

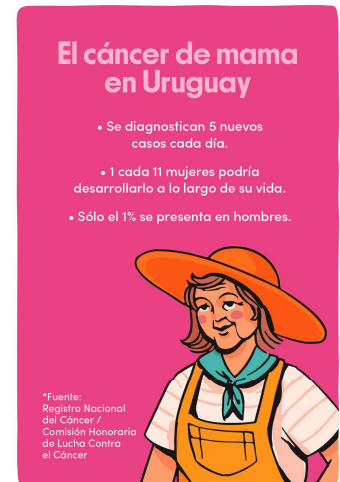
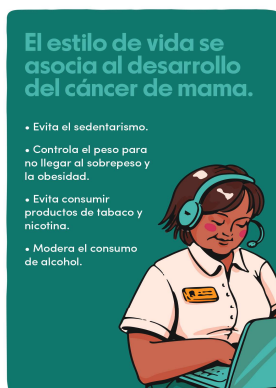
Respecto a la información sobre cifras del cáncer de mama en Uruguay, de acuerdo a la información del Registro Nacional de Cáncer de la CHLCC, en nuestro país el cáncer de mama es el cáncer que ocupa el primer lugar, registrándose más de 2000 casos al año, es decir, 5 nuevos casos cada día.

En hombres se registran 19 casos de cáncer de mama en promedio al año, esto representa el 1% del total de los casos registrados tomando ambos sexos.

Asimismo, se estima que aproximadamente 1 de cada 11 mujeres podría desarrollarlo a lo largo de su vida.

A nivel de la mortalidad, el promedio anual es de 700 mujeres fallecidas por esta causa, 2 cada día. Desde la década de los años 90 la mortalidad por cáncer de mama viene descendiendo. Cuanto antes se detecte será más fácil de tratar, la mayoría de las mujeres mejoran y retoman su vida cotidiana.

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, se revise a cada mujer y de acuerdo a la edad y antecedentes personales y familiares, se realicen las indicaciones adecuadas y se indiquen los estudios pertinentes como lo es la mamografía. Por otra parte, las mujeres contamos con un recurso que es el **autoconocimiento de las mamas** que permite reconocer cambios ante los cuales realizar una consulta médica.



También es necesario evidenciar los **factores que se consideran protectores** como el **control del peso**, pautas para una **alimentación saludable** y la realización de **actividad física diaria**. Así como dar a conocer los **factores a evitar** como el sobrepeso y la obesidad, limitar el consumo de alcohol y evitar el consumo de tabaco y nicotina en cualquiera de sus formas.

La referencia a estos diversos factores se basa en que del 30 al 40% de los cánceres de mama se relacionan con el estilo de vida, mediados por sus determinantes sociales, entendiendo la importancia de estimular los cambios dirigidos a mejorar su salud.

En este movimiento en pro de la **PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA**, elaboramos materiales de apoyo para la demanda de información en diversos medios de comunicación, como así también para las instancias de intervención educativas directas.

Materiales de apoyo

Los nuevos recursos elaborados en el marco de la campaña **TODAS Y CADA UNA JUNTAS EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA** están a disposición tanto para las actividades educativas como para proveer la información a nivel de diversos medios de comunicación y redes sociales. Los materiales son folleto, afiche y adhesivo. Para redes sociales placas informativas y filtro de Instagram.



TODAS Y CADA UNA



Para los talleres elaboramos un Juego como recurso dinámico de apoyo con el objetivo de colaborar con el intercambio y reflexión en grupo en base a información científica actualizada. Buscamos generar aprendizajes sobre la prevención del cáncer de mama: las posibilidades de la detección oportuna y los beneficios de los factores protectores como lo son una alimentación saludable y la práctica de actividad física en el día a día.

Al finalizar el juego como producto del taller cada participante, bajo la consigna **TODAS y CADA UNA JUNTAS EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA**, puede compartir con el grupo una acción concreta y posible en su vida en pro de la prevención del cáncer de mama. La misma puede ser sobre la temática de la detección oportuna y autoconocimiento del cuerpo, la alimentación saludable, la actividad física o la reflexión que le haya aportado la actividad.

Proponemos al finalizar armar círculos de entre 4 a 6 participantes y sacarse una foto grupal tomada desde abajo para compartir en sus redes utilizando los hashtags **#TODASYCADAUNA JUNTAS #COMISIONCONTRAELCANCER #LAVIDAESTAGANANDO #PREVENCIONCANCERDEMAMA**



TODAS Y CADA UNA

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 2024 por Montevideo Shopping a beneficio de nuestra Área, tanto la venta de pañuelos como el espectáculo “Ballet y Cumbia por una causa”.

Contacto: Área de Educación Poblacional - Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer
tel 2402 08 07 interno 117 y 118
mail: areaeducacion@comisioncontraelcancer.com.uy
www.comisioncancer.org.uy

