

ENTRENAMIENTO INTERACTIVO: CONCIENTIZACIÓN Y PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Enfoque en comunidades minoritarias con tasas más altas de cáncer

SECCIÓN DE PRESENTACIÓN (DIAPOSITIVAS)

1. Bienvenida

-  ¿Sabías que los grupos minoritarios tienen tasas más altas de ciertos tipos de cáncer?
-  Vamos a aprender cómo prevenir, vivir con la enfermedad y apoyar a quienes la enfrentan.
-  ¡Prepárate para participar!

2. ¿Por qué los Grupos Minoritarios son Más Afectados?

-  Afroamericanos: mayor tasa de mortalidad por cáncer
-  Latinos, Nativos Americanos, Asiáticos: diagnóstico tardío, menos acceso a atención médica
-  Factores sociales y barreras del sistema influyen

3. Consejos para Prevenir el Cáncer

-  No fumar ni vapear
-  Comer más frutas, verduras y fibra
-  Hacer ejercicio regularmente
-  Vacunarse contra VPH y Hepatitis B
-  Usar protector solar
-  Hacerse exámenes médicos preventivos según la edad

4. Vivir Bien con Cáncer

- 🧘 Manejar el estrés con ejercicios, oración, meditación
- 🥗 Comer alimentos saludables (menos azúcar y carne procesada)
- 🤝 Unirse a grupos de apoyo o comunidades de fe
- 🧠 Cuidar la salud mental y emocional

5. Historia Familiar y Riesgo

- 👨👩 Conocer los antecedentes familiares de cáncer
- 📋 Informar al médico
- 🧬 Considerar pruebas genéticas
- ⌚ Hacerse pruebas antes si hay mayor riesgo

6. Cómo Apoyar a un Ser Querido con Cáncer

- ❤️ Escuchar activamente, no dar consejos sin pedirlos
- 🛒 Ayudar con tareas prácticas: citas médicas, compras, comidas
- 🧘 Acompañar con compasión y paciencia

7. Recursos Comunitarios

- 🌐 Sitios web: cancer.org, cancer.gov, cdc.gov/cancer
- 🏥 Clínicas comunitarias y promotores de salud
- 📞 Líneas de ayuda, iglesias, centros comunitarios

SECCIÓN INTERACTIVA (PREGUNTAS)

Preguntas de Quiz (con respuestas):

1. ¿Qué vacuna ayuda a prevenir el cáncer?

✓ *Respuesta: VPH o Hepatitis B*

2. ¿Una buena alimentación puede prevenir el cáncer?

✓ *Respuesta: Sí*

3. ¿Quién tiene la tasa más alta de mortalidad por cáncer?

✓ *Respuesta: Afroamericanos*

4. ¿Por qué es importante conocer tu historial familiar?

✓ *Respuesta: Para tomar decisiones informadas sobre pruebas y prevención*

5. ¿Qué NO es una forma de prevenir el cáncer?

A. Fumar

B. Comer saludable

C. Hacer ejercicio

✓ *Respuesta correcta: A. Fumar*

HOJA DE TRABAJO 1: Lista de Verificación para la Prevención del Cáncer

HÁBITOS SALUDABLES EN CASA

- ✓ **No fumar ni exponerse al humo de otros**
- ✓ **Comer 5 porciones de frutas y verduras al día**
- ✓ **Hacer ejercicio 30 minutos al día, 5 veces a la semana**
- ✓ **Evitar el alcohol o limitarlo a 1 copa al día (mujeres) o 2 (hombres)**
- ✓ **Vacunarse contra VPH y Hepatitis B**
- ✓ **Usar protector solar**
- ✓ **Conocer el historial familiar de cáncer**
- ✓ **Realizarse los exámenes médicos apropiados por edad**

HOJA DE TRABAJO 2:

Cómo Apoyar a un Ser Querido con Cáncer

CÓMO AYUDAR EMOCIONALMENTE:

- Escucha más de lo que hablas
- No minimices su dolor o miedo
- Sé paciente y disponible

CÓMO AYUDAR PRÁCTICAMENTE:

- Acompáñalos a sus citas
- Ayuda con la limpieza, comida o tareas simples
- Organiza sus medicamentos o recordatorios

QUÉ EVITAR:

- No dar consejos médicos no solicitados
- No forzar el “pensamiento positivo”
- No compartir historias negativas

CUÍDATE TAMBIÉN:

- Acompañar a alguien con cáncer también es difícil. Tómate tiempo para descansar y cuidar tu salud emocional.