



Kit de Herramientas

Para

Concientización del Cáncer Colon

[www.ccalliance.org](http://www.ccalliance.org)

**Introducción**

El cáncer de colon es el tercer cáncer más comúnmente diagnosticado y la segunda causa de muerte por cáncer en hombres y mujeres en los Estados Unidos. Esto significa que aproximadamente una de cada 20 personas serán diagnosticadas con cáncer de colon.

Aunque el cáncer de colon reclama unas 50.000 vidas cada año, se puede prevenir en algunos casos a través de un examen de detección. Estos exámenes son capaces de detectar y extirpar pólipos antes de que se vuelvan cancerosos o, en otros casos, que son capaces de detectar el cáncer en sus primeras etapas, cuando son más fácilmente tratables.

La falta de concientización pública de esta enfermedad ha limitado el apoyo económico hacia los estudios clínicos, mantiene desorientado a las pacientes de sus opciones de tratamiento, y ha impedido la detección temprana y el tratamiento en demasiados casos.

Te pedimos que utilices este kit de herramientas para compartir tu historia y para informar a tu comunidad sobre el cáncer de colon. Esperamos que tu presentación anime a otros a unirse a la lucha contra el cáncer de colon y a la Alianza Contra Cáncer del Colon (CCA). Por favor habla con tu médico sobre examen de detección, anima a tus seres queridos a ser una examen de detección y transmite los mensajes en este kit de herramientas.



Índice

* Introducción
* Cómo Ser Anfitrión De Una Presentación
* Conéctate Con Tu Audiencia
* La Presentación en *PowerPoint-*Puntos de Conversación



**Cómo Ser Anfitrión De Una Presentación**

Mediante esta presentación, puedes educar, empoderar e informar  a tus amigos, vecinos, compañeros de trabajo y tus seres queridos con la información que puede salvarles la vida. Incluso, puedes compartir tu historia y dar a saber lo que la Alianza Contra Cáncer del Colon está haciendo para poner fin al sufrimiento causado por el cáncer de colon y para apoyar a los afectados por esta enfermedad.

Este kit de herramientas está diseñado para ser utilizado por cualquier persona con un interés en hacer una presentación sobre el cáncer de colon. No se necesita ninguna preparación especial.

Hemos creado una presentación en *PowerPoint* para ser utilizado junto con esta guía. Incluye información sobre los siguientes temas:

Respuesta general de la pregunta ¿Qué es cáncer de colon?

1. Los hechos del cáncer de colon
	1. ¿Qué tan común es?
	2. ¿Qué lo causa?
	3. Origen
2. Síntomas
	1. ¿Quién está a riesgo?
3. La Detección
	1. Tratamientos
	2. Reducir Tu Riesgo
4. Recursos y apoyo
5. Involúcrate

Planea Tu Presentación

Te recomendamos que empieces a prepararte para la presentación de tres a cinco semanas antes de la fecha de presentación elegida. Es posible que desees encontrar un grupo de amigos confiables que formen un comité de planificación para ayudarte. Tendrás que tener en cuenta:

¿En qué sitio tendrás tu presentación?

¿Cómo vas a invitar a los participantes?



**Cómo Ser Anfitrión De Una Presentación**

**(continuación)**

¿Qué apoyo adicional vas a necesitar (técnico, financiero, configuración, etc.)?

¿Qué esperas lograr a través de tu presentación?

Tendrás que encontrar un lugar para hacer la presentación. Si vas a presentar en una manera informal, puedes planear algo en tu propia casa o la casa de un amigo. Si planeas algo más formal, es posible que desees llegar a los dueños de negocios locales, bibliotecas, restaurantes, organizaciones religiosas, clubes o tu lugar de trabajo para coordinar cuando y donde se puede llevar a cabo una presentación.

Una vez que hayas asegurado un lugar, podrás planificar cómo vas invitar a las personas. Publicar volantes, el envío de mensajes de correo electrónico, la creación de un evento de Facebook y hacer que corra la voz con tus amistades. Todas estas son buenas herramientas que puedes utilizar para difundir la palabra acerca de tu evento .

Asegúrate de considerar quién es tu audiencia y los medios de comunicación a través del cual suelen recibir información. ¡Acude a tus amigos y familiares para que compartan sus ideas de como promoverlo para que sea todo un éxito!

