

Universidad Adventista de Centro América

Escuela de Enfermería



**DESARROLLO DE UN TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA
CONCIENTIZACIÓN DE LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER MAMARIO
EN LOS DOCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO ADVENTISTA BILINGÜE DE
COSTA RICA, EN LOS MESES DE AGOSTO A SEPTIEMBRE DEL 2023**

Tesis para optar por el Título Profesional de

Licenciatura en Enfermería

Arianna Cordero Barboza

Alajuela, Costa Rica

2023

Tabla de Contenido

Carta sustentante.....v

Agradecimientosvi

Dedicatoria.....vii

Resumen viii

Abstract.....ix

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN..... 1

Justificación2

Antecedentes.....4

Antecedentes Nacionales4

Antecedentes Internacionales6

Problema de Investigación.....7

Pregunta de Investigación.....8

Hipótesis8

Objetivo General.....8

Objetivos Específicos9

CAPITULO 2: MARCO REFERENCIAL 10

Marco Teórico 10

Modelo de Promoción de la Salud..... 10

Anatomía y Fisiología de la Mama.....15

Cáncer de Mama18

Estadísticas en Costa Rica Sobre la Prevalencia del Cáncer de Mama20

Diagnóstico del Cáncer de Mama.....21

Autoexamen de Mama.....22

Importancia de Realizarse el Autoexamen de Mama	25
La Promoción de la Salud y el Cáncer de Mama	26
Marco Conceptual.....	28
Marco Empírico	32
III CAPITULO: MARCO METODOLÓGICO	36
Enfoque de Investigación	36
Diseño de la Investigación.....	36
Contexto de Investigación	37
Población y Muestra	38
Criterios de Inclusión.....	38
Criterios de Exclusión	39
Variables	39
Validación de Instrumento de Investigación	43
Delimitaciones	43
Limitaciones	44
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	63
Conclusiones.....	63
Recomendaciones	64
Referencias Bibliográficas.....	64
Apéndices	73

CARTA SUSTENTANTE

**DESARROLLO DE UN TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA
CONCIENTIZACIÓN DE LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS
DOCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO ADVENTISTA BILINGÜE DE COSTA RICA, EN
LOS MESES DE AGOSTO A SEPTIEMBRE DEL 2023**

Trabajo Final de Graduación sometido a consideración de la Escuela de Enfermería de la Universidad Adventista de Centroamérica para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería.

Sustentante:

Estudiante

Aprobado por:

Presidenta Tribunal Examinador

Director(a) del Trabajo Final de Graduación

Lectora del Trabajo Final de Graduación

Lectora del Trabajo Final de Graduación

Lector Invitado

Agradecimientos

Este trabajo marca para mí el final de un viaje académico que me ha llenado de grandes experiencias para mi vida. He podido crecer desde el ámbito profesional hasta mi vida personal, ha moldeado mi perspectiva y me ha hecho querer conocer cada día más. Quisiera agradecerle primeramente a Dios por darme la fortaleza para llegar hasta aquí, porque a pesar de las muchas veces que sentía que no podía más, me hacía sentir que me sostenía en sus brazos.

Le agradezco a mi familia por ser mi inspiración, su apoyo constante y su guía me hicieron el camino más fácil, espero poder contribuirles todo lo que hicieron por mí algún día. A Gustavo, que estuvo al pie del cañón, escuchándome, alentándome y orando siempre por mí.

En este viaje he podido contar con muchas personas que formaron parte de muchas historias, tanto en el Hogar de Señoritas como mis compañeros dentro del aula de clases. Les agradezco por su paciencia, amistad y motivación.

Hoy, con un nudo en la garganta, culmino mi licenciatura, pero agradezco y espero con los brazos abiertos a todo lo que Dios tiene preparado para mí. Agradecida por la Universidad Adventista de Centro América por haber tenido la oportunidad de crecer y aprender en esta institución.

Gracias a todos por ser parte de este tan importante capítulo de mi vida.

Dedicatoria

A mis papás y mi hermana,

Por su amor incondicional, años llenos de sacrificios, días de mucha oración y apoyo constante. Todo es por y para ustedes, no habría llegado hasta aquí sin ustedes. Son lo que más amo y lo que me motiva a ser la mejor en todo lo que hago.

A Gustavo,

Gracias por ser mi novio y mejor amigo durante todo este tiempo, Dios me permita vivir más experiencias y más logros a tu lado.

A mi abuelo Luis,

Tu legado permanece en cada una de las personas que te conocieron y vive en mí. Gracias por creer en mí desde el primer día. ¡Cómo quisiera que vieras hasta dónde he llegado!

Gracias a todos quienes han compartido este viaje conmigo, cada persona que he conocido dentro de la universidad ha contribuido en mi vida.

Resumen

El cáncer de mama se ha vuelto una de las principales causas de mortalidad a nivel mundial. Por tanto, la detección temprana de él logra la aplicación de tratamientos con mayor probabilidad de éxito. Para ello es indispensable la aplicación del autoexamen de mama, el cual debe combinarse con otros métodos de diagnóstico para maximizar su efectividad. La promoción de la salud es una excelente herramienta a la hora de realizar planes de concientización sobre la detección temprana de este tipo de cáncer y el lograr una aplicación correcta y regular del autoexamen mamario, lo cual es fundamental para mejorar la calidad de vida de hombres y mujeres. Por tanto, se realiza el presente estudio cuantitativo, descriptivo y transversal. Se realiza con una muestra de 37 docentes del Centro Educativo Adventista de Costa Rica, en el período de agosto a septiembre del 2023.

Palabras clave: promoción, cáncer de mama, autoexamen, prevención, mamas, docentes.

Abstract

Breast cancer has become one of the leading causes of mortality worldwide. Therefore, the early detection of the same achieves the application of treatments with greater probability of success. For this, the application of breast self-examination is indispensable, which must be combined with other diagnostic methods to maximize its effectiveness. Health promotion is an excellent tool when it comes to making awareness plans about the early detection of this type of cancer and achieving a correct and regular application of breast self-examination, which is essential to improve the quality of life of men and women. Therefore, the present quantitative, descriptive and cross-sectional study is carried out. It is carried out with a sample of 37 teachers from the Adventist Educational Center of Costa Rica, in the period from August to September 2023.

Keywords: promotion, breast cancer, self-examination, prevention, breasts, teachers.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El cáncer de mama, de acuerdo con Rodríguez y Pérez (2016), es el tipo de cáncer más frecuente en mujeres, siendo la mayor causa de muertes a nivel mundial. Se ha llegado a presentar en ambos géneros, aunque en los hombres se manifiesta con menor incidencia. Agregan los autores que “la reducción de mortalidad depende del diagnóstico más temprano posible, donde el examen clínico y el autoexamen de mama tienen un papel importante” (p. 68).

En esta línea, es necesario que desde la enfermería se pueda trabajar realizando programas que busquen un diagnóstico temprano en diversas poblaciones, resaltando entonces la promoción de la salud, la cual es definida por Giraldo, Toro, Macías, Valencia y Palacio (2010) como:

El proceso de capacitar a las personas para que aumenten el control sobre su salud y para que la mejoren. Para alcanzar un nivel adecuado de bienestar físico, mental y social, cada individuo debe satisfacer unas necesidades y cambiar el entorno o adaptarse a él. (p. 131)

De esta manera, se puede entender que los seres humanos tienen gran responsabilidad en lograr una salud integral, por el estilo de vida que se adquiere a través de los años. Es importante ofrecer la oportunidad de capacitar, promover y educar a las personas, favoreciendo hábitos saludables que mejoren su calidad de vida.

Así mismo, como lo indican Giraldo et al (2010), la elaboración de un plan de acción se debe tener en cuenta en la educación, la cual constituye:

Una herramienta indispensable para que las personas puedan progresar hacia la ejecución del mismo. La educación tiene una función esencial en el desarrollo continuo de la persona y de las sociedades, como una vía al servicio de un desarrollo humano más armonioso, más genuino, para retroceder los hábitos que conllevan a la adquisición de estilos de vida no

saludables. La promoción de la salud es un estado deseado cuando se provee a la persona cuidado y educación. (Giraldo et al., 2010, p. 138)

Es por ello que se desarrolla la presente investigación, donde se busca elaborar un plan de acción con base en los principios de promoción de la salud para la prevención y diagnóstico temprano del cáncer de mama. Por tanto, se propone evaluar el conocimiento de la población docente del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica, para lograr que los participantes puedan detectar a tiempo una anomalía; también, enseñar tanto a mujeres como a hombres, a no solo saber de teoría la información, sino poner en práctica el autoexamen de mama, debido al incremento continuo en los últimos años de incidencia y mortalidad en la población a causa del cáncer de mama.

Justificación

El cáncer de mama, de acuerdo con García, Gutiérrez y Narod (2012), es la primera causa de incidencia de mortalidad entre las mujeres de Costa Rica. En la población masculina, Vargas (2014) indica que la mortalidad representa por un 0,5% de la población. Lo cual trae consigo un impacto importante en la salud, la economía, las relaciones interpersonales y la supervivencia, en muchos casos por detección tardía y el poco conocimiento del tema.

Esta patología puede ser detectada y diagnosticada a tiempo si se hace la promoción de la salud y prevención de la enfermedad, por parte de los profesionales sanitarios, como lo es el personal de enfermería (Ortiz, González y Ortiz, 2021). Los cuales deben buscar ayudar en la concientización y educación de la población, proporcionando información precisa sobre los síntomas, factores de riesgo, opciones de diagnóstico para empoderar a los hombres y mujeres a que se sometan a estas pruebas regularmente.

Por lo tanto, desde la práctica social esta investigación busca formar un programa que haga conciencia sobre la detección temprana del cáncer de mama, brindando herramientas para fomentar

cambios de comportamiento saludables, y la aplicación correcta del autoexamen de mama en los docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica. Para lograr esto, es necesaria la aplicación de recolección de datos y luego desarrollar un programa sobre este tipo de cáncer y el autoexamen mamario, que brinden y actualicen la información que maneja la población, logrando promoción de salud y prevención de este tipo de cáncer. El investigar el nivel de conocimiento actual de la población escogida permitiría identificar la deficiencia de información para así diseñar estrategias que ayuden a mejorar la educación sobre el autoexamen de mama.

Además, el presente estudio tiene relevancia teórica, pues se realiza con el propósito de aportar al conocimiento existente sobre la concientización de la importancia de la detección temprana del cáncer de mama. También busca, mediante la aplicación de la teoría y conceptos básicos del cáncer de mama, ofrecer conciencia acerca de esta enfermedad. Esto le permitirá al investigador contrastar diferentes conceptos del cáncer de mama y la autoexploración como método de detección precoz.

Esta pesquisa agrega una metodología novedosa, desde la aplicación de la promoción de la salud en cada parte del desarrollo de la investigación, pues se observa la existente necesidad de mejorar el conocimiento y la práctica del autoexamen de mama, con la utilización de material audiovisual y práctica paso a paso de la técnica correcta del autoexamen de mama. Para lograr los objetivos de estudio, se acude al empleo de las técnicas de investigación eficaz como el cuestionario para medir el conocimiento de la población escogida, así se identifica su conocimiento y práctica acerca del autoexamen. De esta manera, los resultados de la investigación se apoyan de los objetivos y la hipótesis planteada en la investigación.

Los enfermeros como profesionales de la salud cuentan con la responsabilidad de promocionar la salud, donde realmente exista un compromiso de enseñar sobre una vida saludable y hábitos que lleven al paciente a una vida plena. El diagnóstico precoz del cáncer de mama ayudaría a mejorar no

solo la tasa de supervivencia en mujeres, sino también la salud mamaria de muchos hombres que no se suelen hacer chequeos médicos con regularidad.

Antecedentes

Antecedentes Nacionales

Seas, Montero y Galán (2016) realizaron una investigación titulada *Conocimientos y Prácticas sobre el Autoexamen de Mama en Personal Femenino de Sports Bar Hooters y Hooligans Costa Rica*. El objetivo de este estudio fue indagar sobre el nivel de conocimientos y prácticas para realizar el autoexamen de mama, en personal femenino de los Sports Bar Hooters y Hooligans de Costa Rica. Se realizó un estudio observacional analítico transversal, en el mes de mayo del 2015.

Esos autores utilizaron una población del estudio de 65 mujeres y se realizó un muestreo probabilístico utilizando el programa estadístico EpiDat v4.1, considerando un nivel de confianza del 95%, precisión absoluta de 5% y una proporción esperada de 34.6%. La recolección de datos se realizó en una etapa en la cual se procedió a la aplicación de un cuestionario auto desarrollado que cuenta con 10 ítems, los cuales fueron corroborados con Guía de Práctica Clínica para el Tratamiento del Cáncer de Mama, de la Caja Costarricense del Seguro Social. Participaron 65 mujeres que laboran para dichos restaurantes, con edad promedio de 24 años, un 70.9% de las participantes no posee estudios universitarios, un 92.7% refiere conocer el autoexamen de mama, pero solo un 45.4% lo practica y refiere haber tenido conocimiento en las redes sociales y televisión. Se concluye que la principal fuente de información son los medios de comunicación y el nivel de conocimiento en su mayoría fue escaso, asociado al grado de instrucción universitaria.

Este estudio enfoca su investigación en el poco conocimiento de la población, en la cual se realiza esta investigación, mostrando que el 97% de las mujeres entrevistadas refirió conocer la teoría, pero solo un 45.4% realiza el autoexamen mamario. Es importante en cada investigación proponer a la

población escogida programas de concientización para que muchas mujeres conozcan los beneficios de realizarse el autoexamen de mama regularmente y que conozcan los signos y síntomas del cáncer de mama y que puedan auto conocer sus mamas en caso de cualquier anormalidad.

La siguiente investigación presentada es realizada por Vargas (2014), titulada *Análisis de los Hallazgos Radiológicos Documentados en Mujeres con Cáncer de Mama en el Área de Salud de Coronado en periodo 2007 al 2012*. El objetivo de este estudio fue comparar y determinar los signos radiológicos más frecuentes documentados en estudios mamográficos de pacientes con diagnósticos con cáncer de mama en el Área de Salud de Coronado. Se realizó un estudio retrospectivo, con base en fichas técnicas de registros médicos y archivo de esta área de salud, donde se analizaron los datos documentados en el expediente clínico de un total de 100 pacientes diagnosticadas con cáncer de mama en un período de 5 años. Se valoraron los rangos de edad, en décadas, en que se realizó el diagnóstico en la población de estudio.

Como resultado, el autor indica que se detectaron 13 casos erróneamente registrados y un caso de cáncer de mama en varón, así que estos se excluyen del estudio. Solo 40 pacientes del total de muestra documentaban una mamografía previa en los últimos dos años. Debido a que el diagnóstico de cáncer de mama predominó en mujeres que se encontraban en sus 40 a 60 años, se concluye que la detección temprana por estudios radiológicos es prioritaria en este grupo etario. La tendencia a un aumento progresivo de casos en el transcurso de los años determina una clara evidencia de cómo la implementación de tamizajes para la detección temprana de cáncer de mama y la educación tienen un importante impacto en el diagnóstico de esta patología.

En relación con los signos radiológicos descritos en mamografía, se puede observar cómo se refieren la literatura que las lesiones radiológicas predominantes en los casos diagnosticados son las adenopatías, la lesión focal de bordes irregulares y las microcalcificaciones aisladas. Dándole mayor relevancia a estos signos a la hora de interpretar una mamografía. Este estudio es relevante para la

pesquisa en desarrollo porque en este estudio se dejó en evidencia la importancia de la detección temprana del cáncer de mama, y la educación de él tiene un impacto positivo en el diagnóstico de la patología.

