



# ALCALDIA MUNICIPAL EL PARAISO DE COPAN

## MEMORANDUM

EL PARAISO, COPAN

03 DE NOVIEMBRE 2023

DE: ANA JULIETA RIVAS  
**COORDINADORA OFICINA MUNICIPAL DE LA MUJER**

PARA: MARIZA LIZBEHT BARRIENTOS MADRID  
**OFICIAL DE INFORMACION PUBLICA**

**ASUNTO:** REPORTE DE ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA OFICINA MUNICIPAL DE LA MUJER, DURANTE EL MES DE OCTUBRE.

Coordinadora OMM  
Ana Julieta Rivas

## ACTIVIDADES DESARROLLADAS

| <b>UNIDAD RESPONSABLE</b>     | <b>ACTIVIDAD</b>  | <b>FECHA</b>              | <b>MEDIO DE VERIFICACION</b>       |
|-------------------------------|---|---------------------------|------------------------------------|
| Oficina Municipal de la Mujer | Capacitación y conmemoración del cáncer de mamas a un grupo de mujeres del municipio y sus alrededores. | El 19 de octubre del 2023 | Listado de asistencia, fotografías |

## AYUDA MEMORIA

**Actividad:** Una capacitación sobre el cáncer de mama a las mujeres del casco urbano y de diferentes comunidades, de El Paraíso Copán. De esta manera empoderar a las mujeres con un conocimiento nuevo de cómo deben realizarse un autoexamen en sus hogares, logrando un propósito como lo es, disminuir enfermedades, de esta manera que lleven una vida saludable.

Esta capacitación es brindada por parte de la oficina municipal de El Paraíso Copán. Con acompañamiento de salud.

**Lugar:** El Paraíso Copán.

**Fecha:** 19/10/2023

**Objetivo:** Ampliar la cobertura sobre el cáncer de mama en el Municipio de el Paraíso Copán y sus comunidades, mediante capacitaciones lograr ampliar el conocimiento.

**Nombre del Proyecto:** Capacitación sobre sensibilización del cáncer de mama, en una acción conjunta con personal de salud, sobre prevención a red de mujeres.

### Descripción de actividades

| PARTICIPANTES | CANTIDAD |
|---------------|----------|
| HOMBRES       | 0        |
| MUJERES       | 40       |
| TOTAL         | 40       |

## **Descripción de los participantes en el evento**

En el presente trabajo se da a conocer los diferentes detalles de la capacitación brindada el día jueves 19 de octubre del año 2023. En un horario de 09:00 AM- A 02:00 PM, en el salón municipal, con el propósito de ampliar el conocimiento en las mujeres sobre el cáncer de mama, como afecta a las mujeres en general. De esta manera las mujeres y jóvenes puedan realizarse en sus hogares el autoexamen, así se evite esta enfermedad a tiempo.

Los datos que se muestran a continuación son los objetivos con que se elaboró, la presente capacitación, detallando así una memoria de las actividades realizadas antes, durante y después de la capacitación, en ella encontraremos evidencias de lo realizado, con el fin de un respaldar y comprobar la actividad que fue realizada con éxito.

## **Durante el evento se desarrollaron las siguientes actividades:**

### **Etapas 1 (antes del evento)**

- Elaboración de perfil de proyecto sobre la capacitación se presentó a la coordinadora de la OMM, y alcalde Municipal para la aprobación del mismo.
- Se gestionaron los recursos materiales para la elaboración del mural alusivo al mes rosa.
- Se procedió a realizar las invitaciones para la Dr. De salud, quien nos brindaría el apoyo sobre el tema de cáncer de mama
- Se compartió mediante WhatsApp la invitación a mujeres de la red.
- Se entregó personalmente invitación a personal de centro de salud
- Se elaboró tríptico en canva con temas alusivos a mes rosa.
- Se entregó trípticos en centro de salud.
- Se capacitó en el centro de salud
- Se entregó trípticos a clínica materno infantil
- Se elaboró una presentación en power point sobre el tema autoestima.
- Se decoró la sala de conferencia

## **Etapa 2 (Durante el Evento)**

La capacitación se desarrolló en el salón municipal, con la participación de 40 mujeres y jóvenes de las comunidades aledañas al municipio y mujeres del casco urbano. (La Laguna, Las Flores, Santa Cruz, Buena Vista, El Tesoro, Rio lindo, Nuevo Triunfo, Naranjito, San Cristóbal, El Manguito, El Paraíso El Infiernillo)

