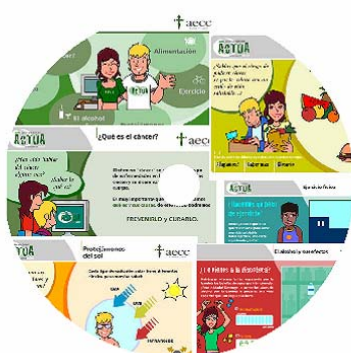


Bajo el título de “Actúa contra el cáncer, actúa por tu salud” se presenta la primera de las iniciativas a modo de programa de formación a través de Internet (e-learning), con un diseño interactivo y pedagógico, enfocado al fomento de hábitos saludables y prevención del cáncer, que se desarrolla en centros educativos con jóvenes de edades comprendidas entre los diez y los trece años, desde 5º de Educación Primaria hasta 2º de Educación Secundaria.

Para ello, se ha diseñado una estrategia útil para ofrecer información básica sobre la prevención del cáncer y los comportamientos saludables. Todo ello, en el marco de los nuevos escenarios de comunicación y la implantación de soluciones telemáticas. Hoy por hoy, generar mundos virtuales para formar a los jóvenes es una herramienta fundamental para el aprendizaje, la formación y la diversión de los niños.



Los contenidos y actividades del programa giran en torno a seis módulos temáticos: cáncer, tabaco, alcohol, alimentación, ejercicio físico y exposición solar, cada uno de los cuales tiene una duración de alrededor de media hora, y cuyo objetivo es concienciar a los escolares acerca de la importancia de cuidar la salud y adoptar hábitos de vida saludables, que contribuyan a prevenir tanto la aparición del cáncer como de otro tipo de enfermedades, todo ello mediante pantallas formativas que desarrollan información

didáctica a través de textos, esquemas, imágenes estáticas y animadas y ejercicios interactivos; juegos, glosarios con la definición detallada de los principales términos de las materias que se tratan y enlaces a páginas web en las que poder ampliar los contenidos formativos.

El acceso a estos contenidos se realiza a través de una clave personalizada en función del tipo de usuario: tutor, profesor o alumno. Para el desarrollo del programa es necesario que el centro educativo disponga de aula con ordenadores y acceso a Internet, así como Navegador Explorer 6 ó superior y Flash.

### **Hábitos de vida saludables a través de seis módulos**



- El primer módulo, **“Introducción: Prevención del cáncer”**, tiene como objetivos clarificar la concepción del cáncer como enfermedad, así como ofrecer una perspectiva realista de la enfermedad, eliminando ideas erróneas y dramatismo e informar sobre los comportamientos que ayudarían a prevenir el 70% de los cánceres.
- **“Tabaco”**. El bloque dedicado al tabaco permitirá conocer la toxicidad de los componentes del humo del tabaco, los efectos a corto y largo plazo de su consumo, así como aspectos relacionados con la dependencia al cigarrillo, reflexiones sobre el fumador pasivo, comprender el tabaquismo como una droga y reflexionar acerca del peso que la presión grupal tiene en el inicio del hábito tabáquico.

Y es que el tabaco es el principal factor de riesgo evitable causante de la enfermedad oncológica. Se considera que en los países desarrollados del 25 al 30% de todos los cánceres están vinculados al tabaco. Estos datos justifican la necesidad de trabajar el problema del tabaquismo con los jóvenes antes de que se inicien en el consumo.

- **“Alcohol”**. Su consumo aumenta el riesgo de padecer, entre otros, cáncer de la cavidad oral, faringe, laringe, esófago, hígado, colorrectal y mama. En el cáncer de hígado esta asociación es muy importante, sobre todo a través del desarrollo previo de cirrosis hepática. Los objetivos del módulo son asimilar conceptos como uso y abuso, conocer los efectos de su consumo y los riesgos de la dependencia, comprender el abuso continuado del alcohol como una dependencia y reflexionar acerca de la influencia de la presión grupal en su consumo, entre otros, a fin de intentar desarrollar una actitud crítica hacia el consumo del alcohol en los jóvenes.
- **“Sol”**. En el apartado dedicado a la exposición solar se hace hincapié en diferenciar los efectos beneficiosos y perjudiciales de permanecer bajo el astro rey, así como conocer los diferentes tipos de piel y elegir el fotoprotector más apropiado, medidas de precaución a la hora de tomar el sol y desmitificar el binomio belleza-moreno. Y es que, el cáncer de piel es más frecuente en las personas de piel blanca y su principal causa es la luz ultravioleta de la exposición solar.

- **“Alimentación”**. Alimentación es el penúltimo bloque que compone “Actúa”, y en él, el alumno podrá conocer cómo los hábitos alimenticios adecuados inciden en el estado general de salud, la composición de los alimentos, eliminar el abuso de ciertos componentes de la dieta, buscar el equilibrio, controlar el abuso de grasas, bollería y azúcares e introducir más frutas y verduras en el menú diario. Cabe señalar que el 30% de las muertes por cáncer están relacionadas con la alimentación y las tasas más bajas de muchos cánceres en el sur de Europa son atribuidas, fundamentalmente, a una dieta pobre en carnes rojas y en grasas de origen animal y, rica en pescado, aceite de oliva, verduras, hortalizas, frutas y cereales.
- **“Ejercicio físico”**. El objetivo de este bloque es adquirir información sobre hábitos positivos de cuidado de la salud a través del ejercicio físico. Mostrar cómo a través del juego y del ejercicio físico a modo de disfrute personal, podemos cuidar nuestro cuerpo y mente y prevenir enfermedades y malestar, conocer los beneficios y riesgos de las diferentes prácticas deportivas y acabar con el sedentarismo.



El soporte tecnológico del programa contempla un seguimiento permanente del alumno por parte de:

- Los tutores del centro educativo.
- Los profesionales de la Junta de Baleares de la Asociación Española contra el Cáncer.



Colegio:	*	<input type="text"/>			
Provincia:	*	<input type="text"/>			
Comunidad Autónoma:	*	<input type="text"/>			
Periodo d:	Inicio:	01/09/2009 <input type="text"/>	Fin:	30/07/2010 <input type="text"/>	
Exportar a Excel		Generar Informe		Borrar filtros	
<input type="button" value=" &lt;&lt;Volver"/>					