UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO

FACULTAD DE MEDICINA

ESCUELA DE ENFERMERÍA

Experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTOR

Claudia Silvana Mego Veliz

ASESOR

Mirian Elena Saavedra Covarrubia

https://orcid.org/0000-0002-8139-3816

Chiclayo, 2024

Experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023

PRESENTADA POR

Claudia Silvana Mego Veliz

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADA POR

Francisca Constantino Facundo
PRESIDENTE

Nelly Guillermina Sirlopú Garcés
SECRETARIO

Mirian Elena Saavedra Covarrubia
VOCAL

Dedicatoria

A Dios, por guiar mi camino y darme fuerzas para superar los obstáculos y las dificultades a lo largo de toda mi vida.

A mi madre Consuelo Véliz por ser mi motivación de vida, por haberme brindado su apoyo incondicional y confianza, te doy mi trabajo en ofrenda a tu amor infinito y paciencia.

A mi abuela Hilda Palacios, por compartir momentos significativos conmigo y hacer de mí una mejor persona.

A mi tía Rosario Véliz por apoyarme en todo momento, por confiar en mí y por demostrarme su cariño inmenso.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por permitirme culminar con éxito mi tan anhelada carrera.

Agradezco a todas las personas que hicieron posible esta investigación y que de alguna manera estuvieron conmigo en todo momento.

Agradecimiento infinito a mi familia, quienes son mi pilar de vida.

Finalmente quiero expresar mi sincero agradecimiento a mi asesora Dra. Mirian Elena Saavedra Covarrubia quien con su experiencia, conocimiento y motivación me orientó en el desarrollo con éxito de la investigación.

Experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%	15%	5%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
4	www.cancer.gov Fuente de Internet	<1%
5	revistas.usat.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1%
7	lookformedical.com Fuente de Internet	<1%
8	issuu.com Fuente de Internet	<1%

Índice

Resumen **6**

Abstract **7**

Introducción **8**

Revisión de literatura **12**

Materiales y métodos **16**

Resultados y discusión **24**

Discusión **47**

Conclusiones **57**

Recomendaciones **58**

Referencias **59**

Anexos **72**

Resumen

El cáncer de mama es considerado el tumor más frecuente en las mujeres del continente occidental, por ello, es importante establecer estrategias de prevención centradas en el diagnóstico precoz y el inicio del tratamiento adecuado. Por esta razón, se estableció el objetivo de investigación: Describir y analizar las experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023. El diseño era cualitativo, se empleó un enfoque descriptivo y la población estuvo conformada por las pacientes hospitalizadas del servicio de ginecología del Hospital Las Mercedes Chiclayo. Además, la muestra se acentuó por medio de la técnica de saturación y redundancia, se abordó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Asimismo, se aplicó una guía de entrevista semiestructurada que atravesó la validación por juicio de expertos y abarcó los criterios éticos y de rigor científico. De igual manera, el estudio pasó por la evaluación del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina. Los resultados evidenciaron que es necesario fomentar las medidas preventivas para disminuir el riesgo de la enfermedad, concientizar a la población sobre reducir el riesgo de cáncer de mama, reconocer los factores de riesgo y el rol de la familia como acompañante en exámenes preventivos. En conclusión, es importante un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta equilibrada y ejercicio regular, junto con chequeos médicos preventivos y autoexploración mamaria, como medidas esenciales para la prevención y detección temprana, destacando el autocuidado y la conciencia sobre la salud mamaria.

Palabras clave: Prevención de Enfermedades (DDCS050219), Neoplasias de la Mama (D001943), Mujeres (D014930), Hospitalización (D006760)

Abstract

Breast cancer is considered the most common tumor in women on the Western continent, therefore, it is important to establish prevention strategies focused on early diagnosis and initiation of appropriate treatment. For this reason, the research objective was established: Describe and analyze the experiences of breast cancer prevention in women hospitalized in the gynecology service of Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023. The design was qualitative, a descriptive approach was used and the population It was made up of hospitalized patients from the gynecology service of the Las Mercedes Chiclayo Hospital. In addition, the sample was accentuated through the saturation and redundancy technique, non-probabilistic sampling for convenience was approached. Likewise, a semi-structured interview guide was applied that underwent validation by expert judgment and covered ethical and scientific rigor criteria. Likewise, the study underwent evaluation by the Research Ethics Committee of the Faculty of Medicine. The results showed that it is necessary to promote preventive measures to reduce the risk of the disease, raise awareness among the population about reducing the risk of breast cancer, recognize risk factors and the role of the family as a companion in preventive examinations. In conclusion, a healthy lifestyle is important, including a balanced diet and regular exercise, along with preventive medical check-ups and breast self-examination, as essential measures for prevention and early detection, highlighting self-care and awareness about breast health.

Keywords: Disease Prevention (DDCS050219), Breast Neoplasms (D001943), Women (D014930), Hospitalization (D006760).

Introducción

Durante el 2020 se resaltó que 2,3 millones de mujeres presentaron como diagnóstico cáncer de mama, cuya enfermedad origina gran mortalidad en el sexo femenino con 685,000 defunciones en todo el mundo[1]. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS)[2] en América Latina y el Caribe el 32 % de mujeres son afectadas con esta enfermedad antes de los 50 años y el 19 % se presentó en América del Norte. Por su parte, American Society of Clinical Oncology (ASCO)[3] estableció que en países como Estados Unidos se diagnosticó cáncer de seno invasivo en aproximadamente 287,850 mujeres y 51,400 cáncer de seno no invasivo en la misma población.

En la región de América Latina aproximadamente 462,000 mujeres presentaron como diagnóstico el cáncer mamario y alrededor de 100,000 féminas fallecieron por esta enfermedad. En consecuencia, si la tendencia sigue en aumento se prevé que al llegar al 2030 las notificaciones aumentarán en un 34 % en diferentes naciones de Latinoamérica y el Caribe, incluso, son los continentes que mantienen cifras altas de muertes donde el 56 % de casos por fallecimiento corresponde a mujeres menores de 64 años. En Latinoamérica, Estados Unidos y Canadá se presentó el 37 % de muertes. Igualmente, en todo el mundo esta enfermedad abarcó el 25,2 % de incidencia en la lista de enfermedades oncológicas y encabezó el 14,7% de los motivos de muerte por neoplasias[4].

En el mismo orden de ideas, en Colombia se considera que esta patología es la quinta causa que origina altas tasas de mortalidad y como una causa de muerte común en la población femenina con una prevalencia de 44,1 notificaciones por cada 100.000 mujeres y las defunciones con 11,9 00 féminas por cada 100.000 de la población[5]. Mientras que, en México durante el 2020, esta enfermedad se catalogó como la más frecuente (15,3%) en mujeres, estimando el surgimiento de 29 mil 929 casos nuevos y 7 mil 931 muertes, lo cual originó una tasa de incidencia de 40.5 y de mortalidad de 10.6 por 100 mil[6].

Por el contrario, en Perú anualmente las estadísticas del cáncer mamario durante el 2022 fueron de 3166 casos, representando un 18 % más a diferencia del año anterior con 2,599. Incluso, el 97 % se presentó en mujeres y el 3 % en hombres[7]. Asimismo, en un análisis de los registros de mujeres con cáncer en Lima Metropolitana se encontró que la prevalencia del cáncer de mama aumentó hasta en 76 % de su valor inicial, siendo la incidencia estándar de 111,200 casos nuevos por cada 100.000 mujeres. Así, durante los últimos años se demostró un

patrón creciente en peruanas, sin embargo, este grupo poblacional debería considerarse como beneficiarios porque su expectativa de vida aumentó con el tiempo e incrementó la posibilidad de ejecutar intervenciones de prevención[8].

En Perú, esta enfermedad ocupa el segundo lugar presentándose frecuentemente en mujeres, ocupa el 16,2 % de un porcentaje representativo de todas las enfermedades cancerígenas y se sitúa en el tercer lugar del mayor porcentaje de enfermedades con una tasa de mortalidad de 8,7 %. De acuerdo a las distintas regiones del país, se demostró que en la costa el 83 % es una muerte originada en mujeres por cáncer de mama, incluyendo Lima, la cual tiene un mayor volumen de casos de mujeres con esta neoplasia[9].

Según la vigilancia epidemiológica realizada por la Gerencia Regional de Salud de Lambayeque (GERESA)[10] indicó que durante el 2021 se presentaron 14 mil casos de cáncer mamario, entre ellos, 680 son casos recientes. También, se estimó que esta enfermedad ocupa el primer lugar a nivel de la región Lambayeque como la patología que más afecta al sexo femenino con un 43 % de incidencia. Por esta razón, se implementaron estrategias para prevenir la enfermedad, entre ellas, el fomento de los chequeos preventivos en mujeres de 25 y 64 años, teniendo en cuenta en una atención diferenciada y gratuita mediante un sistema de citas.

Mientras tanto, en el Hospital Las Mercedes ubicado en la ciudad de Chiclayo se encontró que más de 100 mujeres reciben la confirmación de esta enfermedad, por lo cual, presenta mayor incidencia en los centros de salud. De igual manera, el número de notificaciones aumentó a diferencia de otros años debido a que los servicios cuentan con equipos especializados para realizar mamografías y ecografías a las mujeres. Por esta razón, las muertes por cáncer de seno disminuyeron de un 50 % a un 20 % debido a que los casos son detectados a tiempo, incluso, como una manera de prevención se promovieron campañas de despistaje de cáncer de mama de forma gratuita, de este modo, todas las mujeres tuvieron acceso a realizarse un chequeo[11].

Según lo narrado en el acápite anterior se formuló la siguiente interrogante ¿Cuáles son las experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023?

El cáncer de mama es uno de los principales problemas de salud pública en todo el mundo

porque es la principal causa de muerte en el sexo femenino. Incluso, es la segunda causa de mortalidad en todas las regiones del mundo, se estima que esta enfermedad afecta principalmente a las mujeres adultas mayores quienes debido al incremento de las enfermedades no transmisibles son más propensas a padecer de cáncer de mama[12].

Igualmente, el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN)[13] notificó que en el 2019 existieron 1391 casos de cáncer en el Perú, el 40% corresponden al cáncer mamario en etapa avanzada, esta situación reduce la probabilidad de curación ya que la mayoría de casos pueden evolucionar a metástasis. Incluso, existe una detección tardía de la enfermedad por la falta de una cultura de prevención debido a que la mayoría de mujeres acuden a realizarse un chequeo cuando se presentan los primeros síntomas. Agregando que, existen factores que conllevan a la aparición del cáncer de seno como los antecedentes familiares directos, no procrear hasta los 35 años, no dar lactancia materna, uso de hormonas, menarquía temprana y menopausia tardía.

Por otra parte, durante el 2021 se declaró a nivel nacional la Ley 31336 conocida como Ley Nacional del Cáncer cuyo objetivo era garantizar la cobertura universal y gratuita de los servicios de salud para los pacientes con neoplasias, indistintamente del tipo de cáncer que padezcan. Esta medida es efectiva porque incentiva la promoción de la salud y no excluye el tipo de aseguramiento, de esta forma, los servicios oncológicos velarán por la atención integral y el diagnóstico precoz en pacientes con cáncer. Además, busca incentivar la disponibilidad presupuestaria de los sectores públicos y privados logrando renovar el equipamiento biomédico y mejorando la infraestructura hospitalaria oncológica en todas las regiones del país[14].

Desde otra perspectiva, en la región Lambayeque durante el 2019 se detectaron cerca de 4098 casos de cáncer de mama, a diferencia del 2018 donde se presentaron 2294 casos de cáncer de mama. Debido a ello, se considera que la prevención permite aminorar los índices de mortalidad ocasionados por la enfermedad que puede ser evitada mediante los estilos de vida saludables, entre ellos, controlar el peso, el fomento de la actividad física moderada, el consumo de vegetales y frutas ricos en fibra, moderar el consumo de alimentos ahumados, salados o grasas de origen animal, asimismo, se deben eliminar los hábitos nocivos para la salud como el consumo de alcohol y del tabaco[15].

Según lo especificado, el cáncer mamario se encuentra en el segundo puesto de la lista de

las neoplasias con mayor número de casos que afecta principalmente a mujeres maduras, a pesar de que la tecnología brinda mejores maquinarias es complicado hacer diagnósticos oportunos[16]. Por esta razón, las medidas preventivas son un pilar fundamental en el cáncer de mama ya que permite el reconocimiento de los factores de riesgo que incrementan la posibilidad de desarrollar la enfermedad, garantiza el acceso a los medios de detección y permite mejorar los estilos de vida saludables en la población femenina[17]. Por consiguiente, la medida preventiva de detectar tempranamente el cáncer de mama está asociado a una menor tasa de mortalidad porque las mujeres descubren tumores en una etapa temprana, facilitando el tratamiento y mejorando la tasa de supervivencia[18].

De esta forma, la importancia de la prevención del cáncer de mama radica en la detección temprana de la enfermedad mediante un diagnóstico precoz en mujeres con sintomatología. Asimismo, entre los beneficios de conocer las experiencias de prevención se encuentra la contribución en la recopilación de datos de prevalencia y mortalidad, si esta información se recoge y se documenta a tiempo podrá proporcionar información útil a los programas de control del cáncer de mama, considerando el contexto cultural de cada comunidad junto con los recursos disponibles para el financiamiento y la sostenibilidad. Por ello, el diagnóstico precoz depende de la concientización sobre la enfermedad donde las mujeres deben tener acceso oportuno a exámenes mamarios, servicios diagnósticos de seguimiento y tratamiento según el estadio de la patología[19].

En consecuencia, las enfermeras deben tener la capacidad suficiente para ofrecer información y asesorar adecuadamente a los pacientes y familiares, valorar la evolución física y psicológica de la mujer con cáncer de mama, brindarle apoyo emocional durante las fases que dure la neoplasia. Tal es así que, como responsables de los cuidados integrales y continuos al paciente con cáncer de mama al identificar las medidas de prevención permitirá proporcionar alivio y mejorar su calidad de vida[20].

La presente investigación aportará un conocimiento significativo y relevante bajo un enfoque cualitativo, lo cual implica resaltar las experiencias de prevención del cáncer de mama que utilizan las mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología, de modo que, desde el aprendizaje adquirido en la práctica clínica se pueda discernir las acciones apropiadas que garantizan el bienestar integral de cada usuaria.

Cuyo objetivo general fue: Describir y analizar las experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023.

Revisión de literatura

En México participaron seis mujeres cuya edad se encontraba entre los 30 a 53 años las cuales fueron diagnosticadas con cáncer de mama. Esta situación desencadenó sentimientos de miedo y tristeza, en especial sintieron preocupación porque el tratamiento no funcionaba y se asociaba con el estado de ánimo durante el proceso. Sumado a ello, durante el proceso de tratamiento tuvieron experiencias poco alentadoras porque sufrieron la pérdida de su cabello y la pérdida del seno, lo cual originó que se perciban como personas diferentes. Sin embargo, con el paso del tiempo adquirieron medidas preventivas con la finalidad de evitar la reaparición de la enfermedad, entre ellas, continuaron con las indicaciones de los enfermeros para mejorar sus estilos de vida y se sintieron motivadas para seguir con el tratamiento[21].