### **Durante el evento se llevó a cabo las siguientes actividades**

- Se presentó la actividad que se llevaría a cabo.
- Se recibió a las mujeres que estaban llegando de diferentes localidades
- Se les colocó la corbata del cáncer de mama.
- Se le dio la bienvenida a la Dr. La Clínica Materno Infantil.
- Así mismo la oración a Dios por la Coord. de la OMM.
- Se procedió a pasar listado de asistencia.
- Se dio una breve introducción del autoestima y liderazgo haciendo uso de las diapositivas
- Se dio un breve receso para tomar café con galletas.
- Así mismo se inició con la capacitación por labios de la Doctora Andrea Moncada.
- La capacitadora les enseñó a las mujeres como realizarse el autoexamen en sus hogares.
- Se les enseñó que alimentos deben consumir para una dieta balanceada.
- Realizando una dinámica con las mujeres para ver si captaron la capacitación.
- Se hizo entrega de tasa decorativas a cada una de la que asistieron, motivándolas a seguir con los pasos de autoexamen
- Entrega de tasas decorativas para cada mujer que asistió a la capacitación
- Así mismo
- se dio el tiempo para la hora del almuerzo.

## **Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Lideresas.**

- Enseñarles a las mujeres que es la autoestima.
- Se les dio una breve introducción que la autoestima
- Porque deben manejar el nivel de la autoestima
- Que es amarse uno mismo.
- La importancia de trabajar la autoestima en las mujeres, para su participación como líderes en las comunidades.
- Enseñarles que son los valores compartidos
- Enseñarles a ser empáticas unas a otras
- Así mismo cerrando la actividad dando gracias a cada una de ellas por el apoyo brindado.

## CONCLUSIONES

- Con esta actividad se amplió el conocimiento a mujeres de distintos lugares que nos visitaron mediante la capacitación, lo cual fue realizada con mucho éxito.
- Las mujeres se mostraron muy participativas al momento de la capacitación.
- Mediante esta capacitación las mujeres comprendieron la importancia de tener una autoestima alta y porque debemos amarnos y respetarnos nosotras mismas.
- Comprendieron el valor de cuidarse y visitar centros para su atención médica.

# SOPORTE VISUAL











OCTUBRE ROSA



MES DE LA LUCHA CONTRA EL  
**CÁNCER DE MAMA**

✓ PREVENIR      ✓ DIAGNOSTICAR      ✓ TRATAR



MUNICIPALIDAD DE EL PARAÍSO COPÁN  
OFICINA MUNICIPAL DE LA MUJER.



OCTUBRE ROSA

ES UN HONOR PARA ESTA INSTITUCIÓN INVITARLE A UNA CAPACITACIÓN DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL CÁNCER DE MAMA. EL EVENTO SE LLEVARÁ A CABO EL DÍA JUEVES 19 DE OCTUBRE, FECHA QUE ES CONMEMORATIVA AL MES ROSA.



MES DE LA LUCHA CONTRA EL

**CÁNCER DE MAMA**

LUGAR: SALÓN MUNICIPAL.  
HORA: 9:00 AM  
AGRADECIDOS POR SU PRESENCIA.

ATENTAMENTE:

ANA JULIETA RIVAS  
COORDINADORA OMM

✓ PREVENIR      ✓ DIAGNOSTICAR      ✓ TRATAR

**OCTUBRE ROSA**  
mes para la prevención del



**CÁNCER DE MAMA**



**APRENDE A REALIZARTE LA AUTOEXPLORACIÓN**



**EXISTEN FUNDACIONES DEDICADAS A ESTO**



**LA DETECCIÓN TEMPRANA ES CLAVE**



Oficina Municipal de la Mujer, El Paraíso Copán



### AUTOEXAMEN DE MAMAS

Un autoexamen de mamas es algo que una mujer se realiza en casa para buscar cambios o problemas en el tejido mamario. Muchas mujeres sienten que hacer esto es importante para su salud. Sin embargo, los expertos no se ponen de acuerdo respecto a los beneficios de los autoexámenes de mamas para detectar el cáncer de mama o salvar sus vidas. Hable con el proveedor de atención médica respecto a si el autoexamen de mamas es apropiado en su caso.

