



Como desde hace tantos años seguimos, desde la Comisión Honoraria de Lucha Contra el Cáncer, junto a ustedes, buscando que el mensaje de prevención del cáncer de mama llegue a través de la sensibilización, la información y la educación y se incorpore con acciones concretas en la vida cotidiana de la población.

La invitación siempre es a intercambiar para sumar múltiples actores, que desde las más variadas instituciones se comprometen con este tema.

Llamamos a que este octubre 2021, así como en primavera renacen las hojas de cada árbol, también pueda ser un buen momento para que cada uno de nosotros retome los “pendientes”, por esto nuestro lema: Octubre. Es tiempo de reiniciar.

Estamos viviendo aún con los cuidados necesarios en relación a la pandemia por COVID-19, por lo que nos disponemos a continuar realizando acciones con los protocolos estipulados para cada actividad.

Nos basamos en información relevante y actualizada sobre el tema. Por una parte la importancia de la **detección oportuna** del cáncer de mama fomentando el control médico periódico para la indicación de los estudios necesarios de acuerdo a los factores personales y antecedentes familiares. También hacemos énfasis en la **prevención a través de los factores protectores**: control del sobrepeso y la obesidad, la incorporación de una alimentación más saludable, el desarrollo de una vida más activa físicamente y el control del consumo de alcohol.

El objetivo es generar la reflexión conjunta de quienes interactúan en las actividades, de modo que cada persona busque las mejores decisiones para el cuidado de su propia salud y la de su entorno de acuerdo a sus posibilidades.



Octubre. Es tiempo de reiniciar.

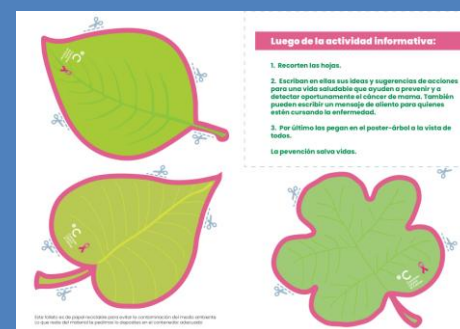
Para las actividades educativas realizamos un Set de materiales con un instructivo con la propuesta e información de apoyo, folletos con “diferentes tipos de hojas” y un poster-árbol.

La propuesta consiste en:

- . Realizar una **instancia de información** en la que se propone un intercambio de información actualizada sobre la prevención y detección oportuna del cáncer de mama.
- . A partir de la misma, **cada participante escribe en “una hoja”** (recortada del folleto) su propio desafío o compromiso frente al tema. También pueden escribir un mensaje de aliento a quien esté pasando por la enfermedad.
- . Luego **se pegan estas hojas en el poster-árbol**.
- . **Este poster tiene un gran tamaño y se coloca en un lugar visible de la organización** así los mensajes generados quedan a la vista de todos y logramos mayor alcance con esta acción.

La idea es expresar nuestros desafíos y sugerencias sobre lo que pensamos podemos hacer para mejorar nuestra salud, especialmente lo relacionado con la prevención y detección oportuna del cáncer de mama.

Así como las hojas en las que escribimos nuestras ideas son diferentes, cada uno de nosotros somos diferentes, pero todos somos personas que formamos parte de un mismo árbol. Al exponerlo en un sitio visible, queremos dar un mensaje a todos, aportando a la educación sobre este tema tan sensible.



La implementación de esta propuesta se enmarca en la situación sanitaria que se vive en el país. Por esto vemos la importancia de que las personas recobren instancias de reencuentro pero con las medidas de cuidado correspondientes, teniendo la opción de realizar esta instancia colectiva sin generar concentración de quienes la llevan adelante.

Como siempre se invita a registrar con fotos o videos la actividad y compartirla en redes, difundiendo las imágenes en los medios de comunicación que maneja la organización o a nivel personal cada integrante del grupo. También pueden enviarlas al Facebook: Comisión Contra el Cáncer o al mail: areaeducacionchlcc@gmail.com

Usemos estos **#lavidaestaganando** **#estienpodereiniciar**
#prevencioncancerdemama

Otros materiales de campaña realizados a disposición:

- . Poster informativo.
- . Placas informativas para redes sociales.



Invitamos a que todas las instituciones a sumarse a la campaña.

Las que quieran adherir colocando su logo en la propuesta solicitamos se contacten con el Área de Educación Poblacional al nivel central en Montevideo, o a través de sus Movilizadoras Comunitarias en los diversos departamentos del país.

Por consultas y coordinación: Movilizadora Comunitaria del Área de Educación Poblacional de SORIANO Lic. Valeria Galagorri vgalagorri@gmail.com 099 530 983

Más información en: www.comisioncancer.org.uy facebook, Instagram y canal YouTube

Todos los materiales fueron realizados gracias al apoyo de la donación de Montevideo Shopping a partir de la campaña de octubre de 2020.



La prevención salva vidas.