En Colombia se obtuvieron experiencias exitosas sobre prevenir esta enfermedad mediante una subred integrada en un servicio de salud que promueva programas de promoción de la salud. En este contexto, surgió la iniciativa de prestar una atención integrada a las personas que padecen de esta enfermedad realizando tamizajes con mamografías en el primer nivel de atención, de este modo, los profesionales de salud se ubican en lugares cercanos al sitio de residencia para asegurar que todas reciban la misma atención. Adicionalmente, contaron con acompañamiento de las gestoras del departamento de radiología, quienes realizaron el seguimiento y sistematización de las mujeres que se atendieron en el programa, luego, les aplicaron exámenes complementarios para brindar un diagnóstico o para el inicio del tratamiento[22].

En el Hospital la Caleta de Chimbote donde se encontraron experiencias para evitar la aparición de la enfermedad donde el 57,5% de mujeres adoptó prácticas negativas y el 42,5% realizó prácticas positivas frente a esta enfermedad. Además, el 10,2% recibió información en programas que promuevan hábitos saludables porque qué más educación obtenían mejor desempeñaron sus prácticas. Estos datos son originados por la educación y orientación de los profesionales de salud hacia la población para que adopten prácticas que disminuyan los factores de riesgo, lo cual puede lograrse a través de un diagnóstico precoz reduce la mortalidad

y mantienen la calidad de vida en la comunidad[23].

En una investigación aplicada en una comunidad rural llamada Lagunas ubicada en Chiclayo se encontraron diferentes experiencias sobre la prevención esta enfermedad, el 15,8% de mujeres se realizaron el autoexamen de mamas entre el 4to al 10mo día después de la menstruación, en cambio, el 66% afirmó nunca haberlo hecho, el 24,5% aplicó la técnica de palpar y observar para examinarse y el 14,4% indicó buscar nódulos en las axilas. Asimismo, el 71,9% estuvo de acuerdo en reconocer la patología en su etapa inicial, el 56,1% afirmó que es una práctica necesaria y el 82,7% estuvo de acuerdo con que el personal de salud debería explicar con mayor profundidad esta técnica[24].

En efecto, se estableció la delimitación del objeto de estudio junto con su respectivo análisis, se consideró en todo momento el propósito del estudio. Por lo tanto, es importante describir la conceptualización de las variables que permitieron dar respuesta a la investigación, entre ellas se encuentran: Experiencias, prevención, cáncer de mama en mujeres.

Ibañez[25] la experiencia es un proceso consciente producto de un resultado de la atención selectiva acerca de las interacciones que se producen en nuestro medio. También, es una actividad de la mente enfocada en la diversidad de los modos de organización que se encuentran en la experiencia, por lo tanto, en cada momento aparece un segmento de la masa caótica y es nombrado e identificado por la experiencia previa. Asimismo, es importante la experiencia porque es una forma de relacionarnos con el medio ambiente, según se desarrolla también la persona se configura. Por ende, la experiencia no sólo se reduce al hecho de interactuar con el mundo externo, también se encarga de modular el proceso del entorno y su comprensión. De esta forma, la persona construye el acto de comprender lo cual permite que la experiencia previa influya en la siguiente experiencia.

De acuerdo con Castellón[26] la experiencia tiene cuatro componentes básicos, en el primero se describe el ensayo y error cuyo modelo científico permite cultivar la experiencia individual, por lo cual, se obtienen conocimientos certeros en base a la experiencia y la corrección de las acciones y los resultados. Este conocimiento permite brindar una valoración práctica de lo aprendido para su posterior aplicación en la vida personal. Incluso, en este componente la experiencia se presenta por un impacto o padecimiento que conlleva a una actividad de descubrimiento. Por otra parte, después de entender la experiencia la capacidad se desarrolla en base a ello, posteriormente, surge el principio de continuidad que utiliza lo experimentado para

afrontar nuevas experiencias, no desde la perspectiva cognitiva sino desde la valoración de lo experimentado. Esta situación permite afrontar las experiencias futuras y destacar el aprendizaje.

Posteriormente, surge el principio de interacción que incrementa el conocimiento durante la práctica, es un componente intrínseco que permite vivenciar las condiciones objetivas de aprendizaje mediante el sufrimiento y experimentación. En cambio, los componentes de interacción y de situación permiten establecer las relaciones de la persona con el entorno que ayuda a comprender y trascender las experiencias personales y colectivas. De este modo, se obtienen condiciones objetivas que surgen de las experiencias propias según el lugar y el tiempo. Por ello, el ambiente es el criterio último y el primero que determina el aprendizaje de las personas, es decir, interactúa con las capacidades, propósitos y necesidades de las personas para crear experiencias en base a precedentes[26].

Por otra parte, la prevención se definió como las instrucciones impartidas por un ente para que un grupo de personas subsanen las deficiencias en base a condiciones de seguridad y salud personal. De acuerdo a ello, las medidas pueden ser de carácter preventivo cuando están destinadas a prevenir que un riesgo llegue a materializarse, usualmente provienen de un análisis de riesgo o inconformidad. En cambio, las medidas correctivas tienen como finalidad eliminar las causas de un hecho que se materializó para evitar su aparición. En otras ideas, existe la medida inmediata que se define como toda acción susceptible de ser practicada en un tiempo no mayor a 24 horas y es destinada a evitar condiciones de riesgo[27].

El Instituto Nacional del Cáncer[28] concibió la prevención del cáncer como medidas que permiten disminuir la probabilidad de adquirir la patología, de esta forma, se reducen los nuevos casos en un grupo o población. Además, la enfermedad aparece por un conjunto de patologías relacionadas porque tanto los genes como hábitos de vida y el entorno modifican los factores de riesgo, ya sea para aumentarlos o disminuirlos. De acuerdo con Oddi[29] durante el periodo prepatogénico los sujetos están expuestos a factores de riesgo modificables como los estilos de vida y los no modificables como la genética y la edad, de modo que, se puede aplicar la prevención primaria donde ejecutan acciones que impiden la aparición de la enfermedad, es decir, reducen la incidencia. Para lograr la prevención de la enfermedad es importante mantener la higiene de los alimentos, la educación sanitaria, la promoción de la actividad física y evitar

el uso del cigarrillo.

Por otra parte, en el periodo patogénico existen alteraciones anatomo-fisiológicas en personas pre sintomáticas y asintomáticas, de esta forma, se aplica la prevención secundaria en el que se practica un diagnóstico anticipado y un tratamiento oportuno porque la persona presenta la enfermedad, entre ellas, se encuentra la mamografía, la sangre oculta en materia fecal y el Papanicolau. Por último, la prevención terciaria está enfocada en el tratamiento o rehabilitación por la patología diagnosticada donde se aplica el ejercicio supervisado y el abandono del cigarrillo[29].

De esta forma, se deben considerar medidas de prevención del cáncer de seno como la lactancia materna porque durante el amamantamiento las concentraciones de estrógenos disminuyen, lo cual es distinto a las mujeres que conciben su primer hijo pasando los 35 años. Incluso, una investigación demostró que las madres que amamantan a sus niños reducen el riesgo de adquirir cáncer de seno hasta en 4,3 %, tal es así que, la lactancia materna disminuye la prevalencia del cáncer de mama hasta en 11 %. Además, se considera el uso de la terapia hormonal con estrógeno después de una intervención quirúrgica por histerectomía porque sólo en estas mujeres la terapia reduce el riesgo de cáncer de mama. Por otra parte, se recomendó realizar ejercicio regular porque los expertos afirmaron que es posible reducir entre un 25 % a 40 % del riesgo de tener cáncer mamario en mujeres que se mantienen físicamente activas[30].

Desde otra perspectiva, se concibe como una enfermedad heterogénea causada por la acumulación progresiva de degeneraciones genéticas. Tal es así que, existen factores que aumentan la posibilidad de padecer la enfermedad como la edad ya que la prevalencia se incrementó hasta la menopausia, demostrando el papel clave de la actividad ovárica. También, se encontró la predisposición genética definidas como mutaciones hereditarias que corresponden al 10 % de los casos, el cáncer familiar que aumentó el riesgo hasta en 20 %, los factores hormonales que se relacionaron con las etapas reproductivas de la menarquía precoz, la nuliparidad, la edad tardía durante la primera gestación y la menopausia tardía[31].

En otro orden de ideas, el Ministerio de Salud (MINSA)[32] afirmó que en el plan nacional de cuidados integrales del cáncer del 2020 - 2024 se implementó la reducción de factores de riesgo, promover la salud mediante estilos de vida adecuados e intervenciones en relación a los determinantes sociales, la consejería en los cuidados integrales, el control de exposiciones de

cancerígenos laborales. Además, recomendó que las actividades de tamizaje permiten identificar algunos tipos de cáncer antes de la aparición de los síntomas, la identificación de las lesiones premalignas, la incrementación de capacidades operativas y de calidad de servicios en salud para el cuidado integral del cáncer, la implementación de campañas sobre el tamizaje masivo en el territorio peruano y el acceso oportuno.

Materiales y métodos

La investigación se enfocó en desarrollar una metodología cualitativa[33] porque la investigadora presentó interés en describir y explicar el fenómeno de estudio en su contexto natural, de modo que, logró conocer las experiencias sobre prevenir el cáncer de mama, de esta forma, se obtuvieron respuestas profundas y significativas que contribuyeron en la investigación.

El diseño metodológico fue descriptivo[34] porque posibilitó conocer la naturaleza del fenómeno en estudio sin realizar alguna modificación de las respuestas brindadas por las participantes. Además, se buscó describir las experiencias sobre la prevención del cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología. Sumado a ello, se logró adquirir información detallada, relevante, subjetiva y exhaustiva de este problema de salud pública[35].

La población estuvo conformada por 113 mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología del Hospital Las Mercedes Chiclayo. Este dato fue proporcionado por el departamento de enfermería del hospital mencionado, también, se corroboró por un censo realizado mensualmente, específicamente, se consideró el mes de mayo del 2023. En este documento se registraron datos como los ingresos, egresos, estancia, pacientes por días, camas, días cama disponible y número de fallecidos.

La muestra fue de 14 mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología. Previamente, se verificó que las mujeres hospitalizadas cumplan con criterios de selección, en los criterios de inclusión se estimó las mujeres mayores de 20 años y aquellas que se encontraban hospitalizadas en el servicio de ginecología. Fueron excluidas las pacientes que se encontraban en consulta externa y pacientes con un tiempo en el hospital menor a 1 día. Además, se empleó el muestreo por conveniencia[36] al solicitar la participación por voluntad propia de las mujeres

que estaban hospitalizadas en el servicio de ginecología. Las mujeres hospitalizadas del servicio de ginecología se caracterizaron por poseer diferentes edades comprendidas entre 27 y 62 años, todos los participantes fueron de sexo femenino (Ver tabla N°01).

El escenario donde se desarrolló el estudio fue el Hospital Las Mercedes Chiclayo, esta institución prestadora de salud pertenece al ente rector Ministerio de Salud del Perú. Asimismo, se seleccionó este escenario porque la mayoría de pacientes se atienden y derivan a este hospital, siendo un lugar estratégico para conseguir una población significativa que aborda una alta demanda de pacientes que acuden con distintos diagnósticos desde leves a graves. Por lo tanto, al seleccionar como sujeto de estudio a la población femenina se recurrió a un servicio cuya atención es dirigida sólo a mujeres, por ello, se seleccionó el servicio de ginecología. De esta forma, al explicar las características del escenario en estudio permitió que los resultados se extiendan a otros contextos así se cumplió la transferibilidad[37].

El servicio de ginecología es un órgano de línea encargado de la atención integral de salud en las mujeres atendidas en el área de ginecología y obstetricia, en esta área se realizan intervenciones de promoción, prevención, recuperación y en algunos casos rehabilitación de forma personal y colectiva[38]. Asimismo, es concebido como un área de hospitalización en la que acuden pacientes mujeres con distintas patologías, entre ellas, se encuentran los tumores benignos, prolapsos y hemorragias uterinas disfuncionales. Igualmente, en todo el departamento trabajaron 5 enfermeras y 21 médicos gineco obstétricos. Además, el servicio de ginecología cuenta con 14 camas y actualmente todas están ocupadas. También, cuenta con una sala de procedimientos para las operaciones quirúrgicas en la que realizan legrados uterinos y aspiración manual endouterina (AMEU), sumado a ello, presenta una sala de estar de enfermería y un baño para el personal de salud[39].

El tamaño muestral se estableció por saturación y redundancia[35] en la cual se consideró que la información alcance un determinado límite y los datos se conviertan redundantes.

Tabla N°01: Características de las mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología del Hospital Las Mercedes

Seudónimo	Edad	Nivel de instrucción	Estado civil	Lugar de procedencia	Religión	N° de hijos	Actividad principal
Campanilla	25 años	Secundaria completa	Casada	Lambayeque	Católica	2 hijos	Trabajo
Margarita	24 años	Secundaria completa	Soltera	Huarmaca	Evangélica	Ninguno	Vendedora
Begonia	62 años	Superior incompleto	Conviviente	Chiclayo	Católica	5 hijos	Ama de casa
Dalia	37 años	Superior completo	Soltera	Illimo	Católica	2 hijos	Ama de casa
Gardenia	45 años	Secundaria completa	Casada	Chiclayo	Católica	2 hijos	Ama de casa
Azalea	32 años	Superior completo	Conviviente	Lambayeque	Católica	Ninguno	Médico veterinaria
Azucena	39 años	Secundaria completa	Soltera	Motupe	Católica	1 hijo	Comerciante
Geranio	27 años	Secundaria completa	Soltera	Lambayeque	Católica	Ninguno	Cosmetóloga
Orquídea	35 años	Superior técnico	Conviviente	Chiclayo	Católica	2 hijos	Ama de casa
Petunia	46 años	Secundaria incompleta	Conviviente	Pacasmayo	Católica	3 hijos	Ama de casa
Hortensia	22 años	Secundaria completa	Conviviente	Chiclayo	Católica	Ninguno	Ama de casa
Camelia	25 años	Secundaria incompleta	Conviviente	Chiclayo	Adventista	2 hijos	Ama de casa
Girasol	28 años	Secundaria completa	Soltera	Lambayeque	Católica	Ninguno	Comerciante
Bugambilia	55 años	Superior completo	Casada	Motupe	Católica	1 hijo	Técnica en enfermería

Fuente: Elaboración propia

Al ejecutar el estudio se realizó la técnica conversacional[40] y el instrumento fue la entrevista semiestructurada[40], esta herramienta ayudó a plantear y formular una serie de preguntas basadas en el marco teórico. Por añadidura, esta técnica permitió que las mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología del Hospital Las Mercedes tengan total libertad, comodidad y tranquilidad durante la entrevista, con el fin de recaudar información que permitió ejecutar el estudio.

La entrevista se llevó a cabo bajo la modalidad presencial realizando visitas en el escenario de estudio, previamente, se coordinó con la licenciada del área de ginecología para tener un mejor acercamiento con las mujeres hospitalizadas y realizar las entrevistas. Igualmente, antes comenzar con las preguntas se explicó el objetivo del estudio y se invitó a las mujeres hospitalizadas a que firmen el consentimiento informado (Ver anexo N°01). Por consiguiente, las entrevistas fueron almacenadas en una computadora por un periodo de dos años, con la finalidad de permitir posibles auditorías por parte de los jurados, al mismo tiempo, permitió efectuar el criterio de auditabilidad.