**Empiece por acostarse boca arriba. Es más fácil examinarse todo el tejido mamario si está acostada.**

- Coloque la mano derecha por detrás de la cabeza. Con los dedos del medio de la mano izquierda presione suave pero con firmeza haciendo movimientos pequeños para examinar toda la mama derecha.
- Luego, estando sentada o de pie, palpe la axila, ya que el tejido mamario se extiende hasta esta zona.
- Presione suavemente los pezones, verificando si hay secreción. Repita el proceso en la mama izquierda.
- Utilice uno de los patrones que se muestran en el diagrama para constatar que esté cubriendo todo el tejido mamario.

El cáncer de mama es el tipo de cáncer que provoca mayor mortalidad entre las mujeres. Desafortunadamente cada vez se presenta con mayor frecuencia. Se tienen datos sobre aproximadamente unas 521 mil muertes al año. El cáncer de mama es el tumor más frecuente entre las mujeres occidentales. El auto examen, además de una estrategia de autoconocimiento alerta a las mujeres sobre posibles problemas o cambios. El tiempo es un factor muy importante en la detección temprana del cáncer. La mamografía es el método más seguro y rápido de la detección del cáncer de mama.




### ¿DE QUÉ SÍNTOMAS DEBO ESTAR PENDIENTE? ALGUNOS SIGNOS DE ADVERTENCIA DE CÁNCER DE MAMA SON:

- Un bulto nuevo en la mama o la axila (debajo del brazo).
- Aumento del grosor o hinchazón de una parte de la mama.
- Irritación o hundimientos en la piel de la mama.
- Enrojecimiento o descamación en la zona del pezón o la mama.
- Hundimiento del pezón.
- Secreción del pezón, que no sea leche, incluso de sangre.
- Cualquier cambio en el tamaño o la forma de la mama.
- Dolor en la mama.






## LISTADO DE ASISTENCIA.



ALCALDIA MUNICIPAL  
**EL PARAISO DE COPAN**

TEL. 2651-1103  
muni\_parasocopen@hotmail.com



ASUNTO: Capacitaciones a Mujeres, Conmemoración Cáncer de Mamas.  
LUGAR: El Paraiso, Copan. FECHA: 19 Octubre 2023

| NO. | NOMBRE COMPLETO                | IDENTIDAD         | LUGAR       | FIRMA                         |
|-----|--------------------------------|-------------------|-------------|-------------------------------|
| 1   | Leylan Otilia Solis Lopez      | 0409-1981-00759   | El Tesoro   | Leylan Otilia Solis L         |
| 2   | Maria Josefa Escobar Ortiz     | 0410-1961-00455   | Buena Vista | Maria Josefa Escobar          |
| 3   | Denia Martina Mejia Cruz       | 14-15-19-81-00313 | Buena Vista | Denia M. Mejia                |
| 4   | Maria De Jesus Mejia Rodriguez | 0909-1975-00000   | Buena Vista | Maria Jesus Mejia             |
| 5   | Reyna Isabel Perez Sandoz      | 0609-2005-00606   | La Laguna   | Reyna Isabel Perez            |
| 6   | Lidia Miguel Mejia             | 0409-1971-00198   | Buena Vista | <del>Reyna Isabel Perez</del> |
| 7   | Delmy Aracely Guzman Mejia     | 0409-1990-00452   | Buena Vista | Delmy Aracely Guzman Mejia    |
| 8   | Suany Jacqueline Santos Mejia  | 0501-2001-05016   | Buena Vista | Suany Santos                  |
| 9   | Katherin Yoselin Mejia Cruz    | 0501-2005-05190   | Buena Vista | Katherin Mejia                |
| 10  | Sandra Elisabeth Avila         | 0409-1981-00119   | El Tesoro   | Sandra E. Avila               |



ALCALDIA MUNICIPAL  
EL PARAISO DE COPAN

TEL 2651-1103  
muni\_paraisocopen@hotmail.com



ASUNTO: Capacitación a Mujeres, Conmemoración, Conces de Mamas

LUGAR: El Paraiso, Copan

FECHA: 19 / Octubre / 2023

| NO. | NOMBRE COMPLETO              | IDENTIDAD       | LUGAR         | FIRMA                 |
|-----|------------------------------|-----------------|---------------|-----------------------|
| 1   | Yanissa Estrella Barr Pineda | 0104-1995-00551 | El Paraiso    |                       |
| 2   | Damaris Rodas                | 1106-1976-00137 | El Manguito   | Damaris Rodas         |
| 3   | Alba Concepcion Lopez        | 0409-72-00554   | Nuevo Triunfo | Alba concepcion Lopez |
| 4   | Andrea Jannelly Moncada      | 0704-1996-00154 | SMI Paraiso   |                       |
| 5   | Maricela Lizbeth B. Madua    | 0405-1993-00395 | El Paraiso C. |                       |
| 6   | Ara Julieta Rivas            | 0409-1992-00151 | El Paraiso C. |                       |
| 7   | Denia Marilú Dubois          | 0409-1988-00606 | El Paraiso C. | Denia Dubois          |
| 8   | Adria Dubois                 | 0409-1974-00045 | El Paraiso C. |                       |
| 9   | Karen Janelia Bueso          | 0409-2008-00564 | La Cuchilla   |                       |
| 10  | Saidy Yanira Marroquin       | 0109-1991-00367 | Santa Lucia   | Saidy Marroquin       |



ALCALDIA MUNICIPAL  
EL PARAISO DE COPAN

TEL. 2651-1103  
muni\_paisocopan@hotmail.com



ASUNTO: Capacitación a Mujeres, Conmemoración Cáncer de Mamas  
LUGAR: El Paraiso Copan. FECHA: 19 Octubre 2023

| NO. | NOMBRE COMPLETO              | IDENTIDAD       | LUGAR          | FIRMA                    |
|-----|------------------------------|-----------------|----------------|--------------------------|
| 1   | Odilma Escobar               | 0409-7500441    | Buena Vista PC | Odilma Escobar           |
| 2   | Wendy Xiomara Lopez          | 0409-1997-0088  | El Nuevo Mundo | Wendy Xiomara Lopez      |
| 3   | Dora Silvia Alvarenga Lopez  | 1307-198400068  | Rio Lindo      |                          |
| 4   | Miriam Yohana Ramos Villeda  | 0409-198900007  | Santa Cruz     | Miriam Yohana Ramos      |
| 5   | Doris Audenia Guerra         | 0409-199100257  | Santa Cruz     | Doris Audenia Guerra     |
| 6   | Rosa Edelmira Villeda Micjia | 0409-197200127  | Santa Cruz     | Rosa Edelmira Villeda    |
| 7   | Marta Araceli Reyes          | 0409-1989-00511 | El Rosario     | Marta Araceli Reyes      |
| 8   | Nelda Lidia Reyes            | 0409-1981-00519 | El Rosario     |                          |
| 9   | Volberta Portillo Romero     | 0409-1981-00712 | El Rosario     | Volberta Portillo Romero |
| 10  | Ercilia Regalado             | 0409-1983-00325 | San Cristobal  | Ercilia Hernandez R      |



ALCALDIA MUNICIPAL

EL PARAISO DE COPAN

TEL. 2651-1103  
muni\_paraisocopan@hotmail.com



ASUNTO: Capacitación a Mujeres, Conmemoración Cáncer de Mamas.

LUGAR: El Paraiso, Copan.

FECHA: 19 / octubre / 2023

| NO. | NOMBRE COMPLETO                 | IDENTIDAD       | LUGAR          | FIRMA   |
|-----|---------------------------------|-----------------|----------------|---|
| 1   | Mely Andy Beltes                | El Rosario      |                | Mely Andy Beltes  |
| 2   | Dennis Renee Guzman Mejia       | B               | B. V           | Dennis Guzman   |
| 3   | Estefani Mejia                  |                 | Buenavista     | Estefani Mejia  |
| 4   | Ercilia Hernandez Pega          | 0409-1983-00325 | San Cristobal  | Ercilia Hernandez   |
| 5   | Kelty Mariela Paralta Barrantes | 0409-2001-00293 | Las Flores     | <del>Kelty Paralta</del>  |
| 6   | Glenda Yulisa Franco            | 0409-1992-00396 | Nuevo Triunfo  |  |
| 7   | Mensy Yamilbeth Carranza        | 0409-1998-00289 | Las Yuntas     | Mensy Carranza  |
| 8   | Etelvina Sanchez Melchor        | 0409-1977-00523 | La Laguna      | Etelvina Sanchez Melchor  |
| 9   | Elvia Rosa Ardori               | 0409-1966-00412 | Loma Esperanza |  |
| 10  | Reina Aracely Manchame          | 0409-1989-00715 | Naranjito      | Reina Aracely Manchame  |