

# El Butlletí

 fundació  
agrupació



## Consejo salud: Prevenir el cáncer de piel

Hablaremos del Día Mundial del cáncer de piel y daremos consejos de prevención.

Síguenos en nuestra  
cuenta de Instagram  
[@fundacioagrupacio](https://www.instagram.com/fundacioagrupacio)



#SOMFUNDACIO

## Receta de temporada

Podréis encontrar una receta fácil de hacer y adecuada para esta época del año.

# ÍNDICE



Página

03

## CONSEJO DE SALUD: PREVENIR EL CÁNCER DE PIEL

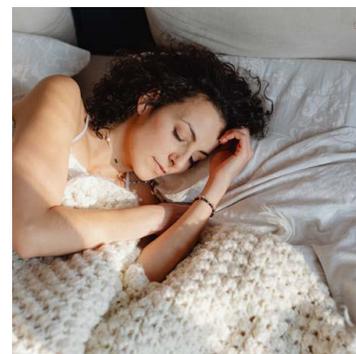
Cómo prevenir el cáncer de piel y consejos para protegernos del sol.

Página

04

## LA MELATONINA

¿Qué es la melatonina? Porque la utilizamos y consejos.



Página

05

## RECETA: GAZPACHO DE MANGO

En este espacio podréis encontrar una receta muy fácil de hacer, y saludable para toda la familia.

Página

06

## PREGUNTAS FRECUENTES Y NOTICIAS

En este espacio os informaremos del contacto de la Fundació y de las noticias actualizadas de actividades de la Fundació.





## Consejo de salud: prevenir el cáncer de piel

- El día 13 de junio se celebra el Día mundial del cáncer de piel. El cáncer de piel se produce cuando las células que forman este tejido comienzan a reproducirse de una forma maligna y descontrolada, invadiendo tejidos y estructuras sanas que se encuentran a su alrededor, y puede acabar produciendo la muerte del paciente.
- Muchos casos de cáncer de piel se podrían prevenir, evitando una exposición intensa al sol y las quemaduras cutáneas, especialmente durante la infancia y la adolescencia.

### Consejos para prevenir el cáncer de piel

- No tomar el sol entre las 12 y las 16h
- No permanecer bajo el sol durante largos períodos de tiempo
- Protegerse con cremas solares de alto factor de protección
- Utilizar gafas de sol, sombrillas y ropa para protegerse del sol
- Beber agua con frecuencia para hidratar la piel
- Ir al dermatólogo ante cualquier signo de alerta

## La melatonina



### ¿QUÉ ES LA MELATONINA?

Es una hormona que se encuentra de forma natural en nuestro cuerpo. Se produce a partir del aminoácido esencial Triptófano, mediante la transformación en la glándula pineal (la cual está en la base del cerebro) de serotonina en melatonina.

La melatonina nos ayuda a regular nuestro reloj biológico, estimula la secreción de la hormona del crecimiento, es un potente antioxidante y mejora el sistema inmunológico, ya que aumenta nuestras defensas naturales.

### CONSEJOS PARA UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

- Evitar tomar excitantes como el café, té, bebidas alcohólicas o tabaco, especialmente hacia el final del día.
- Intentar hacer una cena ligera y esperar una o dos horas antes de acostarse.
- Una infusión (sin teína) puede relajarte antes de dormir.
- Realizar ejercicio físico, sobre todo al aire libre, favorece el descanso, pero mejor no realizarlo a última hora de la tarde.
- No hacer siestas prolongadas (no más de 20 minutos) y si sufres de insomnio, mejor no hacer siestas.
- Si se está tomando medicación, debe tenerse en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio.
- Mantener horarios de sueño regulares, es decir, acostarse y levantarse a la misma hora.
- Evitar la exposición de luz brillante a última hora de la tarde-noche.
- Cuando se acerca la hora de acostarse, es recomendable ir apagando luces y dejar una iluminación más ligera.
- Dejar móviles, tabletas, televisores y otros dispositivos electrónicos fuera de la habitación.
- Antes de acostarse, intentar relajarse y aprovechar para darse un baño, hacer ejercicios de estiramientos, escuchar música o leer.
- Mantener una temperatura adecuada en la habitación.

## Receta del mes: gazpacho de mango



### Ingredientes para 2 personas

- 1 mango maduro
- 20 gr de cebolla
- 35 gr de pimiento amarillo
- 15 gr de pepino
- 1/2 diente de ajo
- 50 gr de caldo de verduras o agua
- 15 gr de vinagre de manzana
- 20 gr de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta blanca molida
- 100 gr de yogur griego
- Pipas de calabaza
- Sal



### Elaboración

- Cortamos el mango en dados, rechazando el hueso y la piel.
- Limpiar y trocear todas las verduras e introducirlas en el vaso de una batidora junto con el mango, el caldo, el vinagre, el yogur, un poco de pimienta y sal.
- Triturar hasta que no se vean trozos.
- Agregar el aceite y volver a batir a máxima potencia durante un par de minutos hasta emulsionar.
- Si se prefiere una textura fina, pasar la mezcla por un colador y listo.
- Para decorar el plato, cortar en trocitos un poco de pepino y poner por encima unas pipas de calabaza.

*¡Que aproveche!*

## Preguntas frecuentes y actividades



### ¿CÓMO PUEDO ESTAR INFORMADO/DA DE TODAS LAS ACTIVIDADES?

Puedes suscribirte al Boletín enviando un correo electrónico a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es)



### ¿TENÉIS REDES SOCIALES?



### ¿CÓMO PODEMOS ENVIAR NUESTRAS DUDAS?

Enviando un correo electrónico a [fundacio@agrupacio.es](mailto:fundacio@agrupacio.es)

## NOTICIAS



La **Fundació Agrupació**, colaborará en una gala benéfica organizada por la Asociación ARAELA (Asociación Aragonesa de Esclerosis Lateral Amiotrófica) para recaudar fondos.

En esta gala también participa el Ayuntamiento de Zaragoza y la Cámara de Comercio y se realizará en un lugar emblemático de Zaragoza como es el Teatro Principal.