El instrumento fue realizado por la investigadora, teniendo en cuenta los antecedentes encontrados en las fuentes bibliográficas junto con el marco teórico, de esta forma se logró caracterizar elementos en relación al sujeto de estudio, así, se abarcaron aspectos como: Seudónimos, edad, nivel de instrucción, estado civil, lugar de procedencia, religión, número de hijos. Igualmente, se aplicaron 6 preguntas orientadoras sobre las experiencias de prevención del cáncer mamario (Ver anexo N°02). De la misma manera, el instrumento fue validado por juicio de expertos (Ver anexo N°03), la primera es enfermera asistencial del servicio de hemodiálisis, forma parte de la Sociedad de Enfermeras Nefrológicas de Perú y de la Sociedad Española de Enfermeras Nefrológicas, la segunda es enfermera docente de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo y labora como enfermera asistencial en el Hospital Las Mercedes de Chiclayo en el servicio de Medicina y la tercera es enfermera docente y labora en el Centro de Salud José Leonardo Ortiz en la estrategia sanitaria de adulto. De esta forma, el jurado evaluador permitió mejorar el proyecto a través de sus aportes significativos que incrementaron la calidad de las preguntas propuestas.

En consecuencia, el proyecto de tesis fue revisado por el Comité de Ética de la facultad de medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo obteniendo su aprobación (Ver anexo N°4). Posteriormente, se aplicó una prueba piloto[41] que consistió en entrevistar a 5

mujeres hospitalizadas del servicio de ginecología del Hospital Belén de Lambayeque, en el cual se comprobó si las preguntas fueron fáciles de comprender y obedecían al objeto de estudio, por lo tanto, no se realizaron modificaciones en las preguntas del instrumento.

El proyecto de tesis se registró en el Sistema de Gestión de Investigación de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, asimismo, el proyecto pasó por las observaciones y sugerencias dadas por la asesora, de igual manera se revisó por un par evaluador, ambas recomendaciones garantizaron el cumplimiento del criterio de fiabilidad porque se acudió a la opinión y experiencia de otros investigadores acerca del proceso de investigación empleado.

Posterior a ello, el proyecto de investigación se presentó a un jurado asignado por la Escuela de Enfermería, que realizaron la evaluación correspondiente y brindaron las observaciones o sugerencias necesarias, este paso se desarrolló mediante la aplicación de una lista de cotejo (Ver anexo N°05), con el propósito de brindar mayor relevancia al proyecto de investigación. Luego, se logró sustentar el estudio ante el jurado evaluador para obtener el acta de sustentación (Ver anexo N°06), de tal forma que el proyecto se presentó al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina, logrando obtener su respectiva evaluación y posterior a ello su aprobación.

Seguidamente, al lograr la aprobación del proyecto de investigación se envió una carta de presentación a la Unidad de Capacitación del Hospital Las Mercedes Chiclayo para ejecutar la recolección de datos aplicando entrevistas presenciales (Ver anexo N°07); de la cual, se obtuvo la autorización del director de dicho hospital (Ver anexo N°08). De manera previa, se contactó con la licenciada del servicio de ginecología con la finalidad de tener acceso a las pacientes que se encontraban hospitalizadas. Esta información permitió que la investigación se considere como referencias en otros escenarios de estudio con características similares al sujeto de investigación que garantizó el cumplimiento del criterio de rigor científico de transferibilidad.

En consecuencia, se solicitó la participación de las pacientes hospitalizadas, quienes firmaron el consentimiento informado, de este modo, se originó un primer contacto con los sujetos de estudio al realizar las visitas en el escenario de investigación, de esta manera, permitió el conocimiento del objetivo propuesto. Sumado a ello, se estableció un horario acorde a la disponibilidad de las pacientes para ejecutar la entrevista duró entre 15 a 20 minutos, asegurándose de no alterar los procedimientos e intervenciones que reciban las pacientes.

La recolección de datos inició el 10/09/23 donde la investigadora logró realizar la entrevista a 3 pacientes mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología. Para obtener el acceso primero se realizó coordinaciones con la licenciada de turno, se le preguntó acerca de su horario de trabajo y disponibilidad con el propósito de tener un acceso seguro y confiable a las pacientes hospitalizadas de dicha área. La primera entrevista se ejecutó en una participante protegida mediante el seudónimo "Campanilla", tiene 25 años, secundaria completa, procede de Lambayeque, tiene 2 hijos y su actividad principal es el trabajo, la entrevista inició 02:59 de la tarde y duró 15:38 minutos. Posteriormente, se realizó la segunda entrevista a la paciente "Margarita", tiene 24 años, secundaria completa, procede de Huarmaca y su actividad principal es el comercio, la entrevista inició a las 3:20 pm y duró 14:44 minutos. Para recopilar los datos se utilizaron hojas de papel bond, el consentimiento informado, la entrevista semiestructurada, un grabador de voz mp3, lapicero de tinta azul pilot, una lista de cotejo y un folder. En el estudio se excluyeron pacientes que se encontraban en consulta externa, pacientes con un tiempo en el hospital menor a 1 día y aquellas que participaron en el estudio piloto.

Luego, el 14/09/23 la investigadora prosiguió con la siguiente entrevista a una paciente con seudónimo "Begonia", tiene 62 años, nivel de instrucción superior incompleto, procede de Chiclayo, tiene 5 hijos y es ama de casa, la entrevista inició a las 4:00 de la tarde y duró 15:08 minutos. Después, se realizó la cuarta entrevista a la paciente "Dalia", tiene 37 años, secundaria completa, procede Illimo, tiene 2 hijos y es ama de casa, la entrevista inició a las 4:30 pm y duró 15:01 minuto. Entre las dificultades se encontró la baja disponibilidad del grabador de voz debido al agotamiento de la batería, sin embargo, logró captar toda la información brindada por la paciente.

Por consiguiente, el 14/09/23 se realizó la quinta entrevista a "Gardenia", tiene 45 años, secundaria completa, procede de Chiclayo, tiene 2 hijos y es ama de casa, la entrevista inició a las 5:00 pm y duró 15:09 minutos. Por último, se realizó la sexta entrevista a "Azalea", tiene 32 años, nivel de instrucción superior completo, procede de Lambayeque, no tiene hijos y es médico veterinaria, la entrevista inició a las 5:30 pm y duró 15:26 minutos.

Continuamente, el 28/09/23 se inició la séptima entrevista a "Azucena", tiene 39 años, secundaria completa, procede de Motupe, tiene 1 hijo y es comerciante, la entrevista comenzó

a las 2:00 pm y duró 15:08 minutos. Luego, se aplicó la octava entrevista a “Geranio”, tiene 27 años, secundaria completa, procede de Lambayeque y es cosmetóloga, la entrevista comenzó a las 2:30 pm y duró 12:05 minutos. Después, se realizó la novena entrevista a “Orquídea”, tiene 35 años, superior incompleto, procede de Chiclayo, tiene 2 hijos y es ama de casa, la entrevista comenzó a las 3:00 pm y duró 17:04 minutos. Por consiguiente, se ejecutó la décima entrevista a “Petunia”, tiene 46 años, secundaria incompleta, procede de Pacasmayo, tiene 3 hijos y es ama de casa, la entrevista empezó a las 3:00 pm y duró 13:13 minutos. También, se realizó la onceava entrevista a “Hortensia”, tiene 22 años, secundaria completa, procede de Chiclayo y es ama de casa, la entrevista comenzó 3:30 pm y duró 11:32 minutos.

Además, el 29/09/23 se realizó la doceava entrevista a “Camelia”, tiene 25 años, secundaria incompleta, procede de Chiclayo, tiene 2 hijos y es ama de casa, la entrevista inició a las 4:00 pm y duró 11:32 minutos. Después, se entrevistó a “Girasol”, tiene 28 años, secundaria completa, procede de Lambayeque y es comerciante, la entrevista inició a las 4:30 pm y duró 15:10 minutos. Por último, se entrevistó a “Bugambilia”, tiene 55 años, superior completo, procede de Motupe, tiene 1 hijo y trabaja como técnica en enfermería, la entrevista comenzó a las 5:00 pm y duró 15:14 minutos.

Entre tanto, se llevó a cabo el registro de la información aplicando un grabador de voz mp3, en todo momento se respetó la privacidad y la confidencialidad de las pacientes del servicio de ginecología, permitió garantizar el cumplimiento del criterio de credibilidad. Al culminar las entrevistas, los hallazgos obtenidos de las pacientes fueron transcritos a un formato de Microsoft Word, con el objetivo de procesar los resultados de acuerdo con el propósito establecido. De esta forma, se aplicó un chequeo por cada participante enviando por WhatsApp la entrevista transcrita en un formato de Word, con la finalidad de constatar que la información es la misma que las pacientes desearon expresar, en caso contrario, se efectuaron los cambios correspondientes, esta situación permitió cumplir con el criterio de confirmabilidad, dado que, se adquirió la información verídica, producto de los resultados encontrados.

Al finalizar el procesamiento y el registro de las entrevistas se almacenaron los datos por un tiempo de 2 años, con el propósito de permitir futuras auditorías y para garantizar la fidelidad de la información. Al transcurrir este periodo, los datos serán eliminados, lo cual garantizó el cumplimiento del criterio de dependencia o consistencia, al mismo tiempo, se logró salvaguardar la identidad de cada paciente.

La información recopilada atravesó un análisis de contenido temático que permitió ejecutar la evaluación de los hallazgos recopilados de las pacientes que estaban hospitalizadas en el servicio de ginecología del Hospital Las Mercedes Chiclayo, de esta manera, los hallazgos fueron procesados mediante tres etapas: el pre-análisis, la codificación y la categorización.

Durante la primera etapa, titulada preanálisis, la investigadora era la encargada de realizar el reconocimiento, exploración y organización de la información recopilada de las entrevistas aplicadas a las pacientes del servicio de ginecología, de esta manera, se realizó la revisión y examinación de los hallazgos de forma pertinente, incluso, se escucharon las grabaciones de audio detalladamente y luego se repitió de forma continua hasta lograr el entendimiento de la información reunida. Sumado a ello, se aplicó la técnica de colores tratando de reunir los resultados más importantes de acuerdo al objeto de estudio; luego, se realizó el cambio del lenguaje "emic" al "etic" sin cambiar el significado de los discursos.

En cuanto a la segunda etapa, durante la codificación se realizó el agrupamiento y la clasificación de manera ordenada los datos recopilados de las pacientes en función al objeto de estudio, se cambiaron los discursos, frases o expresiones brindadas por el participante, convirtiéndolos en información relevante y útil para que posteriormente se estableció un seudónimo. Por último, en la ejecución de la tercera etapa de categorización se realizó la agrupación y la distribución de los seudónimos en categorías que guardaron similitud con los criterios temáticos. (Ver anexo N°09)

En esta investigación se emplearon los principios de la ética personalista según el autor Sgreccia[42], por lo tanto, se consideró el principio del valor fundamental de la vida debido a que la participación de las pacientes del servicio de ginecología no se expuso a ningún riesgo. Sumado a ello, al realizar la recolección de datos se mantuvo la protección de la identidad de las pacientes al momento de realizar las entrevistas, de esta forma, se asignó un seudónimo a cada sujeto de estudio para salvaguardar los datos personales y permitir una mayor seguridad a las participantes, de tal manera que se respetó la confidencialidad de los hallazgos recopilados.

Seguidamente, se respetó el principio de libertad y responsabilidad a través de la aplicación del consentimiento informado, se otorgaron los datos correspondientes sobre el nombre de la universidad y de la investigadora, el título del estudio, el objetivo de la investigación y los

procedimientos que se llevarán a cabo. De esta forma, se aseguró la participación voluntaria y libre de las participantes que fue plasmada a través de la firma del consentimiento informado. Incluso, se destacó que el estudio no brindó ningún beneficio directo a las participantes y no se prevé ningún riesgo durante el transcurso de la investigación.

Terceramente, se garantizó el uso del principio de sociabilidad y subsidiaridad[42], dado que, se buscó que las pacientes logren participar en la investigación para realizar la búsqueda del bien común de sus semejantes, lo cual originó el compromiso de considerar la vida como un bien social. Además, el principio de subsidiariedad se tomó en cuenta porque se buscó cuidar de las pacientes que necesitan un trato digno y atención de calidad, asegurando el deber de la libre iniciativa de la comunidad.

Por último, se estimó la originalidad de la investigación y el respeto por la autoría de las fuentes consultadas que se evidenció por el uso de un Software anti plagio, logrando un resultado de 15% en turnitin.

Resultados y discusión

Para la etapa de resultados se empleó el procesamiento de las entrevistas semiestructuradas realizadas a las mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología del Hospital Las Mercedes Chiclayo, el cual permitió arribar a las siguientes categorías y subcategorías:

CATEGORÍA I	CATEGORÍA II	CATEGORÍA III	CATEGORÍA IV
Fomento de medidas preventivas para disminuir el riesgo de la enfermedad.	Concientización sobre la reducción de riesgo de cáncer de mama	Factores de riesgo que incrementan la probabilidad de cáncer de mama	Rol de la familia como acompañante en exámenes preventivos
SUBCATEGORÍAS **1.1** Promoción de estilos de vida saludables. **1.2** Prácticas sobre autoexamen de mama. **1.3** Educación sanitaria sobre medidas de detección precoz de cáncer de mama			**SUBCATEGORÍAS** **4.1** Acompañamiento de la familia. **4.2** Apoyo de los profesionales de salud.

Categoría I: Fomento de medidas preventivas para disminuir el riesgo de la enfermedad

Las medidas preventivas abarcan acciones dirigidas a la erradicación y eliminación del riesgo, incorporando medidas de índole social, política, económica y terapéutica. La prevención primaria se enfoca en disminuir la incidencia de la enfermedad y mitigar el riesgo de nuevos casos. Mientras que, la prevención secundaria se refiere a la identificación temprana de una enfermedad preexistente con el objetivo de disminuir tanto su gravedad como las posibles complicaciones asociadas. Por otro lado, la prevención terciaria o de rehabilitación es generalmente aceptada como aquellas destinadas a quienes necesitan rehabilitación, sin que esto signifique que deban renunciar a prevenir otras complicaciones distintas a aquellas que condujeron a su discapacidad actual[43]. Ante el proceso de análisis han dado como resultado 3 subcategorías.

1.1.- Promoción de estilos de vida saludables

Una alimentación saludable se caracteriza por facilitar el logro y mantenimiento de la función adecuada del cuerpo humano, preservar o restaurar la salud, evitar el riesgo de adquirir una enfermedad, respaldar los procesos reproductivos como la maternidad, y fomentar un crecimiento y desarrollo óptimos. Para cumplir con estos objetivos, la alimentación debe ser completa, satisfactoria, suficiente, equilibrada, adaptada, armónica y segura a las necesidades individuales, sostenible y accesible económicamente[44]. Por otra parte, el ejercicio físico se refiere a los movimientos del cuerpo que conlleva un gasto de energía. Incluye acciones tan simples como desplazarse de un lugar a otro[45].