Si el evento va a ser para el público, contacta a un periódico o estación de televisión local. Para aprender cómo obtener la cobertura de los medios de comunicación para tu evento o ver una muestra de nuestro comunicado de prensa, visita www.dressinblueday.com

Ahora que ya has comenzado la promoción de tu evento, tendrás que pensar en los recursos adicionales que puedas necesitar. Por ejemplo, si estás planeando el uso de nuestra presentación en *PowerPoint*, tendrás que asegurarte de tener una computadora y un proyector a tu disposición. Si estás pensando en tener comida en tu evento, es posible que quieras pedir patrocinios en las diferentes tiendas de comestibles locales o restaurantes. Si estás pensando en la recaudación de donaciones en tu evento, piensa en cómo vas a aceptar donaciones.

Por último, ¿cómo vas a medir el éxito de tu evento? Si tu objetivo es crear conciencia, considera tener un juego de preguntas o otro tipo de diversión para una prueba al final de tu presentación. Si tu objetivo es aumentar las tasas de detección de cáncer de colon en tu comunidad, pídeles a los participantes que firmen un compromiso de aceptar hablar con su médico acerca de cómo obtener un examen de detección.



**Conéctate Con Tu Audiencia**

Prepárate

* Conoce tu mensaje clave
* Anticipa las preguntas que se te harán
* El mensaje debe ser fácil, claro, conciso
* No utilices idioma de la industria o las abreviaturas
	+ Por ejemplo, utiliza " Alianza Contra el Cáncer del Colon” " en lugar de "CCA“(por sus siglas en inglés), utilice " cáncer de colon " en lugar de " CRC ", etc.
* Cerrar repitiendo tu mensajes clave
* Se consciente de tu lenguaje corporal
* Respira profundo, tranquilízate
* ¡Diviértete!

Cómo Compartir Tu Historia

Durante una presentación, tu historia es una de las formas más poderosas que te ayuda a conectar con tu audiencia. Si eres un superviviente, un cuidador o promotor de salud, compartiendo la razón de el porque estás promoviendo esta causa puede ser más influyente que las estadísticas u otros tipos de información.

Antes de compartir tu historia, hazte estas preguntas:

* ¿Qué estoy dispuesto a compartir?
	+ ¿Hay cosas que no quiero compartir o que me gustaría mantener en privado?
	+ ¿Hay algo que mi familia o mis amigos no quieren que comparta?
* ¿Qué detalles puede no ser importante y / o demasiado gráfico para compartir en frente de un audiencia?
* ¿Qué es lo que quiero que mi audiencia aprenda al compartir mi historia?

Al contestar estas preguntas tú tendrás una idea de quien será tu audiencia y te ayudara a organizar tu presentación para ellos. ¡Asegúrate de practicar unos días antes!

Asegúrate de:

* Utilizar tu propio estilo
* Mirar a tu audiencia
* Envolver la audiencia haciendo preguntas
* Si estás hablando como un miembro de la familia y si te sientes cómodo haciéndolo, comparte fotos
* Si no sabes la respuesta a una pregunta, di que no sabes puedes tu buscar la respuesta en otro momento y compartirlo después.
* Ser honesto

**La Presentación en *PowerPoint-*Puntos de Conversación**

Los siguientes puntos de conversación son para ser utilizado con la presentación en *PowerPoint* proporcionado.

1. Introducción

Utiliza esta diapositiva para presentarte, tu relación con el cáncer de colon y compartir tu historia.

1. Objetivo de la Presentación

El objetivo de esta presentación será explicar qué es el cáncer de colon el por qué es importante obtener un examen de detección y dar a conocer la Alianza Contra Cáncer del Colon.

Específicamente estaremos tratando lo siguiente:

* Los hechos de cáncer de colon
	+ ¿Qué tan común es?
	+ ¿Qué lo causa?
	+ Origen
* Síntomas
	+ ¿Quién está a riesgo?
* La Detección
	+ Reducir Tu Riesgo
* Recursos y apoyo
* Involúcrate
1. ¿Qué es cáncer de colon?
* Los Hechos de Cáncer de Colon
* En general el cáncer es el crecimiento de células anormales
* El colon es el intestino grueso
* El origen del cáncer es en el colon o recto; comparten muchas características de ahí su nombre colorrectal
* En la mayoría de las personas este cáncer se desarrolla lentamente en el transcurso de varios años
* Es uno de los tipos de cáncer más prevenibles
* ¿Qué tan común es?
* Es igualmente común en hombres y mujeres
* Es la segunda causa principal de muertes relacionadas con cáncer en los EE.UU.
	+ Cada 9.3 minutos, una persona en los EE.UU. muere de cáncer de colon
* Se esperan 132,700 nuevos casos de cáncer colorrectal y causará alrededor de 49,700 muertes durante 2015 en EE.UU

**La Presentación en *PowerPoint-*Puntos de Conversación**

**(continuación)**

* ¿Qué lo causa?
	+ No se conoce la causa exacta
	+ Lo más probable se relaciona con cambios en el material genético (ADN) de las células
	+ El diagnóstico oportuno con frecuencia puede llevar a una cura completa
* Origen
* Se desarrolla a partir de pólipos que pueden extirparse antes de que se vuelvan cancerosos
1. Síntomas
* Generalmente NO presenta síntomas iniciales
* La enfermedad avanzada puede causar:
	+ Sangre en las heces
	+ Cambios en los hábitos intestinales como diarrea, constipación
	+ Malestar estomacal (gases, sensación de hinchazón o llenura)
	+ Pérdida de peso sin causa
* ¿Quién está a riesgo?
* Hombres y mujeres mayores de 50 años
* Personas menores de 50 años de edad-los casos de cáncer de colon han aumentado entre los adultos menores de 50 años
* Aproximadamente 1 de cada 20 personas está a riesgo de desarrollar este cáncer
* Personas con antecedentes individuales o familiares de enfermedad intestinal inflamatoria, como la colitis ulcerosa prolongada o la enfermedad de Crohn
* Personas con diabetes tipo 2
* Corren alto riesgo las comunidades Afroamericanas y Latinas
1. La Detección
* Es recomendada a partir de los 50 años para la población en general; aquellos de bajo riesgo
* Para la población de riesgo moderado a alto hablar con su médico para una detección más temprana
* La detección del cáncer de colon es una de las armas más poderosas para prevenir lo
* Algunas pruebas por el Médico
	+ - * + Colonoscopia- examina todo el colon
				+ Colonografía por Tomografía Computarizada (CT)- obtiene imágenes de todo el colon
				+ Sigmoidoscopia Flexible- examina solo la parte baja del colon

**La Presentación en *PowerPoint-*Puntos de Conversación**

**(continuación)**

* Algunas pruebas en Casa
	+ - determinan si las heces contienen sangre oculta u otro cambio que puede ser signo de cáncer

FIT

gFOBT

ADN (Cologuard)

* Reducir Tu Riesgo
	+ Haz ejercicio físico con regularidad
	+ Mantiene un peso corporal saludable
	+ Mantiene una alimentación con un alto contenido de fibras. Incorpora frutas, verduras, nueces, frijoles y cereales integrales
1. Recursos y Apoyo
* La Alianza Contra el Cáncer del Colon es una organización que ofrece esperanza y apoyo a los pacientes de cáncer de colon y sus familias, mientras que salva vidas a través de la detección, la educación y el apoyo a los estudios clínicos
* Programa de Compañero a Compañero
* Ayuda económica y mucho más
1. Involúcrate
* Como voluntario de nuestra organización
* Participa en las caminatas en calzoncillo, “Undy Walk/Run”
* Habla con tus amigos y familiares de esta enfermedad
* Haz una donación
* Marzo es el Mes Nacional de Concientización Sobre el Cáncer Colorrectal
* Ser anfitrión de una presentación usando el Kit de Herramientas Para Concientización del Cáncer de Colon
* Dar homenaje a las personas que no perdieron la vida por causa de este enfermedad
* Participa en el día nacional Viste de Azul el día 4 de marzo 2016
* Visita nuestra página de web para más ideas
* Cierto o Falso
	+ Si no tengo seguro, o si mi seguro no cubre una colonoscopia, no hay manera para detectar el cáncer de colon O Todos vamos a morir de todos modos, así que es mejor que yo no sé si tengo cáncer de colon - es más fácil para mi familia (falso)

**Para obtener más información sobre el cáncer de colon visita nuestra página web**

ccalliance.org

Encontraras información general del cáncer de colon, prevención, detección, tratamiento y información para los recién diagnosticado. También encontraras información para hacer una donación o ayuda para ser anfitrión de un evento de recaudación de fondos.

dressinblueday.com

Para información del día Nacional de Viste de Azul

Dirección:

Alianza Contra Cáncer del Colon (Colon Cancer Alliance en inglés)

1025 Vermont Ave., NW, Suite 1066

Washington, DC 20005

Para Contactar Alianza Contra el Cáncer del Colon:

Línea Telefónica de Ayuda: (877) 422-2030

Número de Oficina: (202) 628-0123

Número de Fax: (866) 304-9075

info@ccalliance.org