



# 59

## LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN Y LA DETECCIÓN

### PRECOZ EN EL CÁNCER DE MAMA

(Asociación de mujeres con cáncer bahía)

#### INTRODUCCIÓN O FUNDAMENTO:

El cáncer de mama es el tipo de cáncer más frecuente en mujeres. Se estima que una de cada ocho mujeres puede padecerlo en algún momento de su vida. Por ello, es fundamental poner en marcha todas las estrategias posibles para prevenir esta enfermedad y favorecer su diagnóstico precoz, pues, **aun tratándose de una enfermedad cancerosa, puede curarse.**

Las **revisiones ginecológicas** son fundamentales para **identificar factores de riesgo** y detectar de manera precoz cualquier signo de alarma que nos pueda hacer sospechar de un cáncer de mama.

Es de vital importancia que **nuestras jóvenes** conozcan los factores de riesgo y aprendan a realizarse una autoexploración mamaria y convertirla en un hábito, ya que puede ayudar a detectar cambios en la mama que adviertan de un posible problema.

#### OBJETIVOS:

- 1.- Ser conscientes de la importancia de la prevención en el cáncer de mama.
- 2.-Conocer los factores de riesgo no modificables y modificables en la prevención del cáncer de mama.
- 3.- Conocer signos de alerta que pueden indicar un problema en la mama.
- 4.- Aprender a realizarse una autoexploración.

#### CONTENIDOS:

- ¿Se puede prevenir el cáncer de mama?
- Factores de riesgo modificables y no modificables.



## OFERTA EDUCATIVA MUNICIPAL 2023/2024

- ¿Cómo podemos prevenir?
- Diez signos de alerta.
- Autoexploración: cómo realizarla.

### **METODOLOGÍA (Grupal o división en grupo):**

En primer lugar, se explicarán los contenidos (20') para dar paso a la parte práctica en la que las alumnas, de pie, seguirán las instrucciones de la autoexploración para tomar conciencia de cómo realizarse una autoexploración mamaria (10').

### **RECURSOS:**

Ordenador, cañón y pantalla.

### **DESTINATARIOS:**

Alumnas (a partir de 17 años). Se deja a criterio del Centro que los alumnos masculinos puedan acudir a la sesión teórica con seriedad y rigor, pues el 1% de los diagnósticos de cáncer de mama son masculinos. El apartado práctico de la autoexploración se realizaría sólo con las alumnas.

### **DESARROLLO (sesión 1ª, sesión 2ª, etc.):**

Sólo es necesaria una sesión de 30-40 minutos aproximadamente.

### **TEMPORALIZACIÓN (Cuándo se va hacer):**

- Desde noviembre de 2023 a abril de 2024.
- Horario de mañana (lunes, miércoles y viernes de 10.00 h a 14.00 h).

### **CONTACO:**

Coordinadora: Yolanda Beláustegui González (presidenta de la asociación de mujeres con cáncer bahía).

Correo electrónico: [asociacionmujeresbahia@gmail.com](mailto:asociacionmujeresbahia@gmail.com)

Teléfono asociación: 633671489