Antecedentes Internacionales

Bonilla (2021) realizó una investigación titulada *Cáncer de Mama Masculino en una Muestra de Población Hispana*, cuyo objetivo fue describir los datos sociodemográficos, manifestaciones clínicas y paraclínicas, tratamiento y recurrencia en una muestra de pacientes diagnosticados con cáncer de mama en el hombre en una institución privada. El tipo de investigación fue descriptivo, retrospectivo de una base de datos institucional, en el período del 1 enero del 2017 al 31 de diciembre del 2020. De un total de 1124 usuarios atendidos, se hizo una búsqueda de historias clínicas con el código CIE 10 tumor maligno de la mama, parte no especificada y sexo masculino.

El autor explica que el criterio de diagnóstico exclusivo fue el estudio histopatológico por biopsia con aguja cortante o el estudio del espécimen quirúrgico. Este estudio encontró una prevalencia de 0,4% de hombres con cáncer de mama entre la cohorte de mujeres con igual diagnóstico y una incidencia anual de 1,25% en hombres con el diagnóstico por año. En conclusión, el cáncer de mama en hombres es una enfermedad poco frecuente, con edad de presentación en la séptima década de vida, síntoma más frecuente es la masa mamaria y la ecografía de diagnóstico más usado. El diagnóstico tiende a retraso por consulta tardía, presentándose la mayoría de los casos en estudio avanzado, por eso la importancia de la práctica del autoexamen mamario para su temprano diagnóstico.

Otra investigación presentada por Reyes y Reyner (2021), titulada *Conocimiento para Predecir la Práctica y la Actitud del Examen Mamario*, donde el objetivo de la investigación fue determinar el nivel de conocimiento, actitudes, prácticas y su relación con respecto a la autoexploración de cáncer de mama en mujeres de más de 20 años en México. El estudio es de tipo

transversal mediante una encuesta con una muestra de 503 mujeres mayores de 20 años. Se recolectó su información sociodemográfica y datos requeridos para evaluar conocimiento, prácticas y actitudes sobre el autoexamen mamario.

Se puede observar, en cuanto a los resultados, que el nivel de conocimiento del autoexamen es básico en 81.9%; el 74% refirió actitudes desfavorables y el 39.8% practica el autoexamen. El estudio muestra una persistencia de bajos niveles de conocimiento sobre la finalidad de la autoexploración, una actitud desfavorable para realizarla y una práctica incorrecta de la técnica.

Problema de Investigación

Partiendo del principio de que una promoción de la salud y la prevención de las enfermedades son importantes para la conservación de una vida saludable, la educación en salud mediante actividades que involucren al autoexamen de mama es indispensable para minimizar la aparición de la dolencia en estadio avanzado. De igual modo, son esenciales las inversiones en programas educativos y en la atención primaria que incluyen acciones de detección precoz del cáncer de mama y donde las acciones educacionales son implementadas en el ámbito de los servicios de salud. (Fernández y Ferreira, 2006, p.7)

En el caso de esta investigación, se centrará en la detección temprana del cáncer de mama en los docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica, que participarán dentro de este programa de promoción de la salud. Se busca brindar conocimiento de la enfermedad y la importancia de la detección temprana, para mejorar la calidad de vida de esta comunidad educativa. La salud de los docentes es esencial para el desempeño laboral y la calidad de vida en general. Conocer los factores de riesgo, técnica correcta del autoexamen de mama y la importancia de la detección temprana del cáncer de mama les permite cuidar de su salud y ser más precavidos con su salud.

Por lo tanto, el propósito de esta investigación cuantitativa es desarrollar un programa que promueva la concientización de la importancia de la detección temprana del cáncer mamario en docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica, durante los meses de agosto a septiembre del 2023; se evaluará a los docentes con un cuestionario inicial para evaluar el conocimiento actual de la población; posteriormente se impartirá un programa de promoción de la salud para ampliar el conocimiento sobre esta enfermedad y la importancia de su detección temprana; también se enseñará la técnica correcta en la que se debe realizar el autoexamen de mama. Luego de este programa de promoción de la salud, se podrá valorar mediante un cuestionario final los conocimientos adquiridos para lograr identificar el alcance a corto plazo que se tuvo en el programa.

Pregunta de Investigación

- ¿De qué manera se puede mejorar la concientización sobre la detección temprana del cáncer mamario en los docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica en los meses de agosto a septiembre del 2023?

Hipótesis

Los docentes del CEABCR requieren un programa de prevención del cáncer de mama, ya que tienen escaso conocimiento sobre la importancia de realizarse periódicamente el autoexamen de mama y la técnica correcta de este para un pronóstico temprano.

Objetivo General

- Desarrollar un taller de promoción de la salud sobre la concientización de la detección temprana del cáncer de mama en los docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica, en los meses de agosto a septiembre del 2023.

Objetivos Específicos

- Realizar un taller que permita ampliar el conocimiento sobre la importancia de la detección temprana del cáncer mamario en los docentes del CEABCR.
- Enseñar la técnica correcta en la que se realiza el autoexamen de mama en los docentes del CEABCR.
- Valorar mediante un cuestionario los conocimientos adquiridos mediante el programa de detección temprana del cáncer mamario a los docentes del CEABCR.

CAPÍTULO 2: MARCO REFERENCIAL

Marco Teórico

Modelo de Promoción de la Salud

Nola Pender crea una teorizante llamada *Teoría de Promoción de la Salud*; en ella se explica que: “La conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y potencial humano. Señala cuatro requisitos para que las personas aprendan y modelen su comportamiento: Atención, retención, reproducción de la conducta y motivación para querer adoptar esta conducta” (Aristizábal, Blanco, Sánchez y Ostigúin, 2011, p. 17).

Este modelo se desarrolló después de ver a profesionales intervenir solo cuando los pacientes desarrollaban problemas de salud agudos o crónicos. Nola Pender determinó que se podrían mejorar su calidad de vida mediante la prevención de problemas antes de que lo grave ocurriera, además de ahorrarse el tiempo y dinero en atenciones médicas adicionales. Se centró en la motivación positiva y su modelo ayudó a muchas enfermeras a comprender los principales determinantes de los comportamientos de salud como base conductual para promover estilos de vida saludables (Petiprin, 2023).

Por tanto, siguiendo con las ideas del autor, los supuestos en los que se basa este modelo son los siguientes:

- (1) Las personas intentan crear condiciones de vida a través de las cuales puedan expresar potencial humano único.
- (2) Las personas tienen la capacidad de tener una autoconciencia reflexiva, incluida la evaluación de sus propias competencias.
- (3) Las personas valoran el crecimiento positivo y se esfuerza por encontrar un equilibrio entre estabilidad y cambio.
- (4) Las personas buscan regular activamente su propio comportamiento.
- (5) Las personas actúan con su entorno, transformándolo a él y a ellos mismos con el tiempo.
- (6) Las enfermeras y

otros profesionales de la salud forman parte del entorno interpersonal, que ejerce influencia sobre las personas a lo largo de su vida. (7) La reconfiguración de los patrones interactivos entre las personas y sus entornos es necesaria para un cambio de comportamiento. (párr. 7)

Además, este autor agrega que, es necesario que las personas se comprometan a adoptar conductas cuando ven que pueden recibir beneficios. También expresa que la familia, la pareja y los profesionales de salud son un apoyo óptimo y esencial para influir un cambio en la conducta que promuevan la salud en el individuo.

De esta manera, las personas van adquiriendo conductas que a largo plazo llega a afectar su salud física y emocional, por eso es sumamente importante el informar a la población para que desde lo posible puedan adquirir esos hábitos saludables en pro de la prevención de problemas de salud integral.

Debido a esto, Aristizábal et al. (2011) agregan que, en la modificación de estos comportamientos saludables en las personas, es esencial el cuidado del profesional en enfermería, buscando brindar herramientas para mejorar y modificar la calidad de vida de los pacientes, así como motivarlos a que puedan adoptar una conducta que, a través de adaptación de prácticas saludables, puedan reducir los factores de riesgo modificables.

Esta teoría busca la promoción de la salud en diversas poblaciones y cómo la influencia motiva a los pacientes a percibir beneficios significativos para que estos quieran cambiar su comportamiento. También enfatiza la importancia de la autoeficacia y en la seguridad de realizar una acción específica de forma efectiva y este trabajo se ve influenciado por esta teorizante, ya que el objetivo de esta investigación es promover la detección temprana del cáncer de mama y educar en la correcta técnica del autoexamen mamario frecuente, para así evitar diagnósticos tardíos en la población.

TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA 12 DETECCIÓN DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CEABCR

En ella se busca que cada paciente tenga las herramientas para modificar conductas que se han adquirido a lo largo de los años, buscando crear conciencia en la sociedad sobre los riesgos, beneficios y la importancia de la detección temprana del cáncer de mama. También el eliminar barreras en la sociedad que existen a causa de la poca información acerca del tema.

Se busca el fomentar cambios en la vida y el pensamiento de las personas para que las tasas de supervivencia puedan mejorar y la calidad de vida de las personas sea la óptima. Estos esfuerzos combinados contribuyen a mejorar los resultados de salud para las personas afectadas por esta enfermedad.

Como lo explican Giraldo et al. (2010):

Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-perceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, busca integrar enfoques de la enfermería y ciencia del comportamiento, su objetivo es ayudar a las personas a alcanzar niveles más altos de salud y bienestar. (p. 132)

Líneas de Acción en la Promoción de la Salud

Solano (2014) expresa que la promoción de la salud tiene cinco grandes líneas de acción, las cuales son: “elaboración de una política pública sana, la creación de ambientes favorables, el reforzamiento de la acción comunitaria, el desarrollo de las aptitudes personales y la reorientación de los servicios sanitarios” (p. 9). A la hora de aplicar estas líneas de acción a la prevención del cáncer de mama, en relación directa con la presente investigación, se considera indispensable la comprensión del reforzamiento de la acción comunitaria y el fortalecimiento de las potencialidades individuales y colectivas..

Reforzamiento de Acción Comunitaria. Dentro de la Promoción de la Salud, de acuerdo con Solano (2014), se quiere: “La participación efectiva y concreta de la comunidad en la fijación de prioridades, la toma de decisiones y la elaboración y la puesta en marcha de estrategias de planificación para alcanzar un mejor nivel de salud” (p. 11).

Entendiendo esta línea de acción como un eje de trabajo fundamental dentro de la enfermería, buscando como profesionales de la salud, el realizar acciones efectivas dentro de la comunidad en pro de acciones de mejora de la salud. Siguiendo con las ideas del autor, son múltiples los medios que se pueden utilizar para su desarrollo, entre ellos se encuentran:

- (1) El fortalecimiento de procesos participativos en los que se involucren instituciones públicas, organizaciones no gubernamentales, empresa privada, organizaciones comunitarias y líderes comunales. Este tipo de procesos requieren de la definición y ejecución de espacios de capacitación de los diferentes actores sociales participantes, de manera que se conozcan los mecanismos de integración, el manejo del poder y el valor de una participación que permita desarrollar los diferentes puntos de vista y las agendas de cada uno.
- (2) El fortalecimiento de organizaciones representativas de la comunidad o de la población que nacen en forma independiente o que se han desligado de las instituciones.
- (3) El fortalecimiento de las redes de organizaciones, que van surgiendo como una necesidad de apoyarse en el desarrollo de sus acciones y de intercambiar experiencias.
- (4) El impulso y apoyo a organizaciones comunales contraloras de la gestión pública y de las iniciativas privadas que tienen injerencia en la salud.
- (6) El apoyo e impulso de iniciativas variadas tendientes a que no solo se reconozcan los derechos, sino que se ejerzan. (p. 11)

De esta manera, integrar a las comunidades, la participación de la universidad y la realización de esfuerzos por lograr trabajar la promoción de la salud, buscando espacios eficaces que prevengan

enfermedades y fomenten el mantenimiento de la salud, en este caso la prevención del cáncer mamario.

Fortalecimiento de las Potencialidades Individuales y Colectivas. Esta línea de acción trabaja sobre la información, la educación sanitaria y la modificación positiva de actitudes para vivir en forma saludable, buscando favorecer el desarrollo personal y social (Solano, 2014). Se resalta entonces la importancia de educar a las distintas poblaciones, para aplicar diversos principios que propicien la salud y la prevención de la enfermedad.

Estas líneas de acción permiten diseñar e implementar estrategias efectivas que aborden diversos aspectos para que las personas fomenten hábitos diarios saludables. Es necesario que estos aborden aspectos físicos, mentales y sociales. Brindándole a la población no solo la oportunidad de prevenir enfermedades, sino de mejorar su calidad de vida en conjunto. La concientización es clave para motivar un cambio de comportamiento, donde existan estrategias que incluyan iniciativas basadas en la promoción de la salud.

Herramientas Fundamentales de la Promoción de la Salud

Para el trabajo adecuado de las líneas de acción anteriormente desarrolladas, es necesaria la aplicación de diversas herramientas, las cuales Solano (2014) indica que son la participación social, la educación para la salud, la mercadotecnia, la intersectorialidad y la construcción de alianzas. Dentro de la presente investigación, las herramientas que requieren su comprensión para el trabajo realizado son la participación social y la educación para la salud.

Participación Social. Dentro de esta herramienta, Solano (2014) explica que la población está llamada a actuar sobre los determinantes de la salud, a producir salud en sus propios términos. Por tanto, implica acciones que buscan que haya una cultura participativa de la prevención de la enfermedad y el mantenimiento de la salud.

Para ello, la autora expresa que se necesitan espacios de procesos de planificación de salud. Buscando entonces la interacción y concertación donde participan diferentes actores sociales (instituciones públicas, privadas, ONG, empresa privada y otros), para la identificación de los problemas de salud, toma de decisiones y puesta en marcha de las estrategias de solución, con el fin de alcanzar y mantener la salud.

Educación para la Salud. La educación para la salud, de acuerdo con Solano (2014):

Es un proceso permanente y reflexivo de cambios favorables en los conocimientos, actitudes y prácticas de individuos, que tiene como finalidad el desarrollo de un nivel óptimo en el estilo de vida y el mantenimiento autogestionario de la salud personal, familiar y comunitaria. (p. 14)

Por tanto, siguiendo con las ideas del autor, es una herramienta que aporta insumos para el desarrollo de las diferentes líneas de acción de la promoción de la salud, pues busca espacios de educación formal y no formal, utilizando métodos y técnicas novedosas que promuevan al máximo el desarrollo de las potencialidades de las personas y les proporcione herramientas para ejercer un papel protagónico en la construcción de una sociedad saludable.

Para ello, el autor explica que va más allá de brindar información, sino que haya procesos reales de enseñanza – aprendizaje, buscando cambios de actitudes y prácticas en la población.

