51 LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN Y LA DETECCIÓN PRECOZ EN EL CÁNCER DE MAMA

(Asociación de mujeres con cáncer bahía)

INTRODUCCIÓN O FUNDAMENTO:

Es fundamental poner en marcha todas las estrategias posibles para prevenir el cáncer y favorecer su diagnóstico precoz, pues, **aun tratándose de una enfermedad cancerosa, puede curarse.**

En el caso particular del cáncer de mama, el tipo más frecuente en mujeres, se estima que una de cada ocho mujeres puede padecerlo en algún momento de su vida. Las **revisiones** 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 **nuestros jóvenes conozcan los factores de riesgo en el cáncer en general** y, en el caso del cáncer de mama, conozcan signos que pueden ayudar a detectar un posible problema.

OBJETIVOS:

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

CONTENIDOS:

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

Al tratarse, en primer lugar, la prevención del cáncer en general y los factores para prevenirlo, está dirigido a alumnos y alumnas (a partir de 16 años). Se deja a criterio del Centro que los alumnos masculinos puedan acudir a la sesión teórica con seriedad y rigor, pues el 2% de los diagnósticos de cáncer de mama son masculinos y suelen tener peor pronóstico por la tardanza en acudir al facultativo. Dirigido a Formación Profesional (Grado Medio y Superior), Bachillerato y Adultos.

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

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

TEMPORALIZACIÓN:

- Desde noviembre de 2025 a abril de 2026.
- Horario de mañana (miércoles y viernes de 10.00 h a 14.00 h).

CONTACTO:

Coordinadora: Yolanda Beláustegui González (Presidenta de la Asociación de Mujeres con Cáncer Bahía).
Correo electrónico: asociacionmujeresbahia@gmail.com
Teléfono asociación: 633 671 489