ocasional, aquí es donen unes pautes de quins son els millors (↑) i els pitjors (↓). Recordeu, tenint en compta que no s'han de prendre:

- ↑ Calci.
- ↑ Formatge baix en greix.
- ↑ Carn blanca. Treure la pell abans de la cocció.
- ↑ Derivats de la carn.
- ↓ Llet desnatada. Si es pren hauria de tenir vitamina A i D, o enriquida amb Omega-3.
- ↓ Iogurt 0% o baix en greix.
- ↓ Begudes vegetals. De civada, avena, ametlles, soja.

Continua...

A la nostra dieta hem de potenciar els Àcids Grassos Essentials (AGE): Omega-3, lecitinas i fosfolípids.

**Haurien de dirigir
la nostra dieta cap
els Poliinsaturats**

...ve de la pàgina anterior

- **Monoinsaturats:** on podem trobar oli d'oliva, olives, advocat. S'han de consumir moderadament, i les cocccions han de ser amb poc oli, recomanant al vapor, planxa, papillota, forn o microones. Si han de portar salses, que siguin poc greixoses, millor a base de iogurt o llet desnatada.
 - Oli d'oliva verge i l'advocat son molt bons per el seu greix, però tampoc podem abusar si volem mantenir la línia.
- **Poliinsaturats:** Son aquells aliments als quals haurien de dirigir la nostra dieta. Els aliments que trobem son: Omega-6, Omega-3, llavors, fruits secs, peix blau, nous, soja.
 - Omega-6, no el fabrica el nostre cos i em de prendre una petita quantitat.
 - Omega-3, el nostre cos tampoc en fabrica i es molt bo ja que te un efecte antiinflamatori. Produeix **quilomicrons**, que eviten que el greix passi a la limfa. Els aliments que el contenen son:
 - _ Nous, les que més quantitat d'Omega-3 contenen. Hauríem de prendre unes tres o quatre nous al dia.
 - _ Llavors de llinosa, podem prendre una petita quantitat al dia. Aquestes llavors s'han de mastegar ja que s'ha de trencar la closca per rebre els seus bons efectes. Com son molt dures una bona manera de prendre-les és deixant-les 10 o 15 minuts en un iogurt, que facilitarà molt la feina de mastegar-les.
 - _ Algues. Un aliment que ara es comença a conèixer i s'està potenciant molt el seu consum per els seus beneficis per la salut.
 - _ Soja. Aliment que no es recomana consumir per aquelles persones que reben o han rebut tractament post-càncer.
 - _ Potenciar el consum de: tonyina, salmó, verat, sardina, anxova.

Ja tenim Facebook!!!

El nostre company José Luis Escribano ens ha creat el grup a Facebook.

Per registrar-vos a Facebook heu d'anar a la següent pàgina:

<http://www.facebook.com/>

i on diu **Registrate** ompliu les dades que us demana. Ompliu totes les dades encara que no us agradi donar-les, donat que després les podre-ho amagar.

Una vegada que estiguen registrat entrareu directament en Facebook.

Per entrar altres vegades teniu que posar el vostre email i contrasenya a la pàgina web que us he escrit abans, en la part superior, a la dreta de la pàgina.

I ja esteu a Facebook!

Ara haureu de fer-vos amic del Grup **LIMFACAT**. Això es fa de la següent manera:

1. Una vegada que esteu dins Facebook, a la part superior hi ha un lloc per escriure alguna cosa per buscar, i a la seva dreta una lupa.
2. Aquí escriurem **LIMFACAT** i ens mostrarà tots els adscrits a Facebook que es diguin així o se sembli en el nom. Ha de sortir el nostre lloc (que serà **LIMFACAT**).
3. Una vegada localitzat heu de demanar autorització per entrar. Aquest es un grup tancat i es per això que he de demanar autorització. Apareixerà un botó on diu alguna cosa per afegir als meus amics.
4. Ara hem d'esperar a que ens donin l'autorització. Ens enviaran un missatge per informar-nos que ens volen com amics.
5. Una vegada estem a dins ja podem xatejar en grup. Veureu que el grup apareix en el menú de l'esquerra, en la part de GRUPS. Ja podeu llegir el que han escrits altres i també podeu participar.

Ara us explicaré com modificar la informació sobre vosaltres que voleu que aparegui o no.

1. Una vegada dins de Facebook veureu que a la part superior de la pantalla apareix el vostre nom. Cliqueu a sobre.
2. Veureu que apareix un pantalla amb informació que podeu editar i modificar. Per exemple, us van demanar la data de naixement quan os va registrar, veritat? Ara la modificarem per que no volem que la gent sàpiga quina és la nostra edat. Doncs: Anem a la part que diu **Informació bàsica** i la dreta apareix un llapis i el text: **Editar**. Cliqueu.
3. Veureu que apareixen dades que podeu omplir si voleu que la gent ho vegi. Però com hem quedat que no volem que sàpiguen la nostra edat, allà on diu la nostra edat trobareu un desplegable i seleccionareu **No mostrar mi fecha de nacimiento en mi perfil**.
4. I baixeu fins la part de sota de la pàgina on veureu un botó de color blau que diu **Guardar cambios**. I ja està.
5. Així podeu afegir la informació sobre vosaltres que vulgueu que vegin els altres.

Gaudiu del nostre Facebook!!!



Limfacat

Associació catalana
d'afectats de limfedema

Ens podeu trobar a:

- **Barcelona:**
C/ Marc Aureli, 14 baixos
(Per concertar visites, truqueu al telèfon
de Limfacat o envieu un correu
electrònic)
- **Terrassa:**
Centre cívic President Macià
Rambla Francesc Macià, 189

Telèfon; 654 502 653
E-mail: limfacat@hotmail.com
<http://www.limfacat.org/>

*Bones
Festes
i feliç
2012*