Anatomía y Fisiología de la Mama

Para el desarrollo de la presente investigación, es necesario comprender la anatomía y fisiología de la mama; al respecto, Latarjet y Ruiz (2011) explican:

Las mamas son dos formaciones situadas simétricamente en relación con la línea mediana, en la cara anterior y superior del tórax. Las glándulas mamarias existen también en el hombre, en el cual tienen el mismo origen embriológico que en la mujer. Igualmente se transforman en la

pubertad, pero esta transformación se detiene y la glándula queda en estado rudimentario, reducida a un pequeño disco de tejido glandular. (p. 1664)

Marieb (2008) agrega que las glándulas mamarias:

Están formadas por glándulas sudoríparas modificadas, cada glándula mamaria está dentro de un pecho redondeado cubierto de piel anterior a los músculos del pecho. Los lóbulos están acolchados y separados unos de otros por tejido conectivo y grasa. (p. 651)

Características de la Mama

Entre las características de la mama, Latarjet y Ruiz (2011) explican que está conformada por:

Una piel fina y móvil, la areola y el pezón, que conforman las mamas tanto de la mujer como del varón. La areola es una zona cutánea circular de 15 a 25 mm de diámetro. Su coloración varía de acuerdo con la edad de la persona y puede hacerse más oscura con los embarazos de la mujer. El pezón se halla en el centro de la areola. Es cilíndrico o cónico, y mide como término medio de 10 a 12 mm. La piel de la areola esta tapizada en profundidad por una capa de fibras musculares dispuestas en anillos concéntricos y fibras radiadas. Debido a la contracción de estas fibras musculares por efecto de excitaciones diversas, la piel de la areola se contrae y proyecta el pezón hacia adelante.

La glándula mamaria se presenta como una masa casi oval con mayor transversal. Su espesor es máximo en el centro y decrece hacia la periferia su cara posterior regularmente plana. Su cara anterior está, por el contrario, erizada de salientes que constituyen crestas fibroglandulares adonde los ligamentos suspensorios llegan. La glándula mamaria está constituida por 15 a 20 lóbulos glandulares, cada uno de los cuales tiene independencia funcional. Cada lóbulo de la glándula mamaria está formado por la unión de numerosos

lobulillos donde se encuentran los acinos o alveolos. Depende de la capa adiposa y grasa de la capa adiposa de la mama contra el tórax y la facilidad de separación entre la mamá y la capa muscular del pectoral mayor. (p. 1667)

Todos los individuos tienen mamas de diferentes tamaños, colores y formas, estos mismos autores explican que: “La forma de las mamas varía según la raza, y en una misma raza, según los estados fisiológicos como la edad, menstruación, embarazo y lactancia” (p. 1665).

Funciones de la Mama

La Organización Panamericana de la Salud (s.f.) explica que la mama al ser un:

Tejido mamario cambia a lo largo de la vida de las mujeres, conforme experimentan la pubertad, los ciclos menstruales, el embarazo y la menopausia. A lo largo de cada ciclo menstrual, el tejido de la mama está expuesto a ciclos de estrógeno, que estimula el crecimiento de los conductos galactóforos durante la primera parte del ciclo, y de progesterona, que estimula los lobulillos en la segunda mitad. Este proceso puede dar lugar a dolorimiento de la mama o cambios palpables en el tejido que pueden describirse como pequeños nódulos. Conforme las mujeres envejecen y experimentan la menopausia hay una disminución natural del estrógeno y las mamas se vuelven menos densas. (p. 4)

Además, las mamas representan una característica sexual secundaria del sexo femenino (Latarjet y Ruiz, 2011). La cual, después del embarazo, según Marieb (2008), se encarga de la lactancia, en la cual “los lobulillos son los encargados que contienen glándulas alveolares encargados de proporcionar leche a la mujer durante este proceso” (p. 651).

La Mama Masculina

La mama masculina, de acuerdo a lo indicado por Carrasco, Bueno, García, Olcoz, Garrido y Urrizar (s.f):

Contiene en general los mismos elementos tisulares que la mama femenina: piel, tejido graso subcutáneo, estroma conectivo, tejido glandular y estructuras neurovasculares y linfáticas, sin embargo, carece de tejido lobular. No existen diferencias al momento del nacimiento y es durante la pubertad, cuando a consecuencia de un aumento en los niveles de estrógeno y progesterona, existe proliferación del tejido mamario. A continuación, sufre involución y atrofia consecuencia de los niveles de testosterona. Estos cambios inherentes al desarrollo dan forma a la mama normal del adulto, que consta del tejido subcutáneo graso y remanentes del tejido ductal en la región subareolar. El desarrollo del tejido lobular depende directamente de los estímulos de estrógenos y progesterona, siendo esta la razón de su ausencia en la mama masculina. Así pues, las lesiones derivadas de este tejido como son el carcinoma lobular, cambios fibroquísticos y adenosis son muy infrecuentes (p. 2).

Cáncer de Mama

La unidad básica de la vida son las células del cuerpo. Normalmente, las células crecen y se dividen para formar nuevas células que el cuerpo necesita. Por lo que cuando las células envejecen y mueren son reemplazadas por las nuevas. A veces este ciclo se puede alterar: las células no mueren cuando lo tendrían que hacer y, al mismo tiempo, van creando nuevas, de manera que el cuerpo se encuentra con un exceso de células que no necesita. Estas células pueden formar una masa o un tejido que se llama tumor (Ramírez et al. 2012, p. 10).

Con respecto al cáncer de mama, este se desarrolla en las células de los acinos, los conductos lactíferos y los lóbulos de la mama. El crecimiento y la diseminación tumoral dependen del sitio de

origen celular exacto del cáncer. La obstrucción de los linfáticos subcutáneos y el crecimiento tumoral tira de los ligamentos de tejido conectivo (ligamentos suspensorios) de la mama, lo que da lugar a la apariencia de una textura de piel de naranja en la superficie de la mama. Una mayor diseminación subcutánea puede inducir una manifestación que produce textura dura y leñosa en la piel conocida como cáncer en coraza (Drake y Mitchell, 2023).

Por lo general, este tipo de cáncer se origina a partir del revestimiento epitelial de los conductos o del epitelio de los lóbulos. El cual puede ser in situ (en el conducto), o bien, invasivos donde son originados en el conducto, pero hay invasión a través de su pared. Los factores que afectan el pronóstico del cáncer son el tamaño tumoral, la afectación de los ganglios axilares, la diferenciación tumoral y el estatus del receptor de estrógenos y progesterona (Lewis et al., 2018).

Es importante agregar que: “Esta enfermedad se puede diseminar fuera de la mama a través de los vasos sanguíneos y los vasos linfáticos y llegar a otras partes del cuerpo, siendo consecuencia de alteraciones en la estructura y función de los genes” (División de Prevención y Control del Cáncer, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2023, p. 3).

Ramírez et al. (2012) comentan que se desconocen las causas exactas del cáncer de mama; sin embargo, existen ciertos factores de riesgo que aumentan la probabilidad de padecer cáncer de mama. Entre ellos se encuentran:

- (1) La edad: El riesgo de sufrir cáncer de mama aumenta con la edad. La mayoría de los casos se dan por encima de los 50 años, aunque también se da antes de los 50 años.
- (2) Los antecedentes familiares: Las mujeres con un familiar de primer grado que han tenido o tienen cáncer de mama tienen más riesgo de padecerlo.
- (3) Antecedentes personales de cáncer de mama: Las mujeres que han tenido un cáncer de mama tienen un riesgo mayor, a lo largo del tiempo, de padecerlo en la otra mama.
- (4) Alteraciones en la mama: en ocasiones, mediante

TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA 20 DETECCIÓN DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CEABCR

una biopsia se detectan células anormales no cancerosas, esto se denomina hiperplasia atípica y su presencia aumenta el riesgo de cáncer. (5) Exposición a estrógenos: los estrógenos son hormonas femeninas que controlan el desarrollo de las características sexuales secundarias, como el desarrollo de las mamas. La producción de estrógenos disminuye con la menopausia. Algunos estudios muestran que la exposición a estrógenos durante mucho tiempo puede incrementar el riesgo de cáncer de mama. (p. 13)

Espinosa (2018) comenta que existen diferentes tipos de tumores y su clasificación es la siguiente:

(1) Tumores no invasivos carcinoma intraductal in situ: Son los más frecuentes de presentación, es una tumoración palpable. (2) Carcinoma lobulillar in situ: Suelen ser un hallazgo casual en la biopsia. Suelen ser bilaterales y multicéntricos. (3) Carcinoma invasivo: Es aquel que invade más allá de la membrana basal y se introduce en el estroma mamario, desde donde puede llegar a invadir los vasos sanguíneos, ganglios linfáticos regionales y a distancia. (p. 9)

Estadísticas en Costa Rica Sobre la Prevalencia del Cáncer de Mama

En Costa Rica, el cáncer de mama es la causa número uno de muerte en mujeres, el cual, en el 2020, fue de 427, representando el 56% de los fallecimientos. Estas mujeres presentaron un rango de edades de los 30 a los 69 años. La provincia que presentó mayor tasa de mortalidad fue Heredia, llegando a 20 decesos por cada cien mil mujeres, seguida por San José con 19 decesos por cada cien mil mujeres, y Alajuela con 15 decesos por cada cien mil mujeres (López, 2021). En la población masculina, de acuerdo con Soto (2015), representó una tasa de mortalidad de 0.043%.

A pesar de la gran cantidad de casos y muertes por cáncer de mama, muchos de ellos eran evitables, y se pueden prevenir mediante acciones individuales orientadas a controlar factores

determinantes del entorno socioeconómico o mediante la atención de la salud. Según la Organización Mundial de la Salud, el cáncer de mama es susceptible de ser diagnosticado tempranamente. La detección temprana podría significar tanto un diagnóstico más precoz del cáncer de mama sintomático como la detección del cáncer de mama oculto mediante el tamizaje mamográfico en las mujeres asintomáticas (Aparicio et al., 2009).

Diagnóstico del Cáncer de Mama

El proceso de diagnóstico del cáncer de mama comienza cuando existe la sospecha por la exploración física o una mamografía de rutina. Muchos de los pacientes afectados con cáncer de seno son asintomáticos y por eso los profesionales de la salud instan en realizarse periódicamente las pruebas diagnósticas (American Cancer Society, 2019).

Es importante resaltar que: “No todas las pruebas se hacen en todas las personas, sino que depende de los factores como la edad y el estado de salud, el tipo de cáncer, la gravedad de los síntomas y los resultados de las pruebas anteriores” (Ramírez et al., 2012, p. 16). Resaltando entonces la importancia de los chequeos médicos constantes y de la implementación de programas de promoción de la salud, que pueden tener una influencia positiva en la salud integral de la población.

Es importante para ello conocer diversos métodos de exploración y diagnóstico, y de acuerdo con Espinoza (2018), son los siguientes :

(1) Mamografía: es el método diagnóstico por imagen principal en patología mamaria. El tamizaje se debe realizar a partir de los 40 años. (2) Ecografía: Es más útil en mujeres jóvenes debido a la densidad del tejido mamario. Tiene mayor capacidad para diferenciar lesiones quísticas de sólidas. La ecografía mamaria también se emplea para valorar axila en caso de sospecha de afectación ganglionar. (3) Resonancia Magnética: su indicación principal es la detección de la multifocalidad y en el control de las cicatrices en caso de tratamientos

conservadores en pacientes con prótesis mamarias. En mujeres en edad fértil debe llevarse a cabo entre los días 7 y 15 del ciclo menstrual para reducir la tasa de falsos positivos por estimulación hormonal. (p. 10)

Por tanto, es importante verificar los antecedentes médicos y la exploración física de las mamas para evaluar la presencia o ausencia de nódulos, el estado de la piel, el pezón y determinar si hay ganglios en la axila y posteriormente una exploración física general (Ramírez et al., 2012).

Cuando dentro de esta exploración médica se revela un cambio anormal en la mama, la única manera para poder determinar con certeza si es cáncer es mediante una biopsia, dentro de la cual un médico obtiene células del área que causa sospecha para que se puedan examinar en un laboratorio y así verificar que haya presencia o no de células cancerosas (American Cancer Society, 2019).

Prevención del Cáncer de Mama

Dentro de los programas de promoción de la salud sobre la prevención del cáncer de mama, es importante el hacer consciencia en la población sobre la forma adecuada de lograrlo, para ello es importante elaborar directrices y estrategias de trabajo que logren una detección temprana. Al respecto, Bravo, Peralta, Neira, y Itriago (2013) indican las siguientes recomendaciones a aplicar en la población:

(1) Modificar el estilo de vida: lo que ha demostrado algún efecto en disminuir el riesgo del cáncer de mama, combatiendo el sobrepeso, evitar el consumo de alcohol y el aumento de la actividad física. Con relación a la dieta, la sugerencia es una dieta balanceada con aumento de ingesta de vegetales y frutas. (2) El Autoexamen de Mama: es un complemento de la mamografía y del examen físico mamario por un profesional de la salud. Deben enseñarse y practicarse cuidadosamente de la técnica correcta. (3) El examen clínico mamario anual realizado por profesionales de la salud entrenados a partir de los 40 años. (4) Tamizaje con

Mamografía: el término tamizaje se refiere examinar un grupo poblacional con el fin de detectar una enfermedad inicial subclínica. En el caso de tamizaje con mamografía, el propósito final es disminuir las muertes debido al cáncer mamario detectando la enfermedad de forma precoz, cuando el tratamiento es más efectivo y menos dañino. La mamografía incluye dos imágenes de rayos X de cada mama, una cráneo caudal y otra medio lateral oblicua.
(p.580)

Autoexamen de Mama

Un método efectivo de tamizaje para el cáncer de mama es el autoexamen. Este es un método preventivo, el cual si se aplica regularmente ayuda a la detección temprana de este tipo de cáncer. Al respecto, Sánchez et al. (2018) explican que este es un elemento valioso con el que se cuenta para buscar en forma intencionada una tumoración sospechosa y realizar una detección oportuna de cáncer; de ahí la importancia de efectuar este procedimiento con la técnica correcta, ya que desde la inspección puede mostrar cambios ostensibles o sutiles, información que se puede corroborar o ampliar con la palpación completa de la mama.

Según Ocampo et al. (2021), “es una práctica que empodera a las mujeres al hacer que se responsabilicen de su salud, al fomentar y perfeccionar la autoexploración, así como promover la toma de conciencia” (p. 5). Agregando que se debe realizar también una mastografía anual, después de los 40 años. Sin embargo, si existen factores de riesgo será a partir de los 35 años o 10 años antes de que le apareció el cáncer al familiar directo. Además, el autoexamen de mama se debe realizar de 5 a 7 días después del comienzo de la menstruación, debido a los nódulos que aparecen en fase premenstrual (Sánchez et al., 2018).

Santos (2014) indica diversos métodos en esta autoexploración, los cuales se aplican tanto si es hombre o mujer, entre ellos se encuentran:

TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA 24 DETECCIÓN DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CEABCR

(1) Observación: Buscar abultamientos, inflamación, hundimientos y enrojecimiento, etc.

Frente a un espejo, con las mamas descubiertas, se colocan los brazos a lo largo del cuerpo y observa. Las manos detrás de la cabeza, con los codos hacia delante y observa. Con las manos en la cintura hacia adelante, con los hombros y los codos también hacia adelante y se observa.

(2) Palpación: Se buscan bultos, zonas dolorosas o consistencia diferente al resto de la mama.

De pie frente a un espejo o durante el baño, con el brazo izquierdo en la nuca, con la yema y la palma de la mano revisar la mama izquierda firme y cuidadosamente haciendo movimientos circulares de adentro hacia afuera abarcando toda la mama y terminando donde se inició.

Prestando especial atención a la parte de la axila. Para terminar, se aprieta suavemente el pezón, se observa si hay secreción. Se realiza el mismo procedimiento con ambas mamas. (pp. 10, 11)

Algunos de los signos más comunes se pueden encontrar durante esta autoexploración, según Sánchez et al. (2018), son:

(1) Pezón invertido o cambio de dirección de este. (2) Retracción de la piel. Es un signo cutáneo que indica alteración subyacente, habitual de los carcinomas cercanos a la piel, pero también se puede encontrar secundario a traumatismos (necrosis grasa). (3) Cambios de coloración de la piel. Engrosamiento de la piel y poros prominentes, bien como piel de cochino o piel de naranja, característico de tumores que invaden a la piel. (4) Secreción por el pezón: Puede haber secreción en forma espontánea. Se llega a considerar normal cuando es calostro o leche, y anormal cuando es de aspecto seroso, serohemático o hemorrágico. (p. 47)

Además es importante conocer los síntomas más comunes del cáncer en hombres, los cuales aunque pueden presentarse por otras afecciones, es necesaria la revisión de un especialista cuando estas aparezcan, de acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (2023) se encuentran: “Un bulto o inflamación en la mama, piel de la mama escamosa o enrojecida, irritación o

hundimientos en la piel de la mama, Secreción del pezón, y hundimiento del pezón o dolor en esa zona” (parr. 4).

Si la persona que realiza este autoexamen presenta alguno de estos indicadores, debe ir inmediatamente al médico para que se pueda identificar el origen de estos cambios en la mama y recibir el tratamiento necesario.

Importancia de Realizarse el Autoexamen de Mama

El autoexamen de mama es una práctica importante para la promoción de la salud. Es una herramienta que le permite a la población conocer sus cuerpos y detectar posibles cambios que podrían llegar a indicar algún problema de salud mayor. El autoexamen no es solo una práctica de cuidado personal, sino un acto de compromiso con la propia salud. Al respecto, Ponce (2009) indica que: “es un método fundamental de diagnóstico precoz del cáncer mamario, por lo que constituye un instrumento de prevención de esta entidad de vital importancia para el equipo básico de salud en el nivel primario de atención médica” (p. 1). Su aplicación periódica promueve un hábito de cuidado personal.

Según el criterio de Garau, Luannys y Labrada (2021), es importante que las personas conozcan sus mamas para que reconozcan cuando están normales e identificar cualquier anormalidad. Pues de esta manera se puede detectar tempranamente el cáncer mamario, lo cual se asocia a un mejor pronóstico y se tratan más fácilmente mediante una cirugía conservadora. También es importante recordar que, aunque este método no reemplaza otros métodos de detección, es un complementario importante.

Ortiz, González y Ortiz (2021) agregan que es un método simple, económico y no invasivo que ayuda a las mujeres a conocer sus senos. Es por ello que se busca concientizar y lograr mediante la promoción de la salud, su aplicación periódica.

Berterretche (2008) explica que alrededor del 70% de los cánceres de mama son detectados por la propia mujer. Y si esto se realiza de forma precoz habrá una posibilidad mayor de recuperación de la enfermedad. Por lo que los médicos y enfermeras deben estar capacitados para la detección precoz del padecimiento, a partir de ofrecerles a los pacientes la información necesaria.

Por lo que es importante agregar que: “Debido a la alta incidencia y la letalidad de esta enfermedad, es importante aplicar programas que favorezcan la lucha contra el cáncer de mama, principalmente, en grupos de alto riesgo, con estrategias que promuevan el diagnóstico precoz y el tratamiento oportuno” (Ocampo et al., 2021, p. 7). Por lo que resulta de vital importancia la aplicación masiva de programas de lucha contra el cáncer de mama, por medio del autoexamen, la exploración clínica de las mamas y demás pruebas de tamizaje para un diagnóstico temprano del cáncer (Fuentes, 2019).

Según Velosa y Mejía (2015) el Cáncer de Mama en hombre tiene poca prevalencia, por lo que es poco detectado y diagnosticado. Su poca frecuencia hace que la investigación sea limitada, los datos estadísticos demuestran que es una patología que tiene sus implicaciones. El profesional de enfermería es uno de los principales en la promoción, prevención y detección temprana de los programas de prevención y promoción. Los profesionales de enfermería deberían tener los conocimientos necesarios para enfrentar la patología y realizar la educación de los diferentes aspectos que hay alrededor del cáncer de mama.

La Promoción de la Salud y el Cáncer de Mama

En la búsqueda de prevención y el diagnóstico precoz del cáncer de mama, son necesarios tres pilares brindados por la Organización Mundial de la Salud (2023):

- La promoción de la salud para una detección precoz
- El diagnóstico oportuno

- La gestión integral del cáncer de mama

Siguiendo con las ideas del autor, si se imparte educación sobre la salud pública para mejorar el conocimiento de los signos y síntomas del cáncer de mama y para que, juntamente con sus familias entiendan la importancia de la detección y tratamiento precoces, serían numerosos los casos que acudirían a los profesionales de la salud cuando comenzaran a sospechar que tienen cáncer de mama. La educación sobre salud pública debe combinarse con la educación de los trabajadores de la salud sobre los signos y síntomas del cáncer de mama inicial, de modo que, cuando proceda, se derive a las mujeres a los servicios de diagnóstico.

Por lo tanto el conocimiento juega un papel muy importante y la población necesita conocer los riesgos a los que están expuestos para actuar en consecuencia. La clave del control del cáncer de mama es la detección temprana. Por más amplia que sea la cobertura de las intervenciones curativas, el cáncer de mama debe controlarse y eso con ayuda si se implementan las medidas necesarias para detectarlo en las etapas iniciales. Esto obliga a diseñar iniciativas para impulsar el entrenamiento de profesionales de la salud para promover acciones desde la atención primaria y reforzar la práctica de la auto exploración de la mama en mujeres y hombres. Es fundamental ampliar la oferta de servicios de mamografía, como un instrumento de eficacia y calidad, fortalecer los programas de educación en salud y diseñar campañas para asegurar que la población se esté realizando mamografías periódicas (Frenk, 2009).

El autoexamen es una técnica que se enseña generalmente mujeres para poder detectar cambios en los senos pero también los hombres pueden aplicar la técnica, aunque esta pueda variar debido a las diferencias anatómicas. Es una práctica común y alienta a todos a que se la realicen para la detección temprana cáncer de mama y crucial que ambos géneros estén conscientes de cualquier cambio en la mama y estén realizando chequeos médicos regularmente. De este modo, no existe un

método para determinar quién va a desarrollar cáncer de mama en algún momento de su vida, de tal forma que se puede tomar acción para evitar esta enfermedad.

Según Abugattas (2015) , se dispone de algunos métodos de tamizaje para detectar el cáncer en etapas tempranas, como lo es:

La mamografía, la idea de realizar despistaje mamográfico es encontrar alguna lesión en la mama que correspondan a cáncer en el estadio más temprano posible. Ya que se conoce que parte de las tasas de supervivencia dependen en parte de un diagnóstico precoz (p. 312).

Llega a formar parte de la vida de muchas mujeres conforme crecen, si existiera mejores programas de educación en salud que permita sensibilizar y educar a las personas, sabrían la eficacia y la importancia de estas pruebas de tamizaje y control. Según Mesa et al. (2011) “La mamografía se puede practicar también en hombres, aunque este se presente con mayor dificultad, debido al escaso tejido de algunos varones.”

Marco Conceptual

Conocimiento

Alavi y Leidner (2003) definen el conocimiento como: “La información que el individuo posee en su mente, personalizada y subjetiva, relacionada con hechos, procedimientos, conceptos interpretaciones, ideas, observaciones, juicios y elementos que pueden ser o no útiles, precisos o estructurables” (parr. 13).

En relación con el conocimiento, se busca estimular el conocimiento que se tiene sobre el cáncer de mama y las diversas formas en que se puede realizar el diagnóstico precoz en la persona, desde el saber la manera en la que se realiza el autoexamen de mama.

Conciencia

Izagüirre (2010) indica que: “La conciencia se define como el conocimiento que el ser humano tiene de sí mismo, como distinto de los demás de su existencia y actividad” (p. 37).

En relación con el conocimiento, es poder crear conciencia a la población de la importancia de la detección temprana del cáncer mamario y poseer la posibilidad de un tratamiento exitoso.

Tamizaje

Givler y Givler (2023) afirman que “Un tamizaje es una prueba o procedimiento médico que se realiza a miembros de una población o subgrupos asintomáticos para evaluar su posibilidad de padecer una enfermedad en particular” (p. 1).

Con respecto al tamizaje, se busca motivar a la población realizarse evaluaciones médicas regularmente para identificar si tienen mayor o menor posibilidad de padecer ciertas enfermedades.

Cáncer de mama

El cáncer de mama, de acuerdo con Contran et al. (1999), “es una enfermedad maligna en donde de la proliferación acelerada, desordenada y no controlada de células pertenecientes a distintos tejidos de la glándula mamaria forman un tumor que invade los tejidos vecinos y metastatiza a órganos distantes del cuerpo” (p. 1).

Con respecto al cáncer de mama, se busca aclarar los conceptos y tener los conocimientos necesarios para frenar la progresión de la enfermedad y optimizar la calidad de vida de las personas afectadas.

Detección precoz

La detección precoz de las enfermedades por medio de un cribado diagnóstico persigue la identificación presuntiva de una enfermedad, deficiencia o riesgo no conocidos por aplicación de pruebas en una persona durante el periodo sintomático o clínico de la enfermedad (Viñes, 2007, p. 12).

En cuanto a la detección precoz, cuando el cáncer se detecta en etapas iniciales, existe una mayor posibilidad de curación, permite tratamientos menos invasivos y mejora la calidad de vida del paciente.

Autoexamen de Mama

Ponce (2009) sostiene que:

El autoexamen de mama es un método fundamental de diagnóstico precoz del cáncer mamario, por lo que constituye un instrumento de prevención de esta entidad de vital importancia para el equipo básico de salud en el nivel primario de atención médica. (p.1)

En cuanto al autoexamen de mama, enseñar la técnica correcta de este procedimiento le permitirá a muchos pacientes a fomentar una mayor conciencia de la importancia de la salud mamaria, a conocer sus cuerpos y tener empoderamiento sobre su salud.

Diagnóstico

Ander Egg (1991) indica que el diagnóstico:

Es una etapa de un proceso por el cual se establece la naturaleza y magnitud de las necesidades o los problemas que afectan a un sector o aspecto de la realidad, que es motivo de un estudio-investigación, con la finalidad de desarrollar programas y realizar una acción. (p. 83)

Acercas del diagnóstico, fomenta el conocimiento de los métodos de diagnóstico para que los pacientes tomen medidas preventivas y de control más efectivas, según como les convenga.

Factores de Riesgo

Senado (1999) expresa que:

Un factor de riesgo es cualquier circunstancia detectable de una persona o grupo de personas que se sabe asociada con la probabilidad de estar especialmente expuesta a desarrollar o padecer un proceso mórbido, asociado a un cierto daño a la salud. (p. 449)

Referente a los factores de riesgo, les permite a los pacientes la oportunidad de tomar medidas preventivas para reducir las posibilidades de padecer cáncer de mama, o bien, ser más conscientes con su estilo de vida.

Marco Empírico

Conocimientos, Actitudes y Prácticas en Cáncer de Mama y el Autoexamen para Detección

Temprana (Honduras)

Esta investigación realizada en el Centro de Salud de San Miguel, el Hospital San Felipe de Tegucigalpa y el Hospital General Santa Teresa de Comayagua, en Tegucigalpa, Honduras, identifica que el 92% de la población practica el autoexamen de mama al menos una vez al año. Por tanto, determina la importancia de que los profesionales de salud correspondientes aumenten sus esfuerzos, para asumir la responsabilidad de promocionar el tema sobre la detección precoz del cáncer de mama (Álvarez et al., 2017).

En este sentido, se evidencia la gran falta que existe en Latinoamérica de crear programas que apoyen y refuercen la promoción de la prevención de esta enfermedad, debido a que en sus conclusiones permiten corroborar que, aunque existen muchos usuarios que se realizan el autoexamen de mama regularmente, no todos saben hacérselo correctamente.

Acciones Gubernamentales para la Detección Temprana del Cáncer de Mama en América

Latina, Retos a Futuro (México)

En la investigación que tomó lugar en México, se logra establecer que existe un reto importante en la región, que es contener la epidemia de casos de cáncer de mama para contrarrestar el crecimiento de morbimortalidad por esta causa, mediante estrategias de detección temprana, atención e investigación. Porque a pesar de los avances existentes en programas, protocolos o guías, persisten los retos acerca del tema. Tomando en cuenta las lecciones aprendidas de las experiencias exitosas de países que han logrado la disminución de mortalidad por cáncer de mama, se puede señalar el reto que tienen los países latinoamericanos en desarrollar programas con los recursos apropiados. Se requiere

de voluntad para movilizar los recursos financieros, tecnológicos y humanos para promover un futuro exitoso en los países latinoamericanos (González et al., 2010).

Se evidencia que el principal reto de América Latina es desarrollar programas integrales de atención de cáncer de mama con los recursos apropiados. Se requiere el diseño de programas de detección innovadores basados en estrategias educativas y motivacionales para que, por ellos mismos, desarrollen hábitos saludables como la autoexploración mamaria y la asistencia anual a la mamografía.

Factores Asociados a la Práctica de Pruebas de Detección Temprana en Cáncer de Mama (Colombia)

En esta investigación se logra determinar, en relación con los factores asociados a la práctica del autoexamen de mama y mamografía como lo son los aspectos sociodemográficos, hábitos de estilo de vida y el nivel de conocimiento. La investigación indica que el nivel educativo, zona de residencia, estado civil, antecedentes familiares y nivel económico es de relevancia en las pruebas de detección temprana. También las bajas coberturas de pruebas denotan la falta de capacitación del personal de salud para incentivar a las mujeres en búsqueda del diagnóstico oportuno (Mendoza y Rueda, 2014).

Existe evidencia de que, aunque los sistemas de salud no tienen responsabilidad de mejorar el nivel académico, socioeconómico, civil, etc., está en manos de los profesionales de salud el rediseñar estrategias de comunicación para impactar a todas las personas de todos los niveles. La conciencia sobre la detección temprana permite que exista detección en estadios tempranos y beneficia el tratamiento y calidad de vida en caso de presentar la enfermedad. La sensibilización a esta enfermedad es un tema de carácter urgente, de modo que se brinde educación mamaria de calidad a las usuarias.

Cáncer de Mama en el Varón (México)

En esta investigación realizada por la Academia Mexicana de Cirugía, en el Distrito Federal de México, se logra determinar la incidencia del cáncer de mama en el género masculino. Durante 11 años se identificaron 32 pacientes entre 3549 tratados en el centro, que fue un 0,9% del total. Se identificó que hay ciertos factores de riesgo como historia familiar en un 15,6%, la etnia, ginecomastia en 9,3%, la exposición a estrógenos y factores ambientales. Los síntomas que presentaron los varones fueron de mayor duración que en la mujer, lo que indica un retraso en el diagnóstico, que podría llegar a indicar un pronóstico desfavorable (Tallón et al., 2011).

Existe evidencia de que el cáncer de mama en el varón se presenta de forma más tardía que en las mujeres y que con frecuencia por la poca atención médica que reciben algunos hombres el diagnóstico es tardío y este lleva a estadios más avanzados. Es importante educar y concientizar al género masculino a que pueda estar pendiente de su salud mamaria, sobre la importancia de ir al médico regularmente y los beneficios que tiene realizarse el autoexamen de mama mensualmente, sin importar el género.

Detección Temprana del Cáncer de Mama: Utilidad del Autoexamen y la Educación (Colombia)

En esta investigación se establece la importancia de desarrollar estrategias educativas que enseñen a las mujeres a conocer sus senos e informar en caso de alguna anomalía. Es necesaria la educación como principal herramienta de educar y sensibilizar a la población de la utilidad y la práctica correcta del autoexamen de mama. Se explica que, en Colombia, la incidencia del cáncer de mama podría aumentar hasta en un 50% para el año 2020 y se afirma que las mujeres con cáncer de mama que llegan a atenderse en etapas tempranas siguen siendo una minoría, lo que llega a empeorar la expectativa de vida de muchas mujeres. Aunque el examen de mama es apenas el inicio de una

cadena de estrategias para lograr la detección temprana, este no reemplaza el diagnóstico de otros estudios como lo es la mamografía, la cual reduce hasta un 15% la mortalidad (Ayala y Pico, 2016).

En este sentido, se evidencia que es de suma importancia la implementación de programas de educación y muestra de la técnica correcta del autoexamen de mama, desde edades tempranas para promover la cultura de esta autoexploración. En definitiva, el autoexamen debería convertirse en un hábito fundamental en la vida cotidiana de las mujeres y los hombres.

III CAPÍTULO: MARCO METODOLÓGICO

Enfoque de Investigación

La presente investigación se desarrolla desde el enfoque cuantitativo, el cual, de acuerdo con Tamayo (2007):

Consiste en el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada, pero representativa de una población o fenómeno objeto de estudio (Tamayo, 2007 citado por Márquez, 2018, p. 47).

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, porque busca comprobar la hipótesis, la recopilación de datos numéricos y medibles. La información se va a brindar por medio de datos estadísticos, para identificar patrones, tendencias y relaciones entre variables.

Diseño de la Investigación

Parella y Martins (2006) explican que: “El diseño de investigación se refiere a la estrategia que adopta el investigador para responder al problema, dificultad o inconveniente planteado en el estudio” (p. 95). Y la presente investigación tendrá un diseño no experimental de alcance descriptivo.

Siguiendo con las ideas de estos autores:

El tipo de diseño no experimental es el que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable. El investigador no sustituye intencionalmente las variables independientes. Se observan los hechos tal y como se presentan en su contexto real y en tiempo determinado o no, para luego analizarlos. (p. 96)

Con respecto al alcance de investigación, el cual es descriptivo, Guevara (2020) establece que: “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” (p. 15).

Y en el desarrollo de esta investigación, en la cual no se manipulan las variables, se busca realizar un programa de promoción de la salud en relación con la detección temprana del cáncer de mama; en él se pretende describir el nivel de conocimiento que tienen los docentes del CEABCR sobre el autoexamen mamario. Se realizará una recolección de datos como base del análisis del conocimiento y así establecer patrones del conocimiento en relación con el conocimiento de la detección temprana del cáncer mamario y el autoexamen. La recolección de datos, análisis e interpretación de estos permitirá comprobar la hipótesis planteada y permitir un mayor conocimiento en la población.

Se busca entonces crear un mayor conocimiento en los docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica, donde se pueda promover la salud y la autoexploración de mamas para un diagnóstico temprano. Siendo este un precedente para otras investigaciones que se lleguen a realizar en este centro educativo.

Contexto de Investigación

Esta investigación se realizó de mayo a septiembre del 2023. La aplicación del taller de Promoción de la Salud se aplicó en el Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica en los meses de agosto a septiembre del 2023, el cual es una institución educativa en el centro de Hatillo en San José, Costa Rica. Tiene como dirección 500 metros este del Liceo Roberto Brenes Mesén, Hatillo, San José, Costa Rica.

Población y Muestra

Palella y Martins (2006) definen la población como:

Un conjunto de unidades de las que se desea obtener información y sobre las que se van a generar conclusiones. La población puede ser definida como el conjunto finito o infinito de elementos, personas o cosas pertinentes a una investigación y que generalmente es inaccesible (p. 115).

La población del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica, el presente año, es de 50 docentes.

Con respecto a la muestra, Palella y Martins (2006) explican que “representa un subconjunto de la población, accesible y limitado, sobre el que realizamos mediciones o el experimento con la idea de obtener conclusiones generalizables a la población” (p. 116).

Para la presente investigación, se trabajó con una muestra probabilística de 37 docentes, sus edades oscilan de los 20 a los 60 años. Esto representa un 74% de la población, teniendo por tanto un alto nivel de confiabilidad y validez. Para escoger la muestra se envió un consentimiento informado a todos los docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica y de ellos, 37 docentes voluntariamente decidieron participar.

Criterios de Inclusión

- Ser docente del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica en el 2023.
- Ser igual o mayor de 20 años.
- Ser igual o menor de 60 años.
- Estar de acuerdo con participar de la investigación.

Criterios de Exclusión

- Individuos que no sean docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica.
- Personal administrativo y de limpieza.
- No estar de acuerdo con participar de la investigación.

Variables

En esta investigación, se trabaja con diversas variables relacionadas con el tema de concientización sobre la detección temprana del cáncer de mama. Se busca evaluar el conocimiento de los docentes acerca del tema, desarrollar charlas que promuevan la concientización sobre esta enfermedad.

Con el objetivo de lograr una mayor comprensión de las variables por trabajar, se expone el siguiente cuadro:

Cuadro 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Objetivo	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Definición instrumental
Desarrollar un taller de promoción de la salud sobre la concientización de la detección temprana del cáncer de mama	Taller de promoción de la salud para la concientización de la detección temprana del cáncer de mama.	La promoción de la salud es un proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y sus determinantes (OPS, s.f), el cual	Charla sobre el cáncer de mama y la prevención de él: Busca comprensión y conciencia sobre las dimensiones y prevención del cáncer de mama.	Taller de enseñanza de prevención de cáncer de mama.

TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA 40
 DETECCIÓN DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CEABCR

<p>en los docentes del CEABCR.</p>		<p>va a ir direccionado a la prevención del cáncer de mama.</p>	<p>Explicación de la aplicación del autoexamen de mama: Explicación clara y puntual sobre la realización correcta de este tamizaje.</p>	<p>Parte práctica del taller de prevención del cáncer de mama.</p>
<p>Realizar una charla que permita ampliar el conocimiento sobre la importancia de la detección temprana del cáncer mamario en los docentes del CEABCR.</p>	<p>Conocimiento sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de mama.</p>	<p>La detección precoz de las enfermedades por medio de un cribado diagnóstico persigue la identificación presuntiva de una enfermedad, deficiencia o riesgo no conocidos por aplicación de pruebas en una persona durante el período sintomático o clínico de la enfermedad (Viñes, 2007, p. 12).</p>	<p>Se impartirá una charla con explicación teórica y material audiovisual de la importancia de la detección temprana del cáncer de mama, la técnica correcta del autoexamen de mama, el signo y síntomas del cáncer de mama y sus principales conceptos.</p>	<p>Charla de concientización de la detección temprana del cáncer de mama, incluye los siguientes puntos de desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es el cáncer de mama? • Factores de riesgo en el cáncer de mama • Signos y síntomas más frecuentes • ¿Qué es el autoexamen de mama y cuál es su importancia? • Recomendaciones al realizarse el autoexamen de mama • Técnica correcta paso a paso • ¿Por qué es relevante que los docentes sepan la importancia de la detección

TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA 41
 DETECCIÓN DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CEABCR

				temprana del cáncer de mama?
Enseñar la técnica correcta en la que se realiza el autoexamen de mama en los docentes del CEABCR.	Técnica correcta del autoexamen de mama.	<p>Observación: Buscar abultamientos, inflamación, hundimientos y enrojecimiento, etc. Frente a un espejo, con las mamas descubiertas, se colocan los brazos a lo largo del cuerpo y observa. Las manos detrás de la cabeza, con los codos hacia delante y observa. Con las manos en la cintura hacia adelante, con los hombros y los codos también hacia adelante y se observa.</p> <p>Palpación: Se buscan bultos, zonas dolorosas o consistencia diferente al resto de la mama. De pie frente a un espejo o durante el baño, con brazo izquierdo en la nuca, con la yema y la palma de la mano revisar la mama izquierda firme y cuidadosamente, haciendo movimientos circulares de adentro hacia afuera, abarcando toda la mama y</p>	<p>Frecuencia del autoexamen de mama.</p> <p>Momento adecuado para realizarse el autoexamen de mama.</p> <p>Posición adecuada, la palpación y la observación de las mamas.</p>	<p>Se realizó una demostración del paso a paso de la técnica correcta.</p> <p>En la presentación hay material audiovisual para apoyarse con la explicación y demostración.</p>

		<p>terminando donde se inició. Prestando especial atención a la parte de la axila. Para terminar, se aprieta suavemente el pezón, se observa si hay secreción. Se realiza el mismo procedimiento con ambas mamas (Santos, 2014).</p>		
<p>Valorar mediante un cuestionario los conocimientos adquiridos mediante el programa de detección temprana del cáncer mamario a los docentes del CEABCR.</p>	<p>Conocimiento adquirido en el programa de detección temprana del cáncer.</p>	<p>Es la cantidad de conocimiento que adquirieron y entendieron las docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica sobre el autoexamen de mama.</p>	<p>Evaluar el conocimiento por bueno, regular o bajo, mediante un cuestionario organizado en dos partes de elaboración propia. El conocimiento se mide de acuerdo con el porcentaje que se obtuvo en cada ítem del cuestionario. El porcentaje “bueno” sería de 80% o más. “Regular” sería de un conocimiento entre 60% al 79%. “Bajo” sería un conocimiento inferior al 60%.</p>	<p>Mediante la comparación de los 11 ítems del cuestionario realizado, se suman las respuestas para agrupar los datos recolectados.</p> <p>Número de ítems del cuestionario: 1- 11.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Validación del Instrumento de Investigación

La investigación consta de un taller de promoción de salud sobre la prevención del cáncer de mama y un instrumento de recolección de datos con 11 preguntas para evaluar los alcances del taller aplicado. El cuestionario se trabajó mediante la aplicación Google Forms.

El taller se elaboró sobre la concientización del cáncer de mama, implicó planificación y adaptación para asegurar que la información fuera relevante para los docentes. Se recopiló datos teóricos sobre la detección temprana, signos y síntomas, métodos de prevención y factores de riesgo. Se definieron claramente los objetivos del taller, como lo era el aumentar conciencia sobre la importancia de la detección temprana y promover un estilo de vida saludable. Hubo una selección de información relevante y precisa sobre el cáncer de mama, con datos sobre la autoexploración, mamografía y diferentes factores de riesgo. Se planificó el taller según el tiempo estipulado que permitiera la participación activa de la población.

Luego de la aplicación del taller, se aplica un cuestionario el cual fue de elaboración propia basados en los temas vistos en dicho taller. Se involucraron varios criterios fundamentales para asegurar la efectividad y la relevancia de las preguntas del cuestionario, siendo estas preguntas claras y comprensibles para el público evitando la terminología médica compleja que pueda dificultar la comprensión de este, el cuestionario fue de fácil acceso y con un enfoque holístico incluyendo preguntas sobre factores de riesgo, hábitos de vida y conocimiento sobre métodos de detección que les permitían una visión integral de la situación de detección del cáncer de mama. Se realizó una validación del cuestionario para asegurar que las preguntas sean relevantes y midan lo que pretendían. Además se busca la fiabilidad del cuestionario para que las preguntas sean consistentes. Se considera la sensibilidad del tema y se garantiza la confidencialidad de la información recopilada para fomentar la honestidad en las respuestas.

TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA 44 DETECCIÓN DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CEABCR

Como criterios de validación de este cuestionario se contó con la revisión de dos profesionales, el M. Sc. Edgard Fabián Brown Hernández quién tiene una Maestría en Enfermería Ginecológica Obstétrica y Perinatal. También se contó con la validación de la Dra. Gabriela Bonilla Sequeira quien tiene una Licenciatura de Enfermería y además, es Decana de la Facultad de Enfermería en la Universidad de Iberoamérica (UNIBE).

Delimitaciones

- El estudio se llevará a cabo con los docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica.
- Se desarrollará en los meses de agosto a septiembre del 2023.
- La encuesta se hará de forma voluntaria e individual.

Limitaciones

- Al realizar esta investigación se presentarán componentes o circunstancias que pueden alterar los hallazgos o los resultados de la investigación.
- Recopilación de datos con las docentes: los docentes pueden no participar o proporcionar información adulterada por la falta de conocimiento o falta de interés y puede causar resultados contradictorios en la investigación.

Consideraciones Éticas de la Investigación

- Artículo #22 Principio de igualdad y no discriminación: todas las personas son iguales ante el personal de enfermería.
- Artículo #27 Principio de beneficencia: se procura el bien de todas las personas.

TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA 45 DETECCIÓN DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CEABCR

- Artículo #72 Deber de velar por el respeto de los derechos y garantías reconocidas al sujeto de investigación: velar por la aplicación de los derechos y garantías de los sujetos de investigación.
- Artículo #73 consentimiento informado: se informará y se obtendrá el consentimiento informado del sujeto de atención de manera previa.
- Artículo #75 Autonomía del sujeto de investigación: como es de carácter voluntario, el sujeto se podrá retirar de la investigación cuando desee.

IV CAPÍTULO: ANÁLISIS DE DATOS

En este capítulo, se presentarán los datos recogidos durante el desarrollo de la presente investigación. Al analizar la información, se reconoció el conocimiento que adquirieron los docentes tras el taller de Promoción de la Salud para la detección temprana del cáncer de mama.

Taller de Promoción de la Salud en la Detección Temprana del Cáncer Mamario

Inicialmente, el taller se presentó a los docentes del CEABCR. Dentro de él se discutieron los conceptos principales del cáncer de mama, la importancia de la detección temprana, signos y síntomas, la técnica correcta del autoexamen de mama, entre otros. Se observa que la muestra de la población se encontraba abierta a participar, realizando preguntas y comentarios pertinentes al tema.

El objetivo de este taller fue ampliar el conocimiento sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de mama, esto mediante la concientización de la realización de chequeos regulares y la realización correcta del autoexamen mamario. Se destaca la importancia de enseñar la técnica correcta de este autoexamen y el valorar mediante un cuestionario los conocimientos que adquirieron con este taller. Además de desarrollar estrategias para compartir esta valiosa información para asegurar una mayor participación en el taller, y considerar la posibilidad de establecer programas continuos o seguimientos posteriores al taller para mantener el compromiso y reforzar los conocimientos adquiridos.

Teniendo en cuenta que el taller educativo ayudó a muchas mujeres y hombres a comprender la importancia de la detección temprana del cáncer de mama así como la importancia de la mamografía como herramienta para detectar anomalías en las mamas antes de que se manifiesten los síntomas, lo que ayudaría a aumentar significativamente las posibilidades de un tratamiento exitoso. También, el taller proporcionó información precisa y actualizada sobre el cáncer de mama, y de esta manera, se

brindaron herramientas a esta población para que se tomen decisiones informadas y puedan ser proactivos en la prevención de este tipo de cáncer.

Cuadro 2

ACTIVIDADES DEL TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Actividades	Descripción
Presentación personal	Se tomaron los primeros 5 minutos del seminario para la oración inicial, la introducción personal y el motivo del programa de Promoción de Salud. Se utilizó en todo el seminario recursos audiovisuales en Power Point e imágenes ilustrativas.
Definición de conceptos y puntos importantes acerca del cáncer de mama	Se abarcó el tema del cáncer de mama, conceptos importantes, métodos de diagnóstico, importancia, signos y síntomas, factores de riesgo, etc, nuevamente con la presentación de Power Point.
Práctica de técnica paso a paso e importancia del autoexamen de mama	Se realizó la explicación detallada del paso a paso para la técnica correcta del autoexamen de mama, explicación de la posición adecuada, frecuencia del autoexamen de mama, identificación de posibles anomalías. Observación y palpación con recursos visuales para que pudieran practicarlos sobre ellos mismos.
Conclusión: ¿Por qué es importante que los docentes sean conscientes de la detección temprana del cáncer de mama?	Se utilizaron los últimos 10 minutos para motivar a los docentes y concientizarlos de la importancia de la detección temprana del cáncer de mama. Se tuvo una charla abierta con ellos, donde pudieron participar y preguntar acerca del tema.

Fuente: Elaboración propia en base a los temas vistos en el taller.

Respuesta de la Muestra al Taller

Dentro del CEABCR se organizó el taller de concientización sobre el cáncer de mama, el cual se desarrolló en un entorno accesible donde se presentaron los conceptos importantes del cáncer de mama, signos y síntomas, factores de riesgo y otros métodos de diagnóstico. Se llevaron a cabo actividades interactivas, presentando tanto información teórica con la ayuda de audiovisuales, como demostraciones del autoexamen de mama, y una sesión de preguntas y respuestas para fomentar la participación activa de la muestra.

Al finalizar el taller, se solicitó a los participantes que, implementaron las encuestas anónimas para poder evaluar el alcance de la información brindada. El taller de concientización logró su objetivo al proporcionar información tan importante a esta comunidad educativa. Se espera poder seguir creando este tipo de talleres para concientizar a la población.

Evaluación del Conocimiento Adquirido Mediante el Programa de Promoción de la Salud

Una vez realizado el taller, se aplicó un cuestionario para evaluar los alcances obtenidos, datos recopilados gracias al conocimiento adquirido de los docentes participantes del CEABCR donde se cuestionó sobre algunos factores de riesgo, importancia de autoexamen de mama, importancia de la mamografía, regularidad de la práctica del autoexamen de mama, etc. A continuación se brinda la descripción de los resultados obtenidos.

Tabla 1

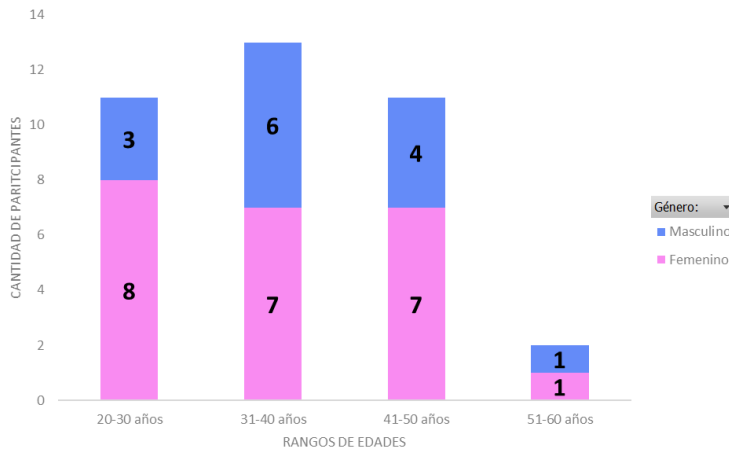
EDAD DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE

Rango de edad	Frecuencia Absoluta	Porcentaje
20-30 años	11	29,7%
31-40 años	13	35,1%
41-50 años	11	29,7%
51-60 años	2	5,4%

Fuente: Elaboración propia con base en el cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Gráfico 1

EDAD DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE



Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Interpretación: En relación con los datos de la población participante, en el gráfico 1 se muestra la distribución por edad. Se muestra que la edad más representativa es de 31-40 años, le sigue las edades de 20-30 años y 41 a 50 años con 11 participantes en cada grupo de edades, la edad con menos participación fue la de 51 a 60 años.

Tabla 2

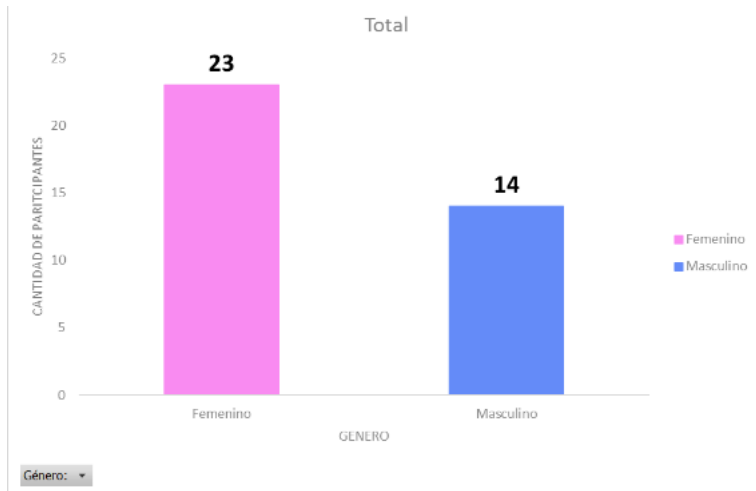
GÉNERO DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE

Género	Frecuencia Absoluta	Porcentaje
Femenino	23	62,2%
Masculino	14	37,8%

Fuente: Elaboración propia con base en el cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Gráfico 2

GÉNERO DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE



Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Interpretación: En cuanto al género, se muestra que el más representativo fue el género femenino con un 62,2% de los encuestados y el género masculino representó un 37,8%. Se evidencia que existe una mayor participación de parte del género femenino.

Tabla 3

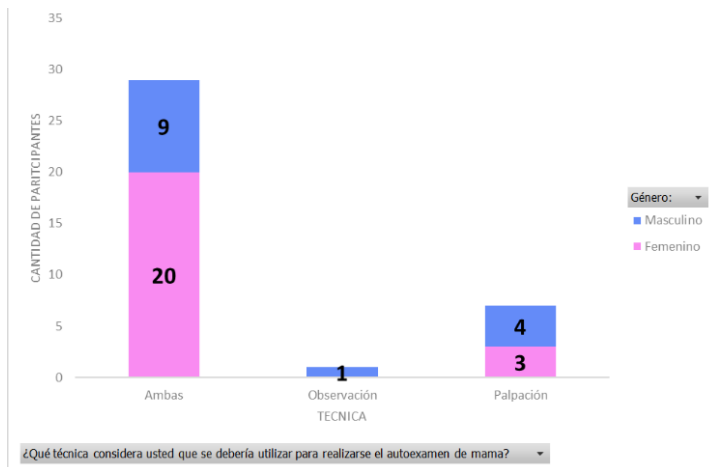
TÉCNICAS UTILIZADAS PARA REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA

	Frecuencia Absoluta	Porcentaje
Observación	1	2,7%
Palpación	7	18,9%
Ambas	29	78,4%

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Gráfico 3

TÉCNICAS UTILIZADAS PARA REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA



Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Interpretación: En relación a las técnicas que se utilizan para practicarse el autoexamen de mama, en base al gráfico 3 se observa que la forma correcta para la aplicación del autoexamen de mama es tanto la palpación y la observación, logrando que un 78,4% la responda de manera correcta. Un 18,9% de la población únicamente utilizan la palpación como técnica de autoexploración y un 2,7% utilizan únicamente el método de observación. Se evidencia que existe un porcentaje mayoritario que conoce sobre la forma de identificar anomalías en la mama, parte esencial del autoexamen.

Tabla 4

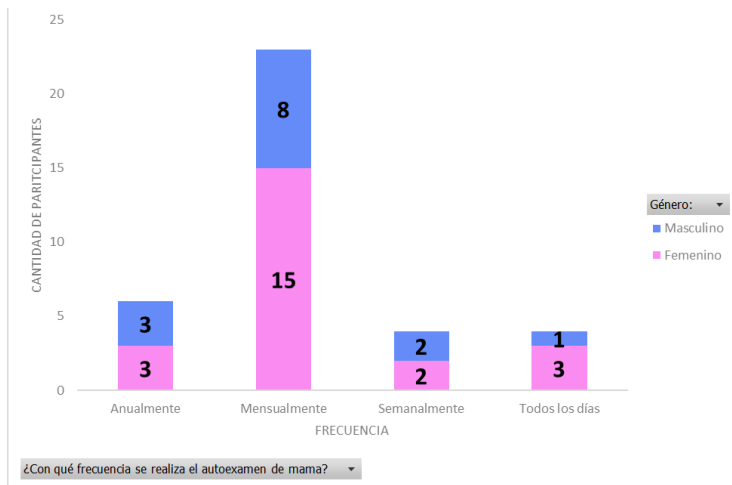
FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DEL AUTOEXAMEN DE MAMA

Género	Frecuencia Absoluta	Porcentaje
Mensualmente	23	62,2%
Todos los días	4	10,8%
Semanalmente	4	10,8%
Anualmente	6	16,2%

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Gráfico 4

FRECUENCIA DE LA PRÁCTICA DEL AUTOEXAMEN DE MAMA



Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Interpretación: En relación al gráfico 4, con respecto a la frecuencia de la práctica del autoexamen de mama, se establece que su realización debe ser mensualmente, la muestra de trabajo que responde de forma correcta corresponde a un 62,2%. Un 16,2% de la población indica que lo realizan una vez al año y la población que lo practican todos los días y semanalmente con un 10,8% cada opción. Se evidencia que la población con mayor porcentaje practican mensualmente su autoexamen de mama. Sin embargo hay un 27% que lo realizan en diversas frecuencias, y se busca que luego del taller, esta población tenga una concientización de realizarlo una vez el mes.

Tabla 5

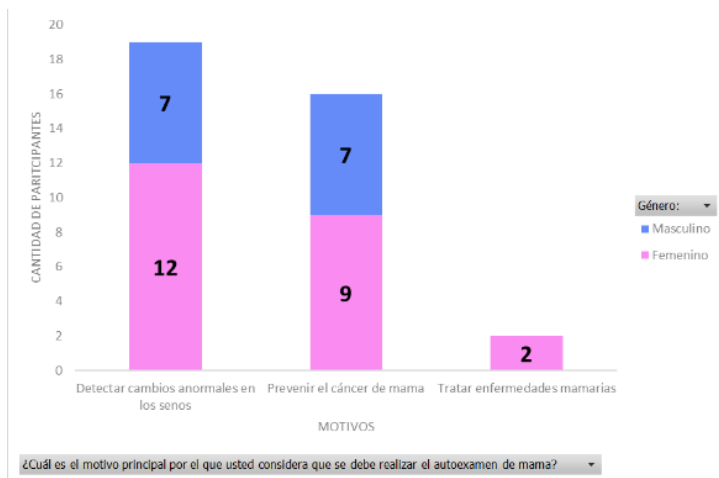
MOTIVO PRINCIPAL PARA REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA

	Frecuencia Absoluta	Porcentaje
Prevenir enfermedades mamarias	19	43,2%
Tratar enfermedades mamarias	2	5,4%
Detectar cambios anormales en los senos	16	51,4%

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Gráfico 5

MOTIVO PRINCIPAL PARA REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA



Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Interpretación: En base al gráfico 5, se muestra que el 51,4% de la población expresa que el autoexamen de mama es para detectar cambios anormales en los senos, mientras el 43,2% de los participantes expresa que el autoexamen de mama es para prevenir el cáncer de mama y finalmente un 5,4% de los participantes expresa que es para tratar enfermedades mamarias. Se evidencia que existe

un porcentaje sobre la media que conoce el objetivo del autoexamen de mama, sin embargo existe un porcentaje alto que todavía requiere reforzar sobre qué es lo que se busca mediante esta técnica, por tanto es importante el continuar realizando actividades el pro de la concientización de la prevención del cáncer mamario.

Tabla 6

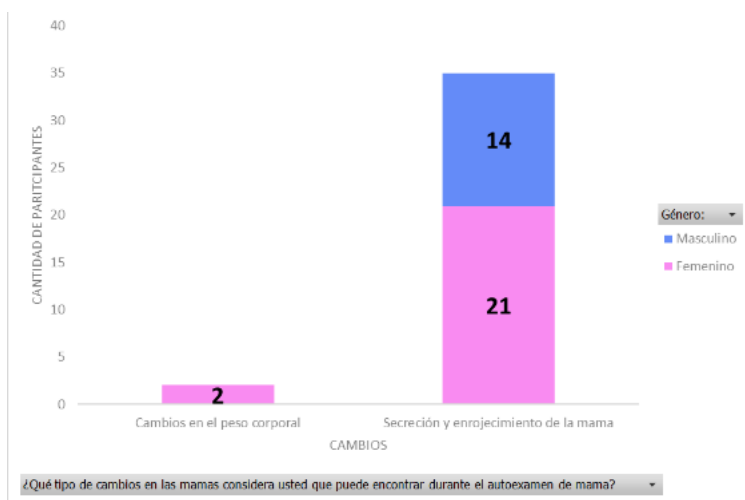
POSIBLES CAMBIOS EN LAS MAMAS DURANTE LA PRÁCTICA DEL AUTOEXAMEN DE MAMA

	Frecuencia Absoluta	Porcentaje
Secreción y enrojecimiento de la mama	35	94,6%
Cambios en temperatura corporal	0	0%
Cambios peso corporal	2	5,4%

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Gráfico 6

POSIBLES CAMBIOS EN LAS MAMAS DURANTE LA PRÁCTICA DEL AUTOEXAMEN DE MAMA



Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Interpretación: En base al gráfico 6, se muestra que el 94,6% de los participantes conoce que un signo que se puede encontrar durante la práctica del autoexamen de mama es la secreción y enrojecimiento de la mama, la cual es la respuesta correcta en el cuestionario, evidenciando que se cumple el objetivo de este taller. Un 5,4% expresa que pueden encontrar variaciones en el peso corporal.

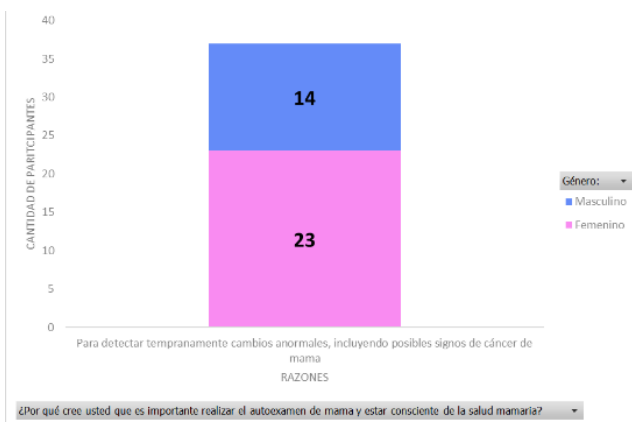
Tabla 7

IMPORTANCIA DE LA CONSCIENCIA SOBRE LA SALUD MAMARIA

	Frecuencia Absoluta	Porcentaje
Para reducir tamaño de los senos	0	0%
Para detectar tempranamente cambios anormales, incluyendo posibles signos de cáncer de mama	37	100%
No tiene importancia real en la salud	0	0%

Gráfico 7

IMPORTANCIA DE LA CONSCIENCIA SOBRE LA SALUD MAMARIA



Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Interpretación: En base al gráfico 7, el 100% de los participantes coinciden en que es importante realizarse el autoexamen y ser consciente de la salud mamaria para detectar cambios anormales, incluyendo posibles signos de cáncer de mama. Se evidencia que la población está consciente de la importancia de cuidar la salud mamaria realizando sus chequeos médicos regulares y practicando mensualmente el autoexamen de mama.

Tabla 8

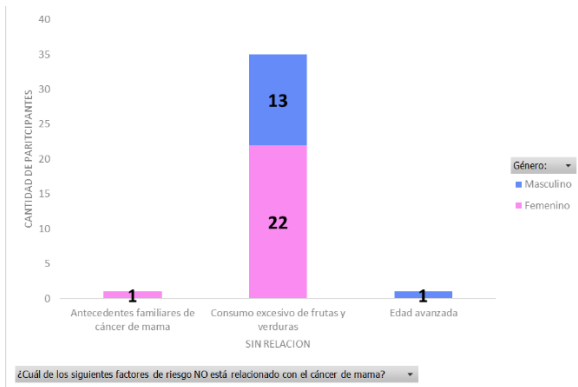
FACTORES DE RIESGO NO RELACIONADOS AL CÁNCER DE MAMA

	Frecuencia Absoluta	Porcentaje
Edad avanzada	1	2,7%
Consumo excesivo de frutas y verduras	35	94,6%
Antecedentes familiares de cáncer de mama	1	2,7%

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Gráfico 8

FACTORES DE RIESGO NO RELACIONADOS AL CÁNCER DE MAMA



Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Interpretación: En base al gráfico 8, se muestra el 94,6% de los participantes coinciden en que los factores de riesgo del cáncer de mama no tienen relación con el consumo excesivo de frutas y verduras. Se evidencia que existe un gran porcentaje de la población que conoce los factores de riesgo asociados al cáncer de mama.

Tabla 9

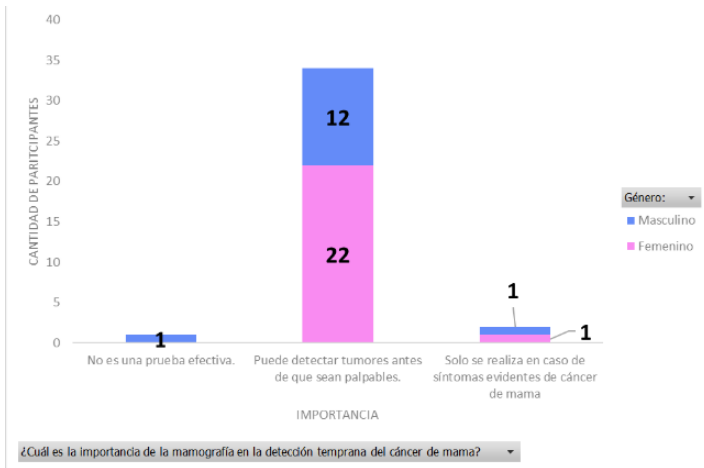
EFFECTIVIDAD DE LA MAMOGRAFÍA

	Frecuencia Absoluta	Porcentaje
No es una prueba efectiva	1	2,7%
Puede detectar tumores antes de que sean palpables	34	91,9%
Solo se realizan en caso de síntomas evidentes de cáncer de mama	2	5,4%
Es una prueba exclusiva para mujeres +60 años	0	0%

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Gráfico 9

EFECTIVIDAD DE LA MAMOGRAFÍA



Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Interpretación: En base al gráfico 9, se muestra que el 91,9% de los participantes coinciden en que la mamografía es importante como método de diagnóstico de posibles tumores antes que estos sean palpables, resaltando la importancia de realizarse chequeos médicos regulares.

Siguiéndole en porcentaje un 5,4% donde expresan que la mamografía se realiza solo en casos de síntomas evidentes por cáncer de mama. Y finalmente un 2,7% de los participantes que expresa que la mamografía no es una prueba efectiva. Requiriendo reforzar mediante acciones a futuro en la promoción de la salud, para que toda la población pueda ver la importancia de los chequeos médicos constantes, dentro de ellos la aplicación de la mamografía.

Tabla 10

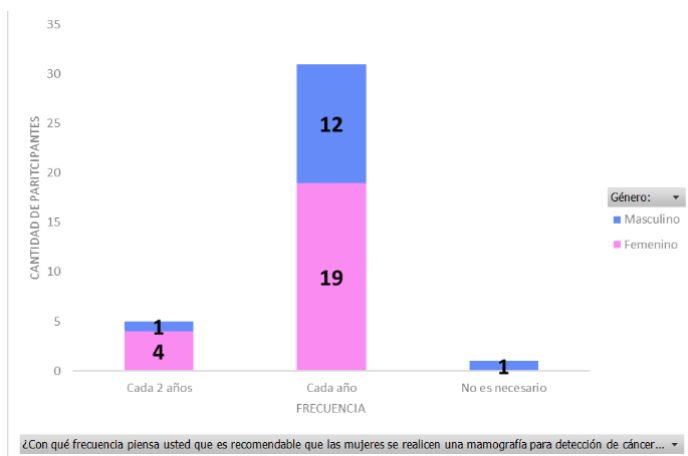
FRECUENCIA RECOMENDABLE PARA QUE LE REALICEN LA MAMOGRAFÍA

	Frecuencia Absoluta	Porcentaje
Cada dos años	5	13,5%
Cada cinco años	0	0%
Cada año	31	83,8%
No es necesario	1	2,7%

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Gráfico 10

FRECUENCIA RECOMENDABLE PARA QUE LE REALICEN LA MAMOGRAFÍA



Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA 60 DETECCIÓN DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CEABCR

Interpretación: En base al gráfico 10, se muestra que el 83,8% piensan que se debe realizar la mamografía cada año, siguiéndole en porcentaje un 13,5% de que se debe realizar cada dos años y un 2,7% de no es necesario realizarse la mamografía. Se evidencia que el 83,8% de la población comprende la frecuencia con la que debe realizarse la mamografía anualmente.

Tabla 11

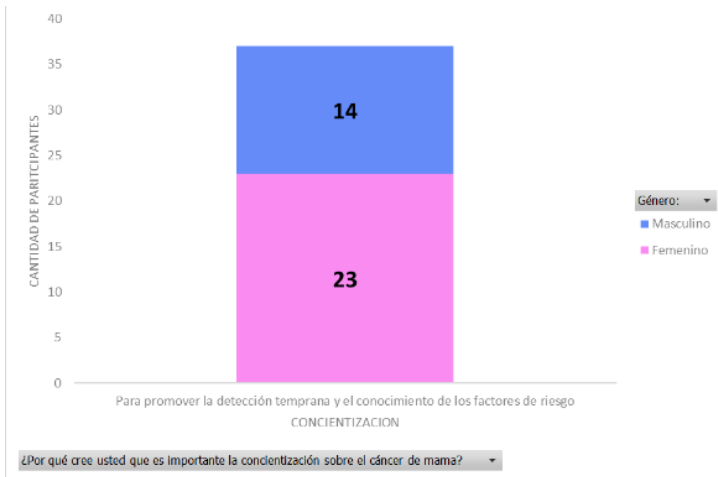
IMPORTANCIA CONCIENTIZACIÓN ACERCA DEL CÁNCER DE MAMA

	Frecuencia Absoluta	Porcentaje
Para generar miedo en las mujeres	0	0%
Para recaudar fondos para investigaciones médicas	0	0%
Para promover la detección temprana y el conocimiento de los factores de riesgo	37	100%
Para discriminar a las personas afectadas	0	0%

Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Gráfico 11

IMPORTANCIA CONCIENTIZACIÓN ACERCA DEL CÁNCER DE MAMA



Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario aplicado a los docentes del CEABCR, 2023.

Interpretación: En relación al gráfico 11, el 100% de los participantes coinciden en que es importante la concienciación para promover la detección temprana y el conocimiento de los factores de riesgo. Se evidencia que la población es consciente acerca del cáncer de mama y sus riesgos.

Discusión de Resultados

Se logró determinar que el nivel de conocimiento de los docentes del CEABCR es bueno, sin embargo, la práctica está a nivel regular. Se comprueba la hipótesis planteada del inicio, donde los docentes del CEABCR requieren programas de prevención, debido a la poca práctica del autoexamen de mama.

En los resultados se muestra un 62, 2% de los participantes tiene la práctica frecuente de realizarse el autoexamen de mama, mientras el resto de los participantes no lo realizan regularmente como se debería. También se muestra que un 83, 8% piensa que es recomendable el realizarse la

TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA 62 DETECCIÓN DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CEABCR

mamografía cada año así como saben la importancia de este método diagnóstico, representado por un 91, 9%. El 100% de la población conoce que es importante la concientización sobre el cáncer de mama porque es importante el promover la detección temprana y tener conocimientos sobre los factores de riesgo. Además el 78, 4% de la población usa la técnica de observación y palpación ambos métodos para realizarse el auto examen de mama. Y finalmente, la mayoría de los participantes son de género femenino por un 62, 2% y el género masculino representado por un 37, 8%.

Finalmente, es necesario fortalecer programas de promoción de la salud en la población, ya que está establecido el gran impacto que existe en la detección precoz del cáncer de mama. Se motiva a la institución a seguir actualizando conocimientos acerca de esta enfermedad y su prevención.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El propósito de esta investigación fue determinar el conocimiento del autoexamen de mama y la detección del cáncer de mama en una población de 50 docentes entre los 20 y los 65 años. De la población escogida, se trabajó con una muestra de 37 docentes, que representan el 74% de la población.

El taller de concientización sobre la detección temprana del cáncer de mama se revela como una herramienta efectiva y necesaria sobre la educación y la sensibilización en torno a esta importante enfermedad. La implementación de este taller ha demostrado ser un medio importante para difundir información precisa acerca de la promoción de la detección temprana.

Además, se ha evidenciado que estos talleres que promocionan la salud brindan el conocimiento necesario para generar un espacio seguro para disminuir los estigmas y los mitos asociados con el cáncer de mama. Sin duda alguna, esta fue una oportunidad invaluable y significativa hacia la construcción de una población docente más informada, más empática y proactiva contra el cáncer de mama.

Al respecto, se hace énfasis en la aplicación del autoexamen de mama, debido a que el realizarlo es importante, porque promueve la conciencia y el conocimiento de la salud de las mamas.

Durante el taller educativo acerca de la concientización de la detección temprana del cáncer de mama, se permitió dedicar un tiempo para practicar paso a paso la técnica del autoexamen de mama, alentar a los docentes a que puedan buscar atención médica temprana y el realizar exámenes de detección para ser conscientes de su salud mamaria, sin importar el género. Fue una experiencia alentadora por la participación y la apertura de la población, ya que estuvieron a la disposición de la práctica y a aportar comentarios a la charla.

Recomendaciones

El conocimiento que se demostró en el cuestionario aplicado, muestra que es fundamental abordar el cáncer de mama desde una perspectiva integral, donde se proporcione mayor información sobre la detección temprana y su debida prevención.

Basándose en los resultados del cuestionario, los docentes se beneficiarían con capacitaciones continuas que les permita ampliar su conocimiento sobre el cáncer de mama y mida el impacto y la efectividad de los talleres. Se recomienda el realizar retroalimentación de los participantes, realizar seguimientos y ajustar el contenido de acuerdo a las necesidades.

Reforzar con la población la práctica del autoexamen de mama y evaluar periódicamente el impacto en su salud. Seguir creando campañas de concientización para destacar la importancia que esta práctica tiene en la vida de muchas personas. Se presentará un informe detallado a la institución sobre los resultados finales, para que, como centro educativo, puedan tener la posibilidad de seguir ampliando sus conocimientos a través de programas similares.

La investigadora se compromete a realizar el seguimiento correspondiente a la población, para así, apoyar a los docentes en la concientización del cáncer de mama y evaluar periódicamente sus prácticas con respecto a la detección temprana del cáncer de mama.

Referencias

- Abugattas Saba, J., Manrique Hinojosa, J., y Vidaurre Rojas, T. (2015). Mamografía como instrumento de tamizaje en cáncer de mama. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 61(3), 311-319.
- American Cancer Society. (2019). Detección temprana y diagnóstico del cáncer de seno. <https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/9019.00.pdf>

Angulo, E. (2020). *Metodología Cuantitativa*.

http://www.soyidem.com/referencias/CIP_U4_METODOLOGIA_CUANTITATIVA.pdf

Alavi, M., y Leidner, D. (2003). *Sistemas de gestión del conocimiento: cuestiones, retos y beneficios, en sistemas de gestión del conocimiento. Teoría y práctica*. Thompson Editores.

https://www.redalyc.org/journal/5530/553056570008/html/#redalyc_553056570008_ref1

Alcaraz, M. (s.f.) *Tema 7. La glándula mamaria*.

<https://webs.um.es/mab/miwiki/lib/exe/fetch.php?media=mama3.pdf>

Álvarez, Durón, Medina, Gómez, Henríquez, Castro, Salgado, Fernández, Velásquez, Vásquez, Murillo y Cabrera. (2017). Conocimientos, actitudes y prácticas en cáncer de mama y el autoexamen para detección temprana. *Revista Médica Honduras*, 85(3).

<http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2017/pdf/Vol85-3-4-2017-4.pdf>

Aristizábal, Blanco y Sánchez. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria*, 8(4), 16-23.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/enfuni/eu-2011/eu114c.pdf>

Aparicio, A. y Morera, M. (2009). Patrones Geográficos de incidencia y mortalidad evitable por cáncer de mama en Costa Rica. *Revista Costarricense de Salud Pública*.

<https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v18n1/a08v18n1.pdf>

Ayala, E. M. C., y Melo, J. E. P. (2016). Detección temprana del cáncer de mama: utilidad del autoexamen y la educación. *Salud Areandina*, 5(1).

<https://revia.areandina.edu.co/index.php/Nn/article/view/1352>

Berterretche, R. (2008). *Análisis del equipamiento médico instalado para la detección precoz del cáncer de mama en Uruguay*. https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/06/905850/analisis-equipo-medico-instalado-para-la-deteccion-precoz-de-ca_EyZRggY.pdf

Bonilla, O. (2021). Cáncer de mama masculino en una muestra de población hispana. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322021000400006

Bravo, M., Peralta, O., Neira, P., y Itriago, L. (2013). Prevención y seguimiento del cáncer de mama, según categorización de factores de riesgo y nivel de atención. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 24(4), 578-587.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864013701986>

Carrasco, S., Bueno, O., García, E., Olcoz, F., Garrido, J., y Urrizar, M. (s. f.). *Patología mamaria en el varón: ¿Qué hacer? ¿Qué buscar?* Espacio-seram.com.

Carvalho Fernández, A. F., Silva de Oliveira, M., y Ferreira Moura, E. R. (2006). Práctica del autoexamen de mamas por usuarias del sistema único de salud de Ceará. *Revista cubana de enfermería*, 22(3), 0-0. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192006000300009&script=sci_arttext&tlng=en

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades. (2023). Cáncer de Mama en los Hombres. *CDC.gov*. <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/men/index.htm>

De La Guardia, M., y Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2020000100081&script=sci_arttext

División de Prevención y Control del Cáncer, Centros para el Control y la Prevención de

Enfermedades. (2023). *¿Qué es el Cáncer de Mamá?* CDC 24/7.

https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/what-is-breast-cancer.htm

Drake, R., Vogl, A. W., y Mitchell, A.W. M. (2023). *Anatomía Básica (Edición 3rd)*. Elsevier Limited

(UK). <https://clinicalkeymeded.elsevier.com/books/9788413825465>

Espinosa, M. (2018). Cáncer de mama. *Revista Médica Sinergia. Universidad de las Ciencias*

Médicas. <https://www.medigraphic.com/pdfs/sinergia/rms-2017/rms171b.pdf>

Frenk, J. (2009). Sensibilización, detección temprana y combate a los prejuicios: claves en la lucha contra el cáncer de mama. *Salud pública de México*, 51, s135-s137.

Fuentes, J. (2019). Importancia de la prevención y el diagnóstico precoz en el cáncer mamario. *Rev.*

Arch Med Camagüey, 23(1). <http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v23n1/1025-0255-amc-23-01-4.pdf>

Galván, H. (2012). La necesidad e importancia del control de calidad en mamografía. *Gaceta*

Mexicana de Oncología. <https://www.elsevier.es/es-revista-gaceta-mexicana-oncologia-305-articulo-la-necesidad-e-importancia-del-X1665920112544888>

Garau Rivero, L. y Labrada García, Y. (2021). Importancia del autoexamen de mamas en la detección

oportuna del cáncer. *MediSur*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2021000601037

García, L., Gutiérrez, G., y Narod, S. A. (2012). Epidemiología descriptiva y genética molecular del

cáncer de mama hereditario en Costa Rica. *Revista de Biología Tropical*, 60(4), 1663-1668.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-77442012000400023

Giraldo, A., Toro, M., Macías, A., Valencia, C. y Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista hacia la promoción de la salud*, 15(1), 128-143. <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>

Givler, D. N., & Givler, A. (2023). *Health Screening*. StatPearls Publishing.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28613785/>

González, González, Nigenda y López. (2010). Acciones gubernamentales para la detección temprana del cáncer de mama en América Latina, Retos a futuro. *Salud Pública Mex.*
<https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2010/sal106i.pdf>

González, J. y Ugalde, C. (2012). La glándula mamaria, embriología, histología, anatomía y una de las principales patologías, el cáncer de mama. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 69(602), 317-320. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/602/art26.pdf>

Izaguirre, E. (2010) Conciencia y evolución. *Revista Horizonte Médico*, 10(1).
<https://www.redalyc.org/pdf/3716/371637119005.pdf>

Latarjet y Ruiz. (2011). *Anatomía Humana*. Editorial Médica Panamericana.

Lázaro, E., y Silva, T. (2011) El diagnóstico como estrategia para conocer la presencia de la discapacidad en la Escuela Nacional de Trabajo Social. *Revista trabajo social UNAM*.
http://filedownloads/monica_escobar,+54546-155428-1-CE.pdf

Lewis, S. L., Hagler, D., Bucher, L., Heitkemper, M. M., Harding, M. M., & Kwo, J. (2018). *Guía práctica de Enfermería médico-quirúrgica*. Elsevier Limited (UK).
<https://clinicalkeymeded.elsevier.com/books/9788491132691>

TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA 69 DETECCIÓN DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CEABCR

López, M. (2021). Cáncer de mama es la causa número uno de muerte en las mujeres costarricenses.

La República. <https://www.larepublica.net/noticia/cancer-de-mama-es-la-causa-numero-uno-de-muerte-en-las-mujeres-costarricenses>

Marieb, E. (2008) *Anatomía y fisiología humana*. Pearson Education S.A.

Márquez, G. (2018). Definición de investigación cuantitativa.

<http://papagayodecolores.blogspot.com/2018/02/normal-0-21-false-false-false-es-ve-x.html>

Mendoza, M., & Rueda, Y. (2022). Factores asociados a la práctica de pruebas de detección temprana en cáncer de mama. *Actividad física y desarrollo humano*, 7(1).

<https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/afdh/article/view/1645>

Ocampo, A., Montoya, L., Espinosa., Gallego, C. y Rodríguez, T. (2021). *Conocimiento y práctica del autoexamen de mama*. Cuaderno de Investigaciones Semilleros Andina.

<https://revia.areandina.edu.co/index.php/vbn/article/view/1941>

Organización Mundial de la Salud (2023) *Cáncer de mama*. Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer#:~:text=El%20c%C3%A1ncer%20de%20mama%20es,de%20mortalidad%20en%20las%20mujeres.>

Organización Panamericana de la Salud (s.f). *Detección Temprana: Fisiología y exploración física de las mamas*. Organización Mundial de la Salud OPS/OMS - Promoción de la Salud.

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&view=list&slug=promocion-salud-9772&Itemid=270&lang=es

Ortiz, González y Ortiz. (2021). Predictores de las prácticas sobre el autoexamen de mamas en

estudiantes de Enfermería de una universidad privada, Lima, Perú. *Enfermería Actual de Costa*

Rica, (41). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-45682021000200007

Palella, S., y Martins, F. (2006). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador.

<https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23578w/w23578w.pdf>

Petripin, A. (2023). Nola Pender – Nursing Theorist. *Nursing Theory*. <https://nursing-theory.org/nursing-theorists/Nola-Pender.php>

Ponce, S. (2009). Autoexamen de mama: Un importante instrumento de prevención del cáncer de mama en atención primaria de salud. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2009000300005&script=sci_abstract

Ramírez, Tristán, Landaverde y Arce. (2012). *Guía para Pacientes: Cáncer de Mama*. CCSS.

ISBN #: 978-9930-9469-2-3 <https://www.binasss.sa.cr/protocolos/mama1.pdf>

Reyes, M. & López, L. (2021). Conocimiento para predecir la práctica y la actitud del autoexamen mamario. *Revista Médica Instituto Mexicano del Seguro Social*.

<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1357926/4426-28068-1-pb-05-02.pdf>

Rodríguez y Pérez. (2016). Importancia del diagnóstico precoz en el cáncer de mama. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 7(1), 67-76. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubtecsal/cts-2016/cts161h.pdf>

Sánchez, Álvarez y Durán. (2018). La técnica correcta para la exploración de mama. *Rev. Fac. Med.*

UNAM, 61(2), 44-50. <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un182i.pdf>

TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA 71
DETECCIÓN DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CEABCR

- Santos, Y. (2014). Conocimiento sobre el cáncer de mama, técnica de autoexamen, actitudes y su asociación con la práctica en mujeres derechohabientes a la UMF 66. *Instituto Mexicano del Seguro Social. Delegación Veracruz Norte. Unidad de Medicina Familiar No66.*
<https://www.uv.mx/blogs/favem2014/files/2014/07/Protocolo-Yaren.pdf>
- Seas, A. M., Montero-Gómez, A., & Galán-Rodas, E. (2016). Conocimientos y prácticas sobre autoexamen de mama en personal femenino de Sports Bar Hooters y Hooligans Costa Rica, 2015. *Revista Hispanoamericana De Ciencias De La Salud*, 2(1), 46–51.
<https://uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/126>
- Senado Dumoy, J. (1999). Los factores de riesgo. *Revista cubana de medicina general integral*, 15(4), 446-452. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21251999000400018
- Soto, W. (2015) Oncología: Cáncer de Mama. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 71(617), 799-802. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/617/art20.pdf>
- Solano, A. (2014) *La promoción de la salud*. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v27n632002/art1.pdf>
- Tallón, L., Serrano, I., López, M., Sousa, J. M., y de León, J. (2011). Cáncer de mama en el varón. *Cirugía y Cirujanos*, 79(4), 320-323.
- Tapullima, Manrique, Fernández y Correa. (2017). Nivel de conocimiento sobre factores de riesgo y prevención del cáncer de mama en los estudiantes del segundo ciclo de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma en el año 2017. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 17(2). <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/831/5986>
- Toquica Espitia, A. M., Cuéllar Rivera, D. I., & Chávez Bejarano, D. R. (2015). Estrategias de comunicación para vincular a la comunidad a programas de detección temprana de cáncer de

mama. *Medicas UIS*, 28(2), 229-237. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-03192015000200006&script=sci_arttext

Valle, A., Manrique, L., Revilla, D. (2022). *La investigación Descriptiva con Enfoque Cualitativo en Educación*. Facultad de Educación PUCP.

<https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/184559/GU%20INVESTIGACION%20DESCRIPTIVA%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vargas, J. (2014). Análisis de los hallazgos radiológicos documentados en mujeres con cáncer de mama en el área de salud de Coronado en el periodo 2007 al 2012. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/medica/article/view/14968>

Vargas, M. (2014). Cáncer de mama en hombres: reporte de caso. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*, 7(2). <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/medica/article/view/14963/14223>

Velosa Castro, L. D., & Mejía Rojas, M. E. (2015). *Perfil social, educativo y conocimiento que tiene un grupo de profesionales de enfermería que trabaja en programas de promoción y prevención sobre el cáncer de mama en hombres*. *Medicina U.P.B.*, 34(2), 95-101.

Viñes, J. (2007). La efectividad de la detección precoz de las enfermedades. *An. Sist. Sanit. Navar.*, 30(1). <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30n1/colaboracion.pdf>

Apéndices

Apéndice 1: Cuestionario

CONSENTIMIENTO INFORMADO

DESARROLLO DE UN TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO ADVENTISTA BILINGÜE DE COSTA RICA, EN LOS MESES DE AGOSTO A SEPTIEMBRE DEL 2023.

Arianna Cordero Barboza

117820546

La presente investigación es conducida por la investigadora Arianna Cordero, estudiante de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Adventista de Centro América. El estudio tiene como título: Desarrollo de un taller de promoción de la salud sobre la concientización de la detección temprana del cáncer mamario en los docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica.

Consentimiento Informado

Nombre de la investigadora: Arianna Cordero Barboza

Número de cédula: 117820546

Número de teléfono: 71035443

Correo electrónico: aricordero03@gmail.com

Como investigadora, reconozco la responsabilidad de asegurar la confidencialidad en el manejo de la información obtenida a través de este documento. Me comprometo a asegurar el respeto, la dignidad, beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia de los sujetos participantes del estudio, así como la transparencia en el tratamiento de la información para la investigación.

La participación de esta investigación es completamente voluntaria, la información que se recolecta mediante este documento será utilizada estrictamente para el estudio. Las respuestas son anónimas y solo serán manejadas por la investigadora, no serán compartidas con terceros.

Consideraciones:

- No existen beneficios de participación en el estudio.
- No existen pagos o remuneración económica.

De antemano, le agradezco su participación.

ACEPTO

NO ACEPTO

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACION

1.Edad:

- 20-30 años
- 31-40 años
- 41-50 años
- 51- 60 años
- 61 o más años

2.Género:

- Masculino
- Femenino

3.¿Qué técnica considera usted que se debe utilizar para realizarse el autoexamen de mama?

- Observación
- Palpación
- Ambas

4.¿Con qué frecuencia se realiza el autoexamen de mama?

- Mensualmente
- Todos los días
- Semanalmente
- Anualmente

5.¿Cuál es el motivo principal por el que usted considera que se debe realizar el autoexamen de mama?

- Diagnosticar el cáncer de mama
- Tratar enfermedades mamarias
- Detectar cambios anormales en los senos

6.¿Qué tipo de cambios en las mamas se pueden encontrar durante el autoexamen de mama?

- Cambios en el peso corporal
- Secreción y enrojecimiento de la mama
- Cambios en la temperatura corporal

7.¿Por qué cree usted que es importante realizar el autoexamen de mama y estar consciente de la salud mamaria?

- Solo para satisfacer normas sociales
- Para reducir tamaño en los senos
- Para detectar tempranamente cambios anormales, incluyendo posibles signos de cáncer de mama
- No tiene importancia real en la salud

8.¿Cuál de los siguientes factores de riesgo NO está relacionado con el cáncer de mama?

- Antecedentes familiares de cáncer de mama
- Consumo excesivo de frutas y verduras
- Edad avanzada

9.¿Cuál es la importancia de la mamografía en la detección temprana del cáncer de mama?

- No es una prueba efectiva.
- Puede detectar tumores antes de que sean palpables.
- Solo se realiza en caso de síntomas evidentes de cáncer de mama.
- Es una prueba exclusiva para mujeres mayores de 60 años.

10.¿Con qué frecuencia piensa usted que es recomendable que las mujeres de 40 años en adelante se realicen una mamografía para detección del cáncer mamario?

- Cada 2 años
- Cada 5 años
- Cada año
- No es necesario

11.¿Por qué cree usted que es importante la concientización sobre el cáncer de mama?

- Para generar miedo en las mujeres
- Para recaudar fondos para investigaciones médicas
- Para promover la detección temprana y el conocimiento de los factores de riesgo
- Para discriminar a las personas afectadas por la enfermedad

Apéndice 2: Carta de Validación

Alajuela, 08 de noviembre de 2023

Señorita:

Arianna Cordero Barboza

Estudiante de Escuela de Enfermería

Universidad Adventista de Centroamerica (UNADECA)

Asunto: Validación de instrumento de recolección de datos.

Reciba un cordial saludo y deseo muchos éxitos y bendiciones en sus proyectos.

Por medio de la presente hago constar que he leído y evaluado el instrumento de recolección de datos correspondiente al proyecto: DESARROLLO DE UN TALLER DE PROMOCIÓN DE LA SALUD SOBRE LA CONCIENTIZACIÓN DE LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER MAMARIO EN LOS DOCENTES DEL CENTRO EDUCATIVO ADVENTISTA BILINGÜE DE COSTA RICA, EN LOS MESES DE AGOSTO A SEPTIEMBRE DEL 2023.

El mismo es fiable, sencillo, legible y cumple con los requisitos para su debida utilización. Por lo que extiende la validación de dicho instrumento.

Se despide, muy cordialmente.

EDGARD
FABIAN BROWN
HERNANDEZ
(FIRMA)

Firmado digitalmente
por EDGARD FABIAN
BROWN HERNANDEZ
(FIRMA)
Fecha: 2023.11.08
18:29:21 -06'00'

San José, 10 de noviembre de 2023

Señorita.

Arianna Cordero Barboza

Estudiante de la Escuela de Enfermería

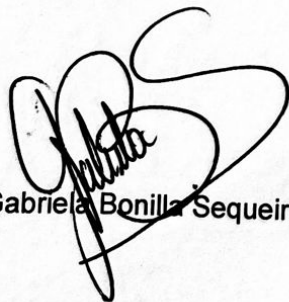
Universidad Adventista de Centroamérica.

Asunto: Validación del Instrumento de Recolección de Datos

Por medio de la presente hago constar que leído y analizado el instrumento de recolección de datos para el trabajo investigación: "Desarrollo de un Taller de Promoción de la Salud sobre la concientización de la detección temprana del cáncer mamario en los docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica en los meses de agosto septiembre del 2023".

El mismo es fiable, sencillo, legible y cumple con los requisitos para su debida utilización, por lo tanto, se le extiende la validación de dicho instrumento.

Cordialmente,



Dra. Gabriela Bonilla Sequeira.

ANEXO 1

Alajuela, Costa Rica
11 de agosto, 2023

Dra. Xenia Gamboa Mora
Directora Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa
Rica

Buenas tardes por este medio quisiera expresarle mi interés de realizar mi trabajo final de graduación en el Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica. El tema propuesto para dicho estudio se titula: Desarrollo de un programa de promoción de la salud sobre la concientización de la detección temprana del cáncer mamario en los docentes del centro educativo adventista bilingüe de costa rica, en los meses de agosto a septiembre del 2023.

Objetivo general:

- Desarrollar un programa de promoción de la salud sobre la concientización de la detección temprana del cáncer de mama en los docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica, en los meses de Julio a septiembre del 2023.

Objetivos específicos:

- Evaluar por medio de un cuestionario el conocimiento sobre el autoexamen mamario en mujeres y hombres en los docentes del Centro Educativo Adventista Bilingüe de Costa Rica.
- Realizar un seminario que permita ampliar el conocimiento sobre la importancia de la detección temprana del cáncer mamario en los docentes del CEABCR.
- Enseñar la técnica correcta en la que se realiza el autoexamen de mama en los docentes del CEABCR.
- Valorar mediante un cuestionario los conocimientos adquiridos mediante un programa de detección temprana del cáncer mamario a los docentes del CEABCR.

Me dirijo a su persona con el propósito de realizar este estudio en su institución y así ambas partes podemos beneficiarnos del conocimiento sobre el tema propuesto, ya que será de mucho aprendizaje para todos, le agradezco su atención.

Bach. Arianna Cordero
117820546