



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 2026 a abril de 2027.

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