Además, el consumo de tabaco es un problema de salud pública a escala global, siendo identificado como una epidemia mundial. Este hábito se considera la principal causa prevenible de diversas enfermedades crónicas con alto riesgo de mortalidad[46]. El fomento de hábitos saludables abarca comportamientos vinculados a la interacción del individuo con la sociedad y el entorno, proporcionando beneficios tanto físicos como mentales y sociales. Así, emergen como determinantes fundamentales en la promoción de la salud, influyendo las relaciones interpersonales[47]. Igualmente, fomentar la práctica del autoexamen de mamas contribuye significativamente a la prevención del cáncer, especialmente en comunidades vulnerables[48]. De la misma manera, un chequeo preventivo implica una conversación entre la persona que será atendida y el profesional de salud en la cual se llevan a cabo diversas pruebas de tamizaje para evaluar su estado de salud[49]. De esta manera, lo manifestaron las participantes:

> *"...Además, cuidar nuestra alimentación y llevar un estilo de vida saludable es relevante en la prevención. Esto incluye mantener una alimentación balanceada…" (E2: Margarita)*

> *"...En cuanto a la alimentación, estoy de acuerdo en que es un aspecto esencial de nuestro bienestar y desarrollo, y que cada uno debe cuidar su salud a través de una dieta adecuada. También se debe tener en cuenta la alimentación…" (E7: Azucena)*

> *"...Como medida preventiva, es recomendable consumir vitamina D a*

través de alimentos como la naranja para reducir la posibilidad de tener cáncer de mama…"(E8: Geranio)

Según los resultados recopilados hacen énfasis en que la alimentación saludable es un elemento esencial para evitar las enfermedades y mantener un estado óptimo de la salud. También, es importante mantener una alimentación balanceada y tener un bajo contenido de grasas. Se menciona la relación entre el peso adecuado y una buena alimentación, enfatizando que tanto el sobrepeso como la extrema delgadez deben evitarse. Así mismo se destaca la ingesta de nutrientes específicos, como la vitamina D a través de alimentos como la naranja. La importancia de cuidar la salud como una medida preventiva en cáncer de mama se subraya en tener una dieta adecuada.

"...En base a mi experiencia, existen medidas preventivas que incluyen mantener una actividad física regular…" (E6: Azalea)

"...Por otro lado, la actividad física es fundamental de un estilo de vida saludable y puede contribuir positivamente a nuestra salud en general, por lo que no debería verse como un factor negativo en este contexto…" (E10: Petunia)

"...Mantener una rutina de ejercicios. Llevar a cabo actividad física regular, cumpliendo con la recomendación de 30 minutos a 1 hora de ejercicio diario. Actividades como correr o caminar pueden ser excelentes opciones…" (E12: Camelia)

"...Asimismo, incorporar actividad física en nuestra rutina diaria, con al menos 30 minutos al día, es fundamental, ya que el sedentarismo puede ser perjudicial para nuestra salud…" (E14: Bugambilia)

Los resultados recopilados de las mujeres hospitalizadas muestran la relevancia de mantener la actividad física para evitar el cáncer de mama. Estas personas reconocen que mantener hábitos saludables es esencial para minimizar el riesgo de esta enfermedad. La práctica regular de ejercicio es una medida preventiva que se destaca en todas las respuestas. Además, se enfatiza la necesidad de realizar ejercicio de manera diaria o regular, con una

recomendación general de 30 minutos a 1 hora de actividad física al día. También se mencionan actividades como correr o caminar como opciones efectivas.

> *"...Para prevenir el cáncer de mama, es fundamental evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas…"(E8: Geranio)*

> *"...Evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco es importante, al igual que moderar la ingesta de grasas y azúcares…" (E13: Girasol)*

> *"...Se debe eliminar el consumo de alcohol es crucial, estas prácticas no solo previenen el cáncer sino otras enfermedades…" (E14: Bugambilia)*

Los resultados muestran énfasis en el consumo de sustancias perjudiciales, por lo tanto, reflejan una conciencia generalizada sobre el uso de estas sustancias nocivas. Entre las medidas que previenen el cáncer de mama incluyen: Evitar el consumo de alcohol y no fumar o hacerlo de manera moderada en caso de consumo de alcohol. Incluso, se subraya que estas prácticas no solo previenen el cáncer de mama, sino que también reducen el riesgo de muchas otras enfermedades, destacando la importancia de un estilo de vida saludable en general.

> *"...En definitiva, adoptar hábitos de vida saludables y ser consciente de la importancia de la prevención puede ayudarnos a mantener la salud de nuestros senos y reducir los riesgos asociados…" (E2: Margarita)*

> *"...Adoptar un estilo de vida saludable en general para reducir el riesgo de esta enfermedad tan agresiva que afecta a muchas mujeres en la actualidad. Me gustaría recomendar que todas mantengamos un estilo de vida saludable…" (E3: Begonia)*

Los hallazgos subrayan la importancia de obtener un estilo de vida saludable, con especial énfasis en la prevención del cáncer de mama y la promoción general de la salud. La práctica regular de ejercicio se erige como un componente esencial de este enfoque, asociado previamente con una disminución significativa en el riesgo de cáncer de mama. Se hace hincapié en la adopción de hábitos saludables, como la actividad física regular, una

alimentación equilibrada y la evitación de comportamientos perjudiciales para la salud, destacando su papel crucial. La prevención se postula como un enfoque fundamental, representando la adopción proactiva de un estilo de vida saludable una estrategia eficaz para reducir el riesgo de diversas enfermedades, especialmente el cáncer de mama. Los resultados también resaltan la importancia de que las mujeres estén conscientes de la enfermedad y tomen medidas activas para reducir su riesgo.

> "*...Realizar chequeos de manera anual es importante, a veces podemos tener molestias en los senos que consideramos pasajeras o las aliviamos con medicación sin prestarles atención…" (E2: Margarita)*
>
> *"…En lo que respecta a consultas médicas, programar chequeos cada seis meses o al menos una vez al año es una medida fundamental para prevenir el cáncer de mama…" (E3: Begonia)*
>
> *"... La recomendación es someterse a un chequeo anual, y aunque esa es una opción válida, también considera que hacerlo cada seis meses podría ser aún más prudente…" (E5: Gardenia)*
>
> *"…Sí, ya he realizado mi examen recientemente. En cuanto a mi experiencia, no puedo calificarla como buena ni mala, ya que los resultados fueron negativos, lo cual es motivo de alivio. Por tanto, considero que es recomendable hacerse un chequeo regularmente. Se recomienda realizar chequeos anuales, o como máximo, cada dos años, sin esperar más tiempo…" (E10: Petunia)*

Los resultados reflejan una fuerte conciencia de la importancia de realizar autoexámenes mamarios regulares como parte del autocuidado y la prevención del cáncer de mama. Las opiniones y recomendaciones de los participantes varían en cuanto a la frecuencia de estos autoexámenes, pero todos enfatizan la relevancia de esta práctica. Algunos puntos clave incluyen: La recomendación general de realizar el autoexamen mamario de manera anual. La idea de que uno mismo puede realizar el autoexamen para detectar posibles bultos o anomalías en los senos. La importancia de la autoexploración como una práctica preventiva para evaluar cualquier cambio en los senos.

"...Fui muy precavida y me realice autoexámenes varias veces. No debemos descuidar este aspecto, ya que los problemas de salud pueden manifestarse en cualquier momento. En primer lugar, es fundamental realizar el autoexamen mamario de manera regular, para evaluar cualquier cambio en nuestros senos…" (E3: Begonia)

"...En mi experiencia, he realizado la autoexploración de mis mamás en ocasiones. Es fundamental realizar esta autoexploración al menos una vez al mes. Se sugiere hacerlo aproximadamente cinco días después de comenzar el período menstrual, ya que durante este período las glándulas mamarias suelen estar menos sensibles e inflamadas, lo que facilita la detección de posibles bultos, anomalías, dolores o malestares…" (E6: Azalea)

"...Lo recomendable es realizar el autoexamen de mamás mensualmente, lo cual nos permite detectar posibles cambios. Es aconsejable hacerlo entre 3 y 5 días después del período menstrual, cuando los senos son menos sensibles. Esta práctica debería ser una rutina para todas las mujeres, ya que no requiere mucho tiempo. Por último, como mencioné antes, realizar un autoexamen de mamas mensualmente es crucial para poder detectar y actuar rápidamente en caso de cualquier anomalía, ya que la recuperación en caso de enfermedad es un proceso largo y desafiante para todas nosotras…" (E13: Girasol)

Los resultados muestran que las participantes reiteran en la importancia de realizarse un autoexamen de mama y sugieren en qué se debe de realizar autoexámenes al menos una vez al mes, preferiblemente entre 3 y 5 días después del período menstrual, cuando los senos son menos sensibles. La idea de incorporar el autoexamen mamario en la rutina, como parte del cuidado personal. La conciencia de que la detección temprana a través del autoexamen es esencial para la acción rápida en caso de anomalías.

"*...También podemos programar visitas periódicas a un centro de salud*

para realizar chequeos médicos preventivos, lo que contribuye a una detección temprana de posibles problemas…" (E2: Margarita)
"...Como mujeres es importante que nos cuidemos y estemos dispuestas a acudir a centros de salud y hospitales para realizarnos chequeos de detección temprana de cáncer de mama…"(E4: Dalia)

"...Es importante señalar que, al acudir a un hospital o una posta, siempre se nos incita a hacernos chequeos, y esta es la clave ... y programar chequeos médicos en el hospital o centro de salud cada seis meses o anualmente…"(E12: Camelia)

Los resultados mencionan la importancia de programar visitas periódicas a centros de salud para realizar chequeos médicos preventivos, especialmente en el contexto de la detección temprana de posibles enfermedades. Se menciona que es fundamental programar visitas periódicas a centros de salud o hospitales con el propósito de realizar chequeos médicos preventivos. Se hace hincapié en que, como mujeres, es crucial cuidar de nuestra salud y estar dispuestas a someterse a chequeos preventivos. Se sugiere programar chequeos médicos en el hospital o centro de salud cada seis meses o anualmente. La frecuencia puede depender de la edad, la historia médica personal y otros factores de riesgo individuales.

1.2. Prácticas sobre autoexamen de mama

El autoexamen de mamas es un método simple de palpación que facilita la detección de posibles cambios o anomalías en las glándulas mamarias. La autoexploración se recomienda especialmente para fomentar la conciencia entre las mujeres en situaciones de riesgo, promoviendo así la adherencia a un enfoque preventivo[50]. De la misma manera, la técnica de exploración mamaria constituye un recurso valioso para buscar de manera deliberada cualquier formación tumoral sospechosa, facilitando así la detección temprana del cáncer[51]. Por otra parte, la mamografía, una técnica de imágenes mediante rayos X, se emplea para examinar a la mamá en busca de indicios tempranos de cáncer u otras afecciones mamarias. Esta prueba constituye una herramienta fundamental tanto para el diagnóstico como para la detección precoz de posibles enfermedades[52]. Así lo expresan las mujeres hospitalizadas:

"...Realizar este autoexamen puede ser una herramienta valiosa. En mi

caso, aunque no tengo conocimientos sobre cómo realizar un autoexamen de mamás, me gustaría aprender para poder hacerlo y detectar posibles cambios o anomalías en mis senos. Aprender a realizar esta práctica podría ser valioso para mi salud…" (E4: Dalia)

"...Esta práctica me permitió familiarizarme con mis mamas y estar atenta a cualquier bulto, anomalía, dolor o malestar. La autoexploración me ayuda a detectar posibles problemas de manera temprana. Al seguir este enfoque, puedo identificar tempranamente cualquier problema y, si es necesario, buscar asesoramiento con mi ginecólogo de confianza…" (E6: Azalea)

"...Si encontráramos algo inusual durante esta revisión, sería motivo de preocupación y nos motivaría a buscar atención médica para realizar exámenes más precisos. Personalmente, lo he hecho, especialmente cuando siente algún malestar o dolor en la zona…" (E12: Camelia)

"...Considero que realizar un autoexamen de mamas es una práctica fundamental para las mujeres. Esto nos permite identificar posibles cambios o problemas en el tejido mamario y, lo que es aún más importante, detectar a tiempo cualquier posible consecuencia adversa que podría surgir en el futuro. Su importancia radica en que nos brinda la oportunidad de detectar tempranamente el cáncer de mama, evitando así la progresión de la enfermedad. Realizar este autoexamen de mamas nos permite prevenir el desarrollo del cáncer de mama, lo cual es crucial para evitar las consecuencias severas de la enfermedad y preservar la vida…" (E14: Bugambilia)

Según los resultados mencionados enfatizan la importancia de esta práctica como una señal temprana de posibles problemas de salud en los senos. Se considera que realizar el autoexamen de mamas es fundamental para las mujeres, ya que permite identificar posibles cambios o problemas en el tejido mamario y, lo que es aún más importante, detectar a tiempo cualquier posible consecuencia adversa que podría surgir en el futuro. Este resultado sugiere una actitud responsable y sensata hacia la salud personal y la detección de posibles problemas

médicos.

> *"...Podemos colocar la mano derecha detrás de la cabeza y con los dedos medios de la mano izquierda, presionar suavemente pero con firmeza, realizando pequeños movimientos para examinar toda la mamá derecha. Luego, repetimos este procedimiento en la mamá izquierda. También es útil pararnos frente a un espejo con los brazos a los lados para examinar directamente y buscar cualquier textura anormal o cambios en nuestros pezones…" (E6: Azalea)*

> *"...Mientras levantaba el brazo, noté algunos bultitos en las axilas, pero afortunadamente, al tocarme, no sentí nada anormal. Realizar el autoexamen frente a un espejo debería ser una rutina mensual, ya que a veces lo descuidamos…" (E9: Orquídea)*

> *"...El autoexamen implica la autoexploración de los senos, principalmente para detectar cualquier anomalía como un bulto. El autoexamen mamario se puede llevar a cabo durante la rutina de baño o acostadas, permitiéndonos palpar las mamas en busca de cualquier anomalía, como un bulto o una inflamación…" (E12: Camelia)*

Los hallazgos se refieren a la importancia de la técnica de realizar autoexámenes de mama para detectar posibles anomalías en los senos. Se menciona que es común realizar autoexámenes de mamas durante la ducha o cuando estás acostada. La ducha es un momento conveniente debido a la humedad y la facilidad de deslizar los dedos sobre la piel. La técnica para realizar un autoexamen de mamas implica palpar los senos con la yema de los dedos en busca de bultos o cambios en la textura. Se describe un método específico en el que se coloca la mano derecha detrás de la cabeza y se usan los dedos medios de la mano izquierda para palpar la mama derecha. Se sugiere mirar los senos frente a un espejo para detectar cualquier textura anormal o cambios en los pezones. El resultado menciona que, al levantar el brazo durante el autoexamen, se notaron bultitos en las axilas, pero al tocarse, no se sintió nada anormal.

> *"...En realidad, decidí someterme a una mamografía porque me habían*

detectado un pequeño bulto en mi seno izquierdo. Afortunadamente, los resultados confirmaron que se trataba de una acumulación de leche debido a la lactancia y que no era nada grave, solo un hematoma…" (E1: Campanilla)

"...Las mamografías son pruebas de detección clave para identificar posibles problemas en los senos. A partir de los 44 años se recomienda realizar esta prueba de detección, conocida como mamografía, de manera regular. Los exámenes para detectar el cáncer de mama deben realizarse anualmente, pero para mi tranquilidad, considero que sería beneficioso hacerlo dos veces al año…" (E4: Dalia)

"...Obtener información a través de una mamografía es fundamental para tomar medidas preventivas. Es importante someterse a este tipo de pruebas de detección, ya sea anual o cada dos años, para cuidar de la salud y prevenir posibles problemas en el futuro…" (E5: Gardenia)

"...Es esencial promover y fomentar entre las mujeres la realización de mamografías Otra medida preventiva importante es la realización de mamografías, esta última llevada a cabo por personal de salud especializado…" (E14: Bugambilia)

Los resultados enfatizan la importancia de las mamografías como pruebas de detección clave para identificar posibles problemas en los senos. Se enfatiza que obtener información a través de una mamografía es fundamental para tomar medidas preventivas en relación con la salud mamaria. Se menciona que la mamografía es una prueba esencial para detectar posibles problemas en los senos, como bultos u irregularidades. Se recomienda realizar mamografías regularmente, especialmente a partir de los 44 años. Se menciona que es esencial promover y fomentar entre las mujeres la realización de mamografías como una medida preventiva importante.

"*…Es cierto que uno de los signos tempranos suele ser la detección de una bolita en la mamá que, con el tiempo, puede crecer. Se sugiere revisar la zona debajo de nuestros senos y explorar si sentimos alguna protuberancia*

o bulto. Si notamos algo inusual o sospechoso, debemos acudir a un médico en el hospital o en la posta de salud más cercana" (E4: Dalia)

"...Si notamos algo inusual, es fundamental acudir a nuestro ginecólogo de confianza, quien nos orientará y realizará los exámenes necesarios para aclarar cualquier duda…" (E6: Azalea)

"...A medida que nos acostumbramos al tacto habitual de nuestros senos, si notamos algo inusual en algún momento, debemos consultar a un médico o acudir al centro de salud más cercano…" (E13: Girasol)

Los resultados enfatizan la importancia de la autoexploración de los senos y la detección temprana de posibles protuberancias o bultos en la zona mamaria como un signo temprano del cáncer de mama. Se menciona que uno de los signos tempranos del cáncer de mama suele ser la detección de una bolita en la mamá que, con el tiempo, puede crecer. Se enfatiza la necesidad de revisar la zona debajo de los senos y explorar si se siente alguna protuberancia o bulto. Se sugiere que, si se nota algo inusual o sospechoso, es fundamental acudir a un médico en el hospital o en la posta de salud más cercana.

1.3. Educación sanitaria sobre medidas de detección precoz de cáncer de mama

El cáncer de mama es la forma más prevalente de cáncer y constituye la causa principal de caída por esta enfermedad entre mujeres a nivel global. Además, ocasiona una pérdida de años de vida ajustada por discapacidad significativamente mayor que otros tipos de cáncer femenino[53].

"...Es la causa de mortalidad entre las mujeres en la actualidad. Personalmente, asocio el cáncer de mama con el dolor y el sufrimiento, ya que los pacientes suelen someterse a quimioterapias o radioterapias, lo que genera síntomas extremadamente incómodos, como vómitos, dolores corporales, entre otros.Se origina cuando las células de la mama comienzan a crecer de forma anormal se forman nódulos o protuberancias, que pueden ser benignos o malignos…" (E8: Geranio)

"...Es una enfermedad sigilosa que afecta a las glándulas mamarias, y si no se detecta a tiempo, las consecuencias pueden ser devastadoras. Entendiendo que el cáncer provoca una proliferación descontrolada de células en el tejido mamario, y estas células pueden diseminarse por todo el cuerpo.Es una de las principales causas de mortalidad en todo el mundo, especialmente entre las mujeres…" (E12: Camelia)

"...Es un tema que conlleva un gran peso emocional. El cáncer de mama implica una proliferación incontrolada de células y existen diferentes variantes de esta enfermedad. Es importante destacar que el cáncer de mama puede manifestarse de manera benigna o maligna, y si se detecta a tiempo, existe la posibilidad de tratamiento. Esta enfermedad, a menudo conocida como "cáncer silencioso" debido a la falta de síntomas evidentes, puede ser difícil de detectar a tiempo…" (E13: Girasol)

De acuerdo a los resultados recopilados se enfatiza que el cáncer es una enfermedad peligrosa que tiene alto riesgo destacado y es importante la necesidad de detectarlo a tiempo.

Categoría II: Concientización sobre la reducción de riesgo del cáncer de mama

Los exámenes médicos constituyen una herramienta fundamental para comprender nuestro estado de salud actual, promover y corregir hábitos de vida, y detectar tempranamente enfermedades cuando son más susceptibles de curación[54]. En cuanto a la condición de salud se define como un estado individual que trasciende las meras consideraciones científicas. Aunque es crucial considerar aspectos científicos para implementar estrategias adecuadas en cada situación y momento específico[55]. Además, la glándula mamaria, conocida como mama, es un órgano glandular situado en el pecho[56].

"...Es importante considerar que se deben intensificar las campañas de concientización que deben contar con una mayor visibilidad y alcance para llegar a un público más amplio. A veces, se puede estar informado acerca de la existencia de campañas, pero la difusión y la publicidad de estas campañas podrían ser insuficientes. Es esencial que estas campañas lleguen

a comunidades más alejadas y menos informadas…" (E5: Gardenia)

"...Lamentablemente, hay pocas campañas que aborden tanto la importancia de la nutrición. A veces, se escucha que debemos prestar atención a pequeños bultos en el pecho, como lipomas, y cuidar nuestra salud. Sin embargo, cuando se habla de lo costosos que pueden ser estos exámenes, algunos de nosotros optamos por ignorarlos, permitiendo que enfermedades avancen, en parte debido a la falta de información sobre las campañas de concientización. Además, es esencial sensibilizar y concientizar a tantas jóvenes que podrían estar en riesgo. Todas las mujeres debemos ser conscientes de la importancia de prevenir esta enfermedad, ya que existen cánceres tanto malignos como benignos. A veces nos ayuda a tomar conciencia de las preocupaciones de salud en nuestro organismo…"(E7: Azucena)

"...Por lo tanto, se debería promover la concienciación sobre este tema tanto en centros de salud como en postas, para que más personas puedan recibir la orientación necesaria y tomar decisiones informadas en relación con el cáncer de mama…"(E12: Camelia)

Los resultados reflejan una preocupación generalizada acerca de la necesidad de intensificar la concienciación y mejorar su visibilidad y alcance de la enfermedad. Se menciona la necesidad de que estas campañas lleguen a comunidades más alejadas y menos informadas, lo que subraya la importancia de una mayor accesibilidad y alcance de información.

"...Es importante realizar chequeos médicos para detectar cualquier enfermedad como es el cáncer de mama y tratarla a tiempo. Esta situación me hizo comprender la importancia de los cheques regulares para descartar cualquier enfermedad. Como mujeres, la seguridad en nuestra salud es fundamental, y someterse a chequeos regulares nos brinda esa tranquilidad y ayuda a prevenir enfermedades que podrían convertirse en problemas más graves. Además, es fundamental llevar a cabo revisiones médicas

periódicas para descartar la presencia de hematomas u otros problemas de salud. En mi experiencia personal, sé lo crucial que es detectar a tiempo el cáncer de mamá. Por ello, destacó la importancia de hacerse cargo de revisiones médicas regulares. La detección temprana puede prevenir consecuencias graves…" (E1: Campanilla)

"...Hacer exámenes más frecuentes me permitiría detectar cualquier anomalía a tiempo y tomar medidas preventivas. Detectar esta enfermedad a tiempo es de suma importancia, ya que no solo afecta a nuestra salud, sino que también impacta en nuestras familias…" (E4: Dalia)

"...La detección temprana es importante, se recomienda realizar chequeos periódicos, ya sean anuales o mensuales, y aprender a hacer autoexámenes de mamas para detectar posibles cambios o anomalías en la zona mamaria. La detección temprana brinda la oportunidad de prepararse para lo que pueda suceder y de involucrar a la familia, especialmente si hay hijos…" (E5: Gardenia)

"...Es fundamental que las mujeres se sometan a chequeos médicos como medida de prevención contra el cáncer, de manera que eviten futuros lamentos o enfrenten las consecuencias adversas, la prevención es esencial en la atención de nuestra salud. Es preferible anticiparse a cualquier eventualidad y priorizar la prevención. La importancia de estos chequeos se extiende a la prevención de diversas afecciones, lo que subraya su relevancia en nuestra salud general. Esto no solo contribuiría a prevenir enfermedades, sino también a aliviar las preocupaciones de sus seres queridos…"(E11: Hortensia)

Las mujeres hospitalizadas enfatizan la necesidad de realizar chequeos médicos periódicos como medida fundamental para garantizar la detección temprana. Se menciona que la detección temprana es esencial para la prevención del cáncer de mama y se recomienda realizar chequeos anuales o incluso mensuales, según las circunstancias personales. Se resalta que la detección temprana no solo afecta la salud individual, sino que también tiene un impacto en las familias, y se reconoce la importancia de involucrar a los seres queridos

en la atención de la salud. Se subraya la necesidad de anticiparse a cualquier eventualidad y priorizar la prevención a través de cheques regulares, lo que puede marcar la diferencia en la detección temprana de enfermedades y su tratamiento. Se destaca que la detección temprana brinda la oportunidad de buscar atención médica a tiempo y prevenir complicaciones en la salud.

> *"...La prevención desempeña un papel importante, ya que desafortunadamente hay casos en los que las mujeres se ingresan de la enfermedad en etapas avanzadas, lo que puede ser devastador para ellas y sus familias…" (E5: Gardenia)*

> *"...En el caso de que el tumor sea maligno y no se trate a tiempo, puede dar lugar a una infección generalizada, conocida como septicemia, lo que lamentablemente puede llevar a la muerte de la mujer afectada…" (E8: Geranio)*

Los resultados reflejan la importancia del cuidado de la salud, particularmente en el contexto de una experiencia personal. Se menciona que la falta de información puede llevar a que las personas no busquen la atención médica necesaria.

> *"...Antes de la prueba, estaba bastante preocupada por saber mi condición. Muchos de mis familiares comparten este pensamiento y toman medidas para su propia salud…" (E1: Campanilla)*

> *"...Como mujer y madre, siento que debo estar alerta y consciente de esta posibilidad. Es fundamental cuidar de nuestra salud en relación al cáncer de mama. La conciencia y el cuidado de nuestra salud son fundamentales…" (E7: Azucena)*

> *"...Es esencial comprender que todos estamos en riesgo, y nuestra salud está estrechamente relacionada con nuestras elecciones de vida. La preocupación a veces se apodera de uno, especialmente si tienes antecedentes familiares de cáncer de mamá…" (E9: Orquídea)*

> *"...Para prevenir esta enfermedad, es fundamental que todas las mujeres adoptemos medidas de autocuidado, comprendiendo los factores de riesgo que la desencadenan, para evitar enfrentar esta experiencia, que sabemos de antemano que no es fácil de sobrellevar…" (E13: Girasol)*

Según los resultados se enfatiza que prevenir el cáncer de mama es fundamental, y todas las mujeres deben tomar medidas de autocuidado y comprender los factores de riesgo. Además, se deben aplicar medidas preventivas para evitar llegar a una situación extrema relacionada con el cáncer de mama.

> "*...Mi consejo para todas las mujeres, incluyéndome, es que debemos ser conscientes de la importancia de cuidar nuestra salud mamaria…" (E2: Margarita)*

> *"...Es fundamental crear conciencia y difundir información sobre esta enfermedad entre todas las mujeres. La vigilancia y la prevención del cáncer de mama deben ser una práctica constante en nuestras vidas…" (E3: Begonia)*

> *"...Además, los profesionales médicos sostienen que es esencial que las mujeres se familiaricen con sus propias mamas para entender lo que es normal y así poder informar cualquier cambio de inmediato…" (E8: Geranio)*

Los resultados enfatizan la importancia de la conciencia, la prevención y el autocuidado de la salud mamaria en las mujeres. Se destaca la importancia de que todas las mujeres, incluyendo la autora, sean conscientes de la relevancia de cuidar su salud mamaria.

Categoría III: Factores de riesgo que incrementan la probabilidad de cáncer de mama

Un historial médico personal es un registro que suele abarcar detalles acerca de alergias, enfermedades previas, intervenciones quirúrgicas, vacunas, resultados de exámenes físicos y pruebas realizadas[57]. La alimentación no saludable se refiere al consumo de productos

altamente procesados, como la comida rápida y los aperitivos[58]. La inactividad física se refiere a no alcanzar un nivel suficiente de actividad física moderada o vigorosa para cumplir con las recomendaciones actuales[59]. Por su parte, el consumo de alcohol y tabaco ejerce un papel fundamental en la tasa de morbilidad global, dado que genera repercusiones biológicas, psicológicas y sociales significativas tanto a nivel individual como en el entorno familiar y comunitario[60].

La terapia hormonal de la menopausia implica el uso de medicamentos sintéticos para compensar la disminución natural de los niveles hormonales durante esta etapa. Su objetivo es contrarrestar los signos y síntomas derivados de la privación hormonal[61]. Desde otro punto de vista, la condición de no haber tenido hijos, ya sea por diversas razones o por experimentar un embarazo que no supera las 20 semanas, se denomina nuliparidad en una mujer[62].

> *"...Los factores que aumentan el riesgo de cáncer de mamá, en mi opinión, incluyen antecedentes familiares, es decir, que un familiar cercano como mi madre o un hermano haya padecido esta enfermedad. En casos de antecedentes familiares de cáncer de mama o cambios genéticos heredados, es recomendable hablar con el médico sobre otras estrategias para reducir el riesgo…" (E6: Azalea)*

> *"...Existen diversos factores que pueden contribuir al cáncer de mama. En algunos casos, la predisposición genética hereditaria desempeña un papel importante. Además, ten en cuenta que algunos factores de riesgo, como la predisposición genética, deben detectarse un tiempo para permitir una recuperación adecuada…" (E9: Orquídea)*

> *"...Además, los antecedentes familiares de cáncer de mama son factores importantes. Si una mujer ha tenido cáncer en una mamá, tiene un riesgo más elevado de desarrollar la enfermedad en la otra mamá…" (E14: Bugambilia)*

Los resultados se centran en la importancia de la predisposición genética y los antecedentes familiares, la primera, significa que si alguien tiene antecedentes familiares que han

padecido la enfermedad, aumenta la probabilidad de que la persona pueda desarrollarlo. Se señala que el cáncer de mama puede tener múltiples causas, incluyendo factores climáticos. Los resultados mencionan que los antecedentes familiares, especialmente si un familiar cercano como la madre o un hermano ha padecido la enfermedad, son un factor crítico que incrementa el riesgo de adquirir la enfermedad.

> *"...Se debe tener precaución, especialmente en lo que respecta a evitar golpes en la zona mamaria…" (E3: Begonia)*

> *"...Los factores que aumentan el riesgo de adquirir cáncer de mama incluyen los traumatismos en la zona mamaria…" (E4: Dalia)*

> *"...Además, es cierto que algunos golpes que recibimos en la infancia pueden tener consecuencias a largo plazo sin que nos demos cuenta de ello…" (E7: Azucena)*

Los resultados sugieren que los traumatismos o golpes en la zona mamaria pueden ser un factor importante y se resalta la importancia de tener precaución para evitar tales lesiones. Se enfatiza la necesidad de tener precaución, especialmente en lo que respecta a evitar golpes en la zona mamaria. Se menciona que algunos golpes que se reciben en la infancia pueden tener consecuencias a largo plazo, incluso sin que seamos conscientes de ello.

> "*...La mayoría de los casos relacionados con el cáncer se vinculan con un estilo de vida poco saludable, que incluye una dieta desequilibrada y el consumo excesivo de grasas, proteínas y carnes rojas…" (E9: Orquídea)*

> *"...Además de la alimentación y la presencia de grasas en nuestra dieta. En la actualidad, esta preocupación se extiende aún más a nuestra alimentación, ya que los efectos de la exposición a sustancias químicas pueden ser más evidentes en ese ámbito…" (E10: Petunia)*

> *"...Varios factores podrían contribuir al riesgo de desarrollar cáncer de mama. Uno de ellos es una mala alimentación, que implica un alto consumo de grasas y una ingesta insuficiente de frutas y verduras, lo que resulta en*

llevar un estilo de vida poco saludable…" (E12: Camelia)

Los resultados enfatizan que una alimentación no saludable y hábitos alimentarios deficientes pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Se subraya la relación entre la alimentación no saludable, especialmente el alto consumo de grasas y la ingesta insuficiente de frutas y verduras, y un estilo de vida poco saludable. Los resultados mencionan que un estilo de vida poco saludable, que incluye una dieta desequilibrada con un consumo excesivo de grasas, proteínas y carnes rojas aumentan el riesgo de cáncer de mama. Se menciona que la preocupación se extiende a la alimentación debido a los efectos de la exposición a sustancias químicas en ese ámbito.

"*...Los factores que contribuyen al riesgo de desarrollar cáncer de mama son variados. Entre ellos, se menciona la falta de actividad física…" (E5: Gardenia)*

"...La falta de actividad física es un elemento que se han asociado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mamá…" (E8: Geranio)

"...La mayoría de los casos relacionados con el cáncer se vinculan con un estilo de vida poco saludable, que incluye la falta de ejercicio…" (E9: Orquídea)

Los resultados enfatizan que la falta de actividad física es un factor de riesgo importante en el desarrollo del cáncer de mama. Se resalta que no se debe subestimar el impacto de la falta de ejercicio en la salud, especialmente en relación al riesgo de desarrollar cáncer de mama.

"...La ingesta de alcohol y el hábito de fumar son prácticas que se asocian con un mayor riesgo de cáncer de mama, algo que a muchas mujeres nos preocupa profundamente…" (E13: Girasol)

"...Por último, el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco también se asocia con un mayor riesgo…" (E14: Bugambilia)

Los resultados hacen hincapié en la relación entre el consumo de tabaco y alcohol y el riesgo de cáncer de mama, destacando la preocupación que esto genera en muchas mujeres. Se menciona que el consumo de tabaco es un factor que se asocia con un mayor riesgo de cáncer de mama. De manera similar, se destaca que la ingesta de alcohol es otra práctica que se asocia con un mayor riesgo de cáncer de mama. Se señala que algunas mujeres han consumido alcohol a lo largo de su vida sin desarrollar la enfermedad, mientras que otras que no beben también pueden verse afectadas. Se menciona que el consumo de bebidas alcohólicas y el hábito de fumar son cuestiones que preocupan profundamente a muchas mujeres, dado su impacto en el riesgo de cáncer de mama.

> "*...Además, se ha hablado de la relación entre los métodos anticonceptivos y el riesgo de cáncer de mama…" (E5: Gardenia)*

> *"...La terapia hormonal postmenopáusica que combina progesterona y estrógeno también pueden contribuir a aumentar el riesgo de cáncer de mama…" (E6: Azalea)*

Los resultados señalan que se ha discutido la relación entre los métodos anticonceptivos y la terapia hormonal posmenopáusica que combina progesterona y estrógeno con el riesgo de cáncer de mama. Se menciona que se ha hablado sobre la relación entre los métodos anticonceptivos y el riesgo de cáncer de mama. Se destaca que la terapia hormonal postmenopáusica que combina progesterona y estrógeno también puede contribuir a aumentar el riesgo de cáncer de mama.

> "*La nuliparidad (mujeres que nunca han tenido hijos) pueden ser factores de riesgo…"(E5: Gardenia)*

> *"...La nuliparidad en mujeres que nunca han estado embarazadas son otros posibles factores de riesgo…" (E6: Azalea)*

Los resultados mencionan que la nuliparidad, que se refiere a mujeres que nunca han tenido hijos o que nunca han estado embarazadas, es un factor que se considera como un posible factor de riesgo en el contexto del cáncer de mama. Esta característica se evalúa en el contexto de la investigación sobre los factores que pueden influir en la probabilidad de

desarrollar la enfermedad.

> *"...Comenzar la menstruación antes de los doce años, entrar en la menopausia después de los cincuenta…"(E6: Azalea)*

> *"...La edad temprana de la primera menstruación en las mujeres puede ser otro factor a considerar…" (E12: Camelia)*

> *"...También, la edad temprana en el inicio de la menstruación son factores a tener en cuenta…"(E14: Bugambilia)*

Los resultados mencionan que la edad de inicio de la menstruación y la entrada en la menopausia son factores a considerar en relación con el cáncer de mama.

> *"...Edades avanzadas, como a los cuarenta o cincuenta años, son otros elementos que se han asociado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mamá …"(E8: Geranio)*

> *"...La edad, particularmente para mujeres mayores de 60 años, se ha asociado con un mayor riesgo de cáncer de mama…" (E12: Camelia)*

> *"...En primer lugar, la edad desempeña un papel, ya que el cáncer de mama puede diagnosticarse incluso antes de los 45 años…" (E14: Bugambilia)*

Se menciona que las edades avanzadas, como los cuarenta o cincuenta años, son edades asociadas con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Los resultados también indican que, en particular, las mujeres mayores de 60 años tienen un mayor riesgo de cáncer de mama. Se menciona que el cáncer de mama puede diagnosticarse incluso antes de los 45 años, lo que subraya que la enfermedad no está limitada solo a mujeres mayores.

Categoría IV: Rol de la familia como acompañante en exámenes preventivos

La familia se configura como un sistema primordial encargado de satisfacer las áreas previamente mencionadas, al concebirla como una dimensión facilitadora de relaciones con

otros. Esto implica examinar las dinámicas entre sus miembros, que configuran y definen la operatividad de la familia, destacando su capacidad para preservar la coherencia y estabilidad frente a cambios o eventos que puedan desestabilizarla[63].

4.1. Acompañamiento de la familia

Contar con la presencia y apoyo de la familia conduce a que los niños y las niñas alcancen resultados más destacados en su desarrollo integral y fortalezcan sus relaciones tanto intrapersonales como interpersonales. Esta influencia es claramente perceptible en individuos que han contado con acompañamiento a lo largo de los diversos procesos de la vida, pues son seres humanos que adoptan una perspectiva más positiva y presentan una mayor probabilidad de autoconocimiento y desarrollo como líderes destacados[64].

> *"...A pesar de los desafíos estoy segura de que mi familia me podrá acompañar a los chequeos médicos que previenen el cáncer de mama…" (E3: Begonia)*

> *"...La empatía y el respaldo de la familia son esenciales en momentos como este, sobre todo si se trata de prevenir una enfermedad como el cáncer de mama…" (E4: Dalia)*

Los resultados mencionados sugieren que a pesar de los desafíos que enfrenta la persona que los comparte, están seguros de que su familia estará dispuesta a acompañarla a los chequeos médicos destinados a la prevención del cáncer de mama. Las mujeres parecen reconocer la importancia de contar con el apoyo y la comprensión de la familia en situaciones de este tipo, donde la salud y el bienestar son fundamentales.

4.2. Apoyo de los profesionales de salud

Los profesionales de salud asumen la responsabilidad de instruir tanto a los pacientes como a sus familiares, con el objetivo de asegurar que alcancen un estado óptimo de salud. En los ámbitos de atención primaria y especializada, el rol del profesional de enfermería como educador de salud adquiere una importancia creciente cada día[65].

> *"...Se recomienda acudir a un profesional de la salud anualmente con el objetivo de prevenir el cáncer de mama. Además, es esencial visitar a un*

profesional de la salud, acudir a postas médicas o hospitales para algunos exámenes anuales…" (E3: Begonia)

"...Me brinda la oportunidad de consultar a mi médico de confianza si es necesario. Si se está recibiendo tratamiento con hormonas posmenopáusicas o anticonceptivos hormonales, es fundamental consultar al médico para considerar otras alternativas. Debemos mantener una comunicación constante con nuestro ginecólogo para aprender a prevenirlo y detectarlo a tiempo…" (E6: Azalea)

"...Las mujeres buscan información sobre cómo detectar el cáncer de mama a tiempo, y como profesionales, debemos estar preparadas para brindar la orientación necesaria…" (E14: Bugambilia)

Los resultados enfatizan la importancia de acudir a profesionales de la salud de manera regular para la prevención y detección temprana del cáncer de mama. Se recomienda acudir a un profesional de la salud anualmente como parte de una estrategia de prevención del cáncer de mama. Si se detecta algo anormal en los senos, es fundamental acudir al médico para obtener una evaluación profesional.

Discusión

El cáncer de mama es reconocido como el cáncer más prevalente entre las mujeres a nivel mundial y representa la principal causa de mortalidad por cáncer en la población femenina europea. Se estima que aproximadamente una de cada ocho mujeres enfrentará el riesgo de desarrollar esta enfermedad en algún momento de su vida. A pesar de los significativos avances médicos en cuanto a su tratamiento y detección precoz, la tasa de supervivencia ha experimentado un notorio aumento. Sin embargo, a nivel psicológico, el cáncer impone considerables costos personales y sociales. Aquellas personas afectadas, junto con sus familias, a menudo se enfrentan a una serie de eventos estresantes relacionados con el diagnóstico y tratamiento, los cuales pueden prolongarse a lo largo de períodos extensos, amenazando su calidad de vida[48].

Respecto a la primera categoría ***"fomento de medidas preventivas para disminuir el riesgo de la enfermedad"***, se observó la adopción de una dieta saludable, este hallazgo coincide con

los descubrimientos de Fernández, López, Loria, González-Rodríguez[66]. De acuerdo a su estudio, el consumo de alimentos con alto contenido de fibra, como vegetales, legumbres y granos enteros, así como seguir un patrón de alimentación mediterránea, se relaciona con la reducción del riesgo de aumento de peso. Al mismo tiempo, se resalta la importancia de reducir el consumo de alimentos procesados con altos niveles de almidón, grasas y otros azúcares para disminuir el riesgo de cáncer de mama. Sin embargo, Dussaillant[67] identificó una asociación entre seguir la dieta mediterránea y una reducción en la tasa de mortalidad por cáncer. Además, según el Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías[68], se sugiere que una dieta saludable no solo ayuda a mantener un peso corporal adecuado, un factor protector identificado en la prevención del cáncer de mama, sino que también se ve beneficiada al incluir actividad física regular.

En lo que respecta a la participación regular en actividad física, el estudio de Yen, Knight, Krishna, Muda, Rufai[69] coincide con los resultados encontrados, ya que solo la práctica constante de actividad física en el hogar a lo largo de toda la vida muestra una diferencia sustancial en el valor promedio de horas MET/semana por año entre los casos y los controles. Se destaca que las actividades domésticas de mayor intensidad a lo largo de la vida están correlacionadas con una notable reducción en el riesgo de cáncer de mama. En contraste, la investigación de Chen, Wang, Zhang, Xie, Tan[70] revela que la asociación entre la actividad física y el riesgo de cáncer de mama no experimenta cambios al considerar el modelo ajustado por edad, lo que implica que no disminuye el riesgo de contraer la enfermedad. Según la Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM)[71], la práctica regular de ejercicio no solo desempeña un papel crucial en la prevención del cáncer, sino que también se ha demostrado como un factor significativo en el control de la progresión de la enfermedad. Además, se destaca como una herramienta que contribuye a mejorar el funcionamiento físico y los resultados psicosociales en pacientes afectados.

En cambio, las mujeres hospitalizadas resaltaron la importancia de evitar el consumo de tabaco y/o alcohol como medida preventiva contra el cáncer de mama. Este descubrimiento está en línea con la investigación de Song et al[72], que indica que en Australia, los casos de cáncer de mama relacionados con el consumo de alcohol podrían evitarse si se eliminara este hábito en la población. Sin embargo, Zeinomar et al[73] encontraron que en 17,435 mujeres no se encontraba una asociación general entre el consumo de alcohol o tabaquismo y el riesgo de cáncer de mama. De acuerdo con la Sociedad Americana del Cáncer[74], el consumo de bebidas

alcohólicas está claramente relacionado con un aumento en el riesgo de desarrollar cáncer de mama, y este riesgo está influenciado por la cantidad de alcohol consumido. En comparación con las mujeres que no consumen alcohol, aquellas que toman una bebida alcohólica al día experimentan un ligero aumento (aproximadamente del 7% al 10%) en el riesgo, mientras que las que consumen de 2 a 3 bebidas diarias enfrentan aproximadamente un 20% más de riesgo en comparación con las no consumidoras de alcohol.

Desde otra óptica, las participantes señalaron la importancia de promover hábitos saludables para prevenir el cáncer de mama. Este descubrimiento está en consonancia con el estudio de Riggi, Baccini, Camussi, Gallo, Anatrone, Pezzana, et al[75], donde se encontró que las intervenciones activas tuvieron un impacto positivo en la reducción del cáncer de mama, especialmente en lo referente a recomendaciones sobre una alimentación saludable. Por el contrario, en los hallazgos de Quintana, Díaz, Caire[76], se observó que la falta de orientación práctica sobre la adopción de un estilo de vida saludable lleva a que los pacientes persistan en hábitos previamente identificados como factores de riesgo para su supervivencia. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades[77], mantener una salud óptima a lo largo de la vida, junto con la adopción de hábitos saludables, no solo reduce la probabilidad de desarrollar cáncer, sino que también mejora las perspectivas de supervivencia en caso de enfrentarse a esta enfermedad.

Desde la experiencia de las mujeres hospitalizadas, revelaron la importancia de realizar los autoexámenes mamarios de forma regular, por lo que, converge con la investigación de Rodríguez y Gómez[78] donde el método de prevención es el autoexamen de mamas, el cual es reconocido como una técnica apropiada para detectar oportunamente el cáncer. Pese a ello, Habtegiorgis, Getahun, Telayneh, Birhanu, Feleke, Mingude, et al[79] informó que la técnica de detección temprana como el autoexamen de mama se encuentra infravalorada, esta situación podría presentarse porque existe diferencias entre la toma de conciencia y la autoeficacia del examen según cada mujer, lo cual incrementa el diagnóstico tardío. Por su parte, Mayo Clinic[80] sustentó que un autoexamen mamario implica una inspección que se realiza de manera individual, en el cual se pueden detectar posibles cambios en el aspecto y la composición de las mamas. Muchas mujeres informan que descubrieron el primer signo de la enfermedad, un nuevo bulto en la mama, mediante este método.

En cuanto a la frecuencia del autoexamen de mamas las participantes indicaron que lo ideal

es realizarlo 1 vez al mes o entre 3 y 5 días después del período menstrual, este hallazgo es similar al de Manisha y Kaphle[81] en el cual 26 mujeres practican el autoexamen de mamas mensualmente, 81 aseguró que si la mujer tiene un ciclo regular debe realizarse el autoexamen entre el día 7 y 10 de la menstruación, mientras que, 203 afirmaron que las mujeres con ciclo irregular deben aplicar el mismo día de cada mes. En contraste, en la investigación de Magwesela, Msemakweli, Fearon[82] la mayoría abrumadora de las mujeres admitió tener poco conocimiento sobre los diversos métodos de autoexamen de senos (BCS), cómo llevar a cabo la exploración de senos (EEB), con qué regularidad se debe realizar el examen y dónde hacerlo. Según el Seguro Social de Salud[83] es responsabilidad del personal de salud capacitado enseñar a las usuarias la técnica adecuada para realizar el autoexamen de mamas. Después de la menarquia, se recomienda realizar el autoexamen una vez al mes, una semana después del periodo menstrual. Para aquellas mujeres que no menstrúan, se sugiere elegir un día fijo al mes para realizarlo.

También, se destacó la importancia de realizar visitas periódicas a los centros de salud para realizarse chequeos médicos preventivos, este resultado es compatible con Guay, Cordeiro, Roberts[84] quienes revelaron que las mujeres realizaron visitas al hospital por motivos de consulta inicial y para realizarse un diagnóstico por imágenes o biopsias, así como también por recomendación de los trabajadores de salud quienes les habían comentado acerca de los chequeos médicos preventivos. Por el contrario, Akhtar, Stearns, Cartwright, Blackford, Prasath, Klein, et al[85] encontró que aunque las visitas al médico son importantes para diseñar estrategias de afrontamiento frente al cáncer de mama, también pueden representar una amenaza porque incrementa el agotamiento del paciente, el cual constantemente debe acudir al consultorio para ser atendido. De acuerdo con el Centro de Diagnóstico Granada[86], sugiere que se debe realizar un chequeo al menos cada cuatro años antes de los 40 años. Entre los 40 y 60 años, la frecuencia debe reducirse a cada dos años. A partir de los 60 años, se recomienda acudir a una revisión anualmente.

En otro contexto, algunas mujeres indicaron que la mamografía forma parte de las intervenciones que evitan la aparición del cáncer de mama, la cual debe realizarse a partir de los 44 años, este resultado se relaciona con el estudio de Racine, D'Souza, Tinampay[87] en el que la mayor parte de mujeres comprendieron el cribado de cáncer de mama, y una menor parte enfatizó la importancia de realizarse una mamografía. En cambio, las mujeres que participaron en la investigación de Rendón-Arango, Llano-Rendón, Garcés-Palacio[88] desconocían las

edades apropiadas y la frecuencia con la que debían realizarse una mamografía. Según el Instituto de Evaluación de Tecnologías en Salud e Investigación[89] en mujeres asintomáticas con bajo riesgo de cáncer de mama con edades entre los 40 y 49 años, se desaconseja realizar mamografías de forma rutinaria. En cambio, entre los 50 y 69 años, se sugiere realizar mamografías de forma rutinaria cada dos años. Por último, entre los 70 y 74 años, se sugiere realizar mamografías cada dos años solo después de una evaluación individualizada de los posibles beneficios y riesgos del tamizaje.

Asimismo, las participantes señalaron que es importante identificar posibles cambios o problemas en el tejido mamario, este hallazgo es compatible con Mesa-Gutierrez, Velandia-Gonzalez, Quemba-Mesa[90] cuyo estudio reveló que las mujeres si notaron alguna anomalía en sus senos buscarían atención médica y tuvieron preocupación por cualquier anomalía en esta área. Además, estuvieron de acuerdo en que realizar autoexámenes les ayudaba a protegerse contra enfermedades relacionadas con los senos. A diferencia del estudio de Ortiz, Gonzales, Ortiz[91] en el cual las mujeres poseían conocimiento sobre la detección de posibles cambios en la mama, a pesar de ello, no poseían reflexión alguna sobre realizar esta práctica. De esta manera, MedlinePlus en español[92] recomienda que realizarse un autoexamen de mamas en casa permite a las mujeres detectar cambios o problemas en el tejido mamario, debe practicarse de forma mensual aproximadamente entre el tercer y quinto día después del inicio del período menstrual. Es fundamental hacerlo siempre en el mismo momento cada mes, ya que durante ese período del ciclo menstrual, las mamas suelen estar menos sensibles y sin protuberancias.

Por otro lado, las participantes destacaron las técnicas para realizarse un autoexamen de mamas, entre ellas, al estar acostada, al ducharse y mirándose frente a un espejo, ante ello, Sardiñas[93] destacó que el autoexamen se realiza mediante la inspección y palpación, en el primero se observa los senos comparándolos frente a un espejo para detectar simetría en tamaño y posición. Luego, en la palpación se detectan posibles bultos anormales o nódulos en los senos. Se utiliza la mano opuesta para explorar cada seno, con movimientos circulares o en zig-zag, buscando nódulos pequeños y profundizando hasta la región axilar. Por su parte, Conte, De Nunzio, Lupo, Mieli, Lezzi, Vitale, et al[94] señaló que las mujeres carecen de conocimiento sobre cómo realizar la autoexploración mamaria de manera correcta o no están seguras al respecto. Esta falta de confianza o incertidumbre parece reducirse con la edad y es más prevalente entre las mujeres menores de 50 años. En consonancia con el Instituto de Obra Médico Asistencial[95]

el autoexamen de mama puede ser practicado en la ducha levantando el brazo izquierdo y utilizando la yema de los dedos con movimientos circulares desde la parte superior hacia el pezón. Luego, recostada, colocando un almohadón debajo de la axila y realiza los mismos movimientos de control. También, frente al espejo con los brazos a los costados, examinando las mamas en busca de nódulos, retracciones o cambios en la forma de los senos y los pezones.

Otro aspecto a considerar es el impacto del cáncer de mama en los años de vida perdidos, ya que representa una limitación para quienes lo padecen, lo cual coincide con Naimi, Mirzaei-Alavijeh, Ahmadi-Jouybari, Ataee, Aghaei, Ahmadi[96], quienes resaltaron que las mujeres perciben el cáncer de mama como una enfermedad grave, lo que refleja la percepción de las participantes sobre la seriedad y la vulnerabilidad de esta afección. En contraste, la investigación de Eessa, Al-Attar[97] afirmó que el cáncer de mama no es peligroso, se puede curar fácilmente y la presencia de un bulto en la mama no debe generar preocupación. Por otra parte, se considera que el cáncer de mama es el tipo más común de cáncer y la principal causa de mortalidad por esta enfermedad en mujeres a nivel mundial. Además, provoca una mayor pérdida de años de vida ajustados por discapacidad en comparación con otros tipos de cáncer. A pesar de la disponibilidad de intervenciones probadas y rentables, la detección temprana y el acceso al tratamiento efectivo siguen siendo un desafío en países con recursos limitados[95].

En cuanto a la segunda categoría **"*Concientización sobre la reducción de riesgo del cáncer de mama*"** se halló que existe la necesidad de fomentar campañas de prevención de la enfermedad para generar un mayor acceso de información, este resultado coincide con Camejo, Castillo, Artagaveytia, Hernández, Schiavone, Milans, et al[98] quien en su estudio planteó que la mayoría de las encuestadas mayores de 50 años se sometían a controles mamográficos y clínicos al menos cada dos años, lo cual reflejó claramente el impacto positivo de las campañas de prevención llevadas a cabo en colaboración con el Ministerio de Salud Pública. En oposición a ello, Taneepanichskul, Chuemchit, Wongsasuluk, Sirichokchatchawan, Hounnaklang, Zongram, et al[99] llegó a la conclusión de que la falta de prevención de cáncer de mama en los participantes requiere del desarrollo de campañas o programas educativos en los que se integren voluntarios sanitarios de las aldeas, con el objetivo de promover estilos de vida saludables y aumentar el reconocimiento de diversos riesgos relacionados con el cáncer de mama. Por su parte, Escalante y Palacios[100] mencionaron que mediante las campañas de prevención se concientiza sobre la importancia de realizar exámenes de detección y promover una cultura de

prevención al informar sobre las causas del cáncer de mama. Además, se pretende desacreditar los mitos que desinforman sobre las causas de esta enfermedad.

Desde otro enfoque, las mujeres hospitalizadas resaltan la importancia de someterse a controles médicos regulares para la detección precoz del cáncer de mama, este dato coincide con Conte, De Nunzio, Lupo, Mieli, Lezzi, Vitale, et al[94], quienes observaron que solo un pequeño porcentaje de mujeres sin antecedentes de cáncer recuerdan realizar estos controles, y menos de la mitad de las mujeres diagnosticadas con cáncer lo hacen siempre, a pesar del riesgo. Por otro lado, Rodríguez-Garcés y Padilla-Fuentes[101] encontraron que más de la mitad del grupo de mujeres entre 15 y 25 años no se somete a controles médicos, mientras que entre los 26 y 55 años es cuando las mujeres suelen acudir con mayor frecuencia al sistema de salud preventiva, coincidiendo con el ciclo de mayor actividad sexual y reproductiva. Según la Sociedad Americana del Cáncer[102], los exámenes de detección deben continuar siempre que la mujer esté en buen estado de salud y se espera que tenga una esperanza de vida de al menos 10 años más. En el caso de mujeres con un riesgo superior al promedio, los proveedores de atención médica pueden seguir ofreciendo controles médicos y exámenes clínicos de los senos, así como asesoramiento sobre el riesgo y la detección temprana.

Por consiguiente, las mujeres hospitalizadas destacaron que la desinformación conlleva a que las personas no busquen la atención médica necesaria, este hallazgo converge con Magwesela, Msemakweli, Fearon[82] quien en su estudio reveló que la falta de conocimiento afecta a mujeres que carecen de conciencia sobre la importancia de realizar pruebas de detección, no saben realizar la autoexploración mamaria y carecen de información sobre el cáncer de mama, incluyendo sus causas, signos y síntomas, tratamiento y pronóstico. Por contraste, Brett, Boulton, Fenlon, Hulbert-Williams, Walter, Donnelly, et al[103] demostraron que los participantes recibieron información oportuna y asesoramiento por parte de expertos, incluso, buscaron en una variedad de fuentes, incluyendo profesionales de la salud, Internet y otras mujeres que buscaron formas de prevenir el cáncer de mama. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud[104] declaró que la prevención se centra en establecer vías de derivación confiables desde la atención primaria hasta centros especializados, destacando la importancia de considerar el cáncer de mama como una enfermedad de referencia en el desarrollo de itinerarios de atención médica.

Además, las mujeres enfatizaron que es importante considerar medidas de autocuidado,

resultado similar al de Rodríguez-Amador T, Gómez-González[105] cuyo estudio demostró que las mujeres adquieren conocimientos sobre la enfermedad y el autocuidado de varias fuentes, incluyendo actividades en instituciones de salud y educación, donde se abordan aspectos clave durante consultas o espacios dedicados a la temática. En oposición a ello, Ribeiro, Armiliato, Vital, Otaran, Peuker, De Castro[106] manifestó que durante las prácticas de autocuidado menos de la mitad de las mujeres afirma no realizar el autoexamen, mientras que sólo un pequeño grupo menciona que rara vez lo hace. En cambio, Bustamante, Sánchez, Dubón[107] informaron que el autocuidado implica que una persona, por iniciativa propia o con ayuda externa, asuma el papel de agente de su propia salud. Los profesionales de la salud, gracias a su formación, deben facilitar este proceso. Este concepto engloba todas las acciones y decisiones para prevenir, diagnosticar y tratar enfermedades, como el ejercicio físico, dejar hábitos nocivos como el tabaquismo y el alcoholismo, mantener una dieta equilibrada y realizar exámenes de detección como la autoexploración mamaria.

En relación con la tercera categoría ***"Factores de riesgo que aumentan la probabilidad de cáncer de mama",*** se observó que las mujeres hospitalizadas consideraron que tener antecedentes familiares de cáncer de mama incrementa la posibilidad de desarrollar la enfermedad, este hallazgo coincide con Manisha y Kaphle[108], cuyo estudio encontró que los participantes con antecedentes familiares de cáncer de mama tenían cinco veces y media más probabilidades de someterse a un examen de mamas en comparación con aquellos sin antecedentes familiares, lo que señala un factor importante para la práctica del autoexamen de mamas. Por otro lado, la investigación de Taneepanichskul, Chuemchit, Wongsasuluk, Sirichokchatchawan, Hounnaklang, Zongram, et al[99], confirmó que los antecedentes familiares de cáncer no específico o de cáncer de mama no son relevantes para la práctica y prevención del cáncer de mama. Según el Instituto Nacional del Cáncer[109], las mujeres con antecedentes familiares de cáncer de mama en un familiar de primer grado (madre, hermana o hija) tienen un mayor riesgo de desarrollar esta enfermedad. Además, aquellas con mutaciones heredadas en los genes BRCA1 y BRCA2, o en ciertos otros genes, enfrentan un riesgo aún más alto de padecer cáncer de mama. La probabilidad de desarrollar esta enfermedad debido a cambios heredados en los genes varía según el tipo de mutación genética, los antecedentes familiares de cáncer y otros factores individuales.

Desde otro punto de vista, es esencial prevenir el cáncer de mama evitando lesiones, traumatismos o golpes en la mama, este hallazgo coincide con Rodríguez-Amador y Gómez-

González[105], donde algunas participantes expresaron la creencia de que el cáncer de mama podría ser resultado de golpes en la glándula mamaria. Sin embargo, Fernández y Reigosa[110] demostraron que solo algunas lesiones, como la hiperplasia ductal y lobulillar atípica, junto con el papiloma, han mostrado una clara tendencia a aumentar el riesgo de cáncer de mama; otras lesiones requieren la presencia simultánea de enfermedad proliferativa para generar un aumento en dicho riesgo. Por otro lado, la Sociedad Canadiense del Cáncer[111] afirmó que no hay evidencia científica que respalde la idea de que golpearse o hacerse moretones en los senos aumente el riesgo de cáncer de mama. Las lesiones no pueden desencadenar el cáncer, pero una lesión podría llevar a descubrir cáncer en el área afectada. Por ejemplo, un hueso debilitado por un tumor canceroso tiene más probabilidades de fracturarse, y al tratar la fractura se podría descubrir la presencia del cáncer.

En otra perspectiva, las mujeres hospitalizadas señalaron que una dieta poco saludable aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de mama, este hallazgo se asemeja al de Kolak, Kamińska, Sygit, Budny, Surdyka, Kukiełka-Budny, et al[112], quienes afirmaron que los factores dietéticos, como las grasas consumidas, también pueden provocar cambios epigenéticos reversibles, como la hipometilación del ADN, la hipermetilación de la región promotora de los genes supresores de tumores y la modificación anormal de las histonas, los cuales pueden conducir a la formación de tumores. Por otro lado, Fernández, López, Loria, González-Rodríguez[66] afirmaron que restringir la ingesta de alimentos procesados con alto contenido de grasas, así como de alimentos ricos en almidón con una alta carga glucémica o azúcares añadidos, también ayuda a prevenir afecciones fuertemente asociadas con un mayor riesgo de cáncer. En contraposición, la Organización del Cáncer de Mama[113] afirmó que una dieta baja en grasas puede disminuir el riesgo de cáncer de mama, y al aumentar el consumo de frutas, verduras y granos integrales, se asegura una adecuada ingesta de nutrientes y se mejora la salud en general.

Respecto a la cuarta categoría ***"Rol de la familia como acompañante en exámenes preventivos"*** los hallazgos destacan que es importante el apoyo y comprensión de la familia durante los chequeos médicos, este resultado es similar al de Mkuu, Harvey, Brown, Spears, Jira, Johnson, et al[114] cuyo estudio aportó que las mujeres mencionaron confiar en la oración y en sus familias de la iglesia como fuentes de esperanza y apoyo social. La iglesia se convierte así en un espacio no solo físico de apoyo y oración, sino también en un lugar que conecta a los participantes con una fuerza superior. En cambio, la investigación de Magwesela, Msemakweli,

Fearon[82] en el que muchas mujeres señalaron que la falta de apoyo en las labores domésticas, lo cual representó un obstáculo para su participación en foros de salud y actividades de detección del cáncer de mama. Por su parte, Aesthesis Psicólogos Madrid[115] aseguró que el respaldo social es crucial para el desarrollo y la evolución de la vida de quienes padecen cáncer. Por tanto, tener un soporte marital puede potenciar la capacidad de afrontar la enfermedad de manera más efectiva, aumentar la motivación para emprender nuevas acciones, comprender mejor el manejo de la enfermedad y disminuir la ansiedad que a menudo puede obstaculizar otros esfuerzos de mejoría.

Desde otra perspectiva, las mujeres hospitalizadas enfatizaron la importancia de acudir a un profesional de la salud anualmente como parte de una forma de prevención del cáncer de mama, este resultado es semejante al de Puzhko, Gagnon, Simard, Knoppers, Siedlikowski, Bartlett[116] quienes encontraron que las mujeres que muestran inquietud por su salud debido a motivos personales, así como aquellas con razones objetivas para preocuparse (como antecedentes familiares de cáncer de mama), estarán más inclinadas a participar en un programa debido a la información brindada por el personal de salud. Por el contrario, Swinny, Kagee, Roomaney[117] informó que la desconfianza de los participantes hacia los hospitales públicos fue un factor determinante en su decisión de evitar el diagnóstico y tratamiento. En ocasiones, manifestaron haber compartido sus síntomas con los médicos, pero estos no tomaron en serio sus preocupaciones o les aseguraron que las pruebas de cáncer resultaron negativas. Según la Organización Panamericana de la Salud[118] el cáncer de mama suele manifestarse como una masa indolora en la mama. Es fundamental que las mujeres que detecten una masa busquen atención médica de inmediato, incluso si no experimentan dolor. Además, es importante tener en cuenta que las masas en las mamas pueden tener diversas causas, no necesariamente relacionadas con el cáncer (hasta el 90% de los casos). Dado que el cáncer de mama puede presentarse de diversas formas, es esencial someterse a un examen médico exhaustivo.

La investigación se desarrolló considerando algunas limitaciones, la estrategia de muestreo no aleatorio y por conveniencia adoptada en este trabajo restringe la aplicabilidad de los resultados obtenidos a todas las mujeres hospitalizadas en los servicios de ginecología. Por otra parte, es importante destacar el bajo número de estudios, aunque fueron los únicos disponibles que cumplieron con todos los criterios de inclusión. En adelante, se requiere aumentar la cantidad de ensayos clínicos que investiguen los efectos de la actividad física recreativa en estos resultados, con el objetivo de reducir riesgos y ampliar la aplicabilidad de sus

descubrimientos. En el ámbito clínico, es esencial que los profesionales de la salud promuevan la práctica de actividad física recreativa o regular como medida preventiva o de reducción del riesgo de cáncer de mama, así como de otras enfermedades prevalentes y discapacitantes.

Conclusiones

Los resultados destacan la importancia de un estilo de vida saludable como medida preventiva contra el cáncer de mama y otras enfermedades. Se enfatiza la alimentación equilibrada, el ejercicio regular y la evitación de sustancias nocivas. Se reconoce la relevancia de la autoexploración mamaria y se subraya la importancia de los chequeos médicos preventivos periódicos. En conjunto, estos hallazgos resaltan la necesidad de un enfoque integral de autocuidado y prevención para mantener la salud mamaria y general. Por otro lado, se resalta la vital importancia del autoexamen de mamas como herramienta para la detección temprana de problemas mamarios, reflejando una actitud responsable hacia la salud personal. Se destaca la técnica adecuada para realizarlo y se hace hincapié en la importancia de las mamografías como una medida esencial para la detección precoz de problemas en los senos.

Además, se resalta la necesidad de intensificar la concienciación y mejorar la accesibilidad de la información sobre el cáncer de mama, especialmente en comunidades menos informadas. Las mujeres hospitalizadas enfatizan la importancia de realizar chequeos médicos periódicos para la detección temprana, reconociendo su impacto en la salud individual y familiar. Se subraya la necesidad de priorizar la prevención mediante chequeos regulares, lo que puede marcar la diferencia en la detección temprana y el tratamiento de enfermedades. La detección temprana brinda la oportunidad de buscar atención médica a tiempo y prevenir complicaciones en la salud. Los resultados destacan la importancia del autocuidado y la comprensión de los factores de riesgo del cáncer de mama. En última instancia, se enfatiza la importancia de la conciencia, la prevención y el autocuidado de la salud mamaria en todas las mujeres.

También, se resaltan diversos factores que influyen en el riesgo de cáncer de mama, como la predisposición genética, antecedentes familiares y traumatismos en la zona mamaria. También se identifican la alimentación no saludable, la falta de ejercicio, el consumo de tabaco y alcohol, así como la terapia hormonal y la nuliparidad como factores significativos. La edad de inicio de la menstruación y la menopausia también se consideran relevantes. Estos hallazgos subrayan la complejidad de los factores de riesgo y destacan la importancia de la conciencia y

la prevención en la reducción del riesgo de cáncer de mama.

Finalmente, se destaca la importancia del apoyo familiar en la prevención del cáncer de mama, ya que las mujeres muestran confianza en que sus seres queridos las acompañarán a los chequeos médicos necesarios. Esto refleja el reconocimiento de la importancia del apoyo y la comprensión familiar en momentos donde la salud es primordial. Además, se subraya la necesidad de acudir regularmente a profesionales de la salud para la prevención y detección temprana del cáncer de mama, recomendando visitas anuales como parte de una estrategia preventiva. En caso de detectar anomalías en los senos, se enfatiza la importancia de buscar evaluación médica profesional. Estos hallazgos refuerzan la importancia de la conciencia y la acción proactiva en la atención de la salud mamaria.

Recomendaciones

A las mujeres hospitalizadas, programar chequeos médicos periódicos para la detección temprana de cualquier problema mamario. Estas visitas también ofrecen la oportunidad de discutir cualquier preocupación o síntoma con el médico. También, aprender a realizarse autoexámenes mamarios adecuadamente y de manera regular, de esta forma se logrará detectar posibles cambios o anomalías en los senos.

A las instituciones de salud, coordinar iniciativas de sensibilización sobre el cáncer de mama dirigidas a la población, resaltando la relevancia del autoexamen mamario, la identificación precoz y la promoción de hábitos saludables. Asimismo, asegurar la igualdad de acceso a servicios de detección del cáncer de mama, como mamografías y consultas médicas periódicas, especialmente para comunidades vulnerables o con recursos limitados.

A los profesionales de enfermería, impartir conocimientos acerca de la relevancia del autoexamen mamario, la identificación precoz y los elementos de riesgo asociados al cáncer de mama durante las citas y encuentros médicos. Igualmente, integrar la valoración del riesgo de cáncer de mama como componente de la historia clínica de las pacientes, enfocándose en los antecedentes familiares y otros aspectos de riesgo pertinentes.

A otros investigadores, realizar estudios epidemiológicos para identificar y comprender mejor los factores de riesgo genéticos, ambientales y de estilo de vida asociados con el desarrollo del cáncer de mama. Sumado a ello, investigar y desarrollar intervenciones efectivas

para reducir los riesgos de cáncer de mama, como programas de modificación de estilo de vida, estrategias de educación y concienciación, y métodos de detección precoz.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Cáncer de mama [Internet]. Washington (DC): Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud; 2021 [consultado 10 abr 2023]. Disponible en: http://bit.ly/3ZPIT5P
2. Organización Panamericana de la Salud. Cáncer de mama [Internet]. Washington (DC): Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud; 2023 [consultado 10 abr 2023]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/cancer-mama
3. American Society of Clinical Oncology. Cáncer de mama: Estadísticas [Internet]. Alexandria: Conquer Cancer Foundation; 2022 [consultado 10 abr 2023]. Disponible en: http://bit.ly/3menqWJ
4. Gobierno de Puebla. Día Mundial de la lucha contra el Cáncer de Mama [Internet]. México D.F.: Secretaría de salud; 2019 [consultado 11 abr 2023]. Disponible en: http://bit.ly/3zOALrV
5. Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer. Cáncer hoy [Internet]. París: Organización Mundial de la Salud de las Naciones Unidas; 2018 [consultado 11 abr 2023]. Disponible en: http://bit.ly/3ZV8NoZ
6. El Heraldo de México. Epidemiología del cáncer de mama [Internet]. México D.F: Instituto Mexicano del Seguro Social [actualizado 24 oct 2022; consultado 30 sep 2023]. Disponible en: https://bit.ly/46tvQei
7. Seguro Social de Salud. EsSalud detectó más de 10 mil nuevos casos de cáncer de mamá, cuello uterino, próstata, estómago, pulmón y piel durante el 2022 [Internet]. Lima: Oficina de Inteligencia e Información Sanitaria; 2023 [consultado 30 Sep 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3LDYmSr
8. Luna-Abanto Jorge. Cáncer de mama en mujeres adultas mayores: análisis del Registro de cáncer de base poblacional de Lima Metropolitana. Acta méd. Peru [Internet]. 2019 ene [consultado 10 abr 2023]; 36(1): 72-73. Disponible en: http://bit.ly/3Ur7mgL
9. Berrospi-Reyna S, Herencia-Souza M, Soto Tarazona A. Prevalencia y factores asociados a la sintomatología depresiva en mujeres con cáncer de mama en un hospital público de Lima, Perú. Acta médica peruana [Internet]. 2017 [consultado 12 abr 2023];34(2):95–100.

Disponible en: https://bit.ly/43rtITn

10. Radio Programas del Perú. Chiclayo: Más de 100 mujeres son diagnosticadas mensualmente con cáncer de mama [Internet]. RPP. 2020 [consultado 11 abr 2023]. Disponible en: http://bit.ly/43o3YHJ
11. Gerencia Regional de Salud. Intensifican jornadas para detección oportuna de cáncer en Lambayeque [Internet]. Chiclayo: Gobierno Regional de Lambayeque; 2022 [consultado 29 abr 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3Vf9Lf3
12. Ceballos A, Burgos D, Carrasco M, Manríquez C. Caracterización del cáncer de mama de un servicio de salud pública del sur de Chile según edad, período 2005-2015. Rev. chil. obstetra ginecol. [Internet]. 2021 Abr [consultado 22 may 2023]; 86(2): 175-185. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262021000200175.
13. Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas. Manejo multidisciplinario neoadyuvante/adyuvante del cáncer de mama HER2(+) y triple negativo [Internet]. Lima: Departamento de Oncología Médica; 2019 [consultado 23 abr 2023]. Disponible en: https://bit.ly/44bw2hL
14. Diario El Peruano. Ley nacional del cáncer [Internet]. Lima: Diario Oficial del Bicentenario; 2023 [consultado 29 abr 2023]. Disponible en: https://bit.ly/427VqmF
15. La Industria de Chiclayo. Más de 4 mil casos de cáncer de mama [Internet]. El gran diario del norte; 2019 [consultado 12 abr 2023]. Disponible en: http://bit.ly/3zPs1le
16. Pachamora H, Salinas C. Nivel de conocimientos sobre factores de riesgo y prevención del cáncer de mama en el personal de enfermería del centro quirúrgico clínica oncosalud Lima, 2020 [tesis de pregrado]. [Chincha]: Universidad Autónoma de Ica; 2021 [consultado 12 abr 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3GAOmXs
17. Quiñones M, Soto V, Díaz C. Actitudes y prácticas sobre prevención de cáncer de mama de las mujeres que acuden al consultorio de un hospital. Validación de un cuestionario. Rev Hip Cienc Salud [Internet]. 2016 [consultado 12 abr 2023]; 2(1):28-34. Disponible en: https://bit.ly/3o8aC4M
18. Hamed E, Alemrayat B, Syed MA, Daher-Nashif S, Rasheed HMA, Kane T. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el cáncer de mama entre las mujeres en Qatar. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2022 [consultado 12 abr 2023];19(7):3995. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19073995
19. Organización Panamericana de la Salud. Detección temprana: Concientización sobre la salud mamaria y exploración clínica de las mamas [Internet]. Washington (DC): Oficina Regional

para las Américas de la Organización Mundial de la Salud; 2023 [consultado 24 may 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3OLHrPY

20. Gómez L. El proceso del cáncer de mama: valoración, diagnóstico y planificación de cuidados. Valdecilla: Universidad de Cantabria; 2017 [consultado 12 abr 2023]. Disponible en: https://bit.ly/4261rAs
21. Cruz K, Ortiz A, Canizalez L, Cruz M, Candelas R, Guerrero N, et al. Experiencia vivida subjetiva de mujeres con cáncer de mama en un hospital general. Rev de enfermería [Internet]. 2021 [consultado 23 abr 2023]; 16(1). Disponible en: https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v16n1/1988-348X-ene-16-01-1333.pdf
22. Pinzón E, Quiñonez L, Carvajal V. Estudio de caso sobre experiencias exitosas en la atención integral en cáncer de mama en Bogotá, una aproximación a la implementación de la rias en esta patología [Internet]. Bogotá: Escuela de Gobierno Alberto Lleras Camargo; 2019 [consultado 23 abr 2023]. 18p. Disponible en: https://bit.ly/3mUHfTf
23. Romero A. Actitudes y prácticas de prevención del cáncer de mama en mujeres en edad fértil atendidas en el Hospital la Caleta Chimbote, en enero – diciembre 2017 [tesis de pregrado]. [Chimbote]: Universidad San Pedro; 2018 [consultado 23 abr 2023]. 22 p. Disponible en: https://bit.ly/3N1oFDA
24. Ueki A. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el autoexamen de mamas en mujeres de una zona rural de Lagunas, 2020 [tesis de pregrado]. [Chiclayo]: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo; 2022 [consultado 23 abr 2023]. 19 p. Disponible en: https://bit.ly/3NrBV3Z
25. Ibañez M. Aspectos transformadores de la experiencia humana a la luz de la práctica de la meditación de atención plena. Revista Endoxa [Internet]. 2018 [consultado 23 abr 2023]; (42):285-308.Disponible en: https://doi.org/10.5944/endoxa.42.2018.20800
26. Castellón E. Experiencia y pensamiento reflexivo en la filosofía de la educación de John Dewey [Internet]. Cartagena de Indias: Universidad de Cartagena; 2019 [consultado 23 abr 2023]. Disponible en: https://bit.ly/42E4nEb
27. Superintendencia de Seguridad Social. Compendio de Normas del Seguro Social de Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales. Santiago: Prestaciones preventivas [consultado 23 abr 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3Pba3mc
28. Instituto Nacional del Cáncer. Prevención del cáncer de seno (mama) –Versión para pacientes [Internet]. Madrid: Institutos Nacionales de la Salud; 2021 [consultado 24 abr 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3Nt9bIn

29. Oddi C. Prevención de las enfermedades [Internet]. Valencia: Choosing Wisely; 2018 [consultado 24 abr 2023]. Disponible en: https://bit.ly/43YalB2
30. Organización Panamericana de la Salud. Prevención: Factores de riesgo y prevención del cáncer de mama [Internet]. Washington (DC): Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud; 2023 [consultado 24 abr 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3NsJPtZ
31. Espinosa M. Cáncer de mama. Revista Médica Sinergia [Internet]. 2018 [consultado 24 abr 2023]; 2(1):8-12. Disponible en: https://bit.ly/3Jgr2j5
32. Ministerio de Salud. Plan nacional de cuidados integral del cáncer (2020 – 2024) [Internet]. Lima: Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud. Dirección de Promoción de la Salud. Ministerio de Salud; 2017 [consultado 10 abr 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3Njzj8S
33. Berenguera A, Fernández de Sanmamed J, Pons M, