



# ABRÍ EL PARAGUAS

## Prevención del cáncer de mama

**¡Llegó octubre 2024! Un nuevo año, un nuevo desafío, una nueva propuesta que ponemos a disposición de cada persona, grupo, institución y empresa que esté dispuesta a sumarse, como lo hacen desde hace tantos años, a este movimiento en pro de la PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA.**

**ABRÍ EL PARAGUAS** lo elegimos como lema 2024 ya que nos remite a un elemento de uso cotidiano para protegernos...de la lluvia, pero en este caso, el paraguas rosa será nuestro símbolo de la prevención del cáncer de mama.

Esta propuesta fue creada junto a todas las integrantes del equipo en el país, del Área de Educación Poblacional de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer. Continuando nuestra línea generada desde el trabajo comunitario, constatamos la necesidad que aún persiste de disponer información clara, actualizada y validada sobre la temática desde la cercanía tanto en el lenguaje como en la dinámica educativa ideada.

Elaboramos materiales de apoyo para la demanda de información en diversos medios de comunicación, como así también para las instancias de intervención educativas directas.

Entendemos que ofrecer información y disponerla para el análisis y discusión colabora con la toma de decisiones que contribuyen en la prevención de esta patología.

Nos preparamos para lo que serán eventos de sensibilización, y, principalmente talleres con grupos de los más diversos ámbitos que se acercan desde 1993 para ser parte y participe de esta propuesta en su compromiso con la salud.

En nuestro país se diagnostican aproximadamente 2000 casos al año de cáncer de mama, lo que representa 5 nuevos casos por día. Se plantea que una de cada 11 mujeres podría desarrollar cáncer de mama a lo largo de su vida. Es el cáncer más frecuente en mujeres, solo el 1% se presenta en hombres. \* Datos aportados por el Registro Nacional de Cáncer de la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer.

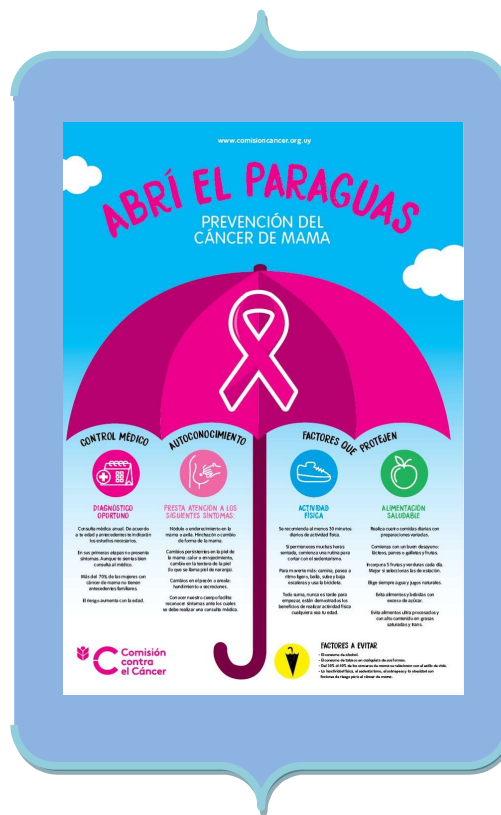


## Básicamente las áreas de abordaje al tema que planteamos son:

**Diagnóstico oportuno**, a través de la consulta médica anual para que se realice una valoración personal, y, a partir de ella se realicen las indicaciones adecuadas y los exámenes pertinentes, el **Autoconocimiento de las mamas** que permita reconocer cambios ante los cuales consultar.

Por otra parte, evidenciar los **factores que ayudan a proteger** como la importancia del control del peso, pautas para una **alimentación saludable** y realización de **actividad física diaria**. Así como dar a conocer **factores a evitar** como el sobrepeso y la obesidad, limitar el consumo de alcohol y evitar el consumo de tabaco en cualquiera de sus formas.

Esta referencia a los diversos factores mencionados se basa en que del 30 al 40% de los cánceres de mama se relacionan con el estilo de vida. Entendemos que cada persona, mediando las circunstancias de su vida y de su entorno social, puede proponerse desafíos que la estimulen a incorporar cambios dirigidos a mejorar su salud.



### Materiales de apoyo

Los nuevos recursos elaborados en el marco de la campaña ABRÍ EL PARAGUAS están a disposición tanto para las actividades educativas como para proveer la información a nivel de diversos medios de comunicación y redes sociales.

### Para los talleres:

Diseñamos un recurso didáctico basado en el lema 2024. Se trata de material que consta de tres paraguas que remiten al diagnóstico oportuno, a la alimentación saludable y a la realización de actividad física y en conjunto forman un tablero de juego para las instancias educativas grupales. Elaboramos tarjetas referidas a la temática para proponer información y promover el intercambio sobre nuestras prácticas cotidianas y los posibles cambios sobre los factores que podemos intervenir. En síntesis esta instancia de intercambio permite reunir a las personas bajo el gran paraguas de la prevención y hacia el final reflexionar y proponer una consigna personal, escribir una acción concreta y posible en su vida en pro de la prevención del cáncer de mama. Puede ser en el ámbito de la detección oportuna y autoconocimiento del cuerpo, la alimentación saludable o la actividad física.

## Otros materiales de apoyo:

- . Folleto
- . Afiche
- . Adhesivo

## Redes sociales

- . 7 placas informativas
- . filtro de instagram



Les invitamos a sumarse a la campaña ABRÍ EL PARAGUAS. Registrar las actividades realizadas y compartirlas en sus redes mencionando a @comisioncontraelcancer o enviarlas al mail [areaeducacionchlcc@gmail.com](mailto:areaeducacionchlcc@gmail.com)

#AbríElParaguas #lavidaestaganando #lapreventionsalvavidas #cancerdemama #octubrerosa #prevencioncancerdemama2024

Las organizaciones que se quieran adherir colocando su logo en los materiales de la campaña solicitamos se contacten con el Área de Educación Poblacional en Montevideo, o a través de sus Movilizadoras Comunitarias en los diferentes departamentos.

Los diversos materiales de esta propuesta que llegan a todo el país fueron elaborados gracias a los aportes recaudados en la campaña octubre 2023 por Montevideo Shopping a beneficio de nuestra Área, tanto la venta de pañuelos como el espectáculo "Ballet y Rock por una causa".

**Contacto:** Área de Educación Poblacional

Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer 2402 08 07 interno 117 y 118

Web [www.comisioncancer.org.uy](http://www.comisioncancer.org.uy)



Comisión contra el Cáncer



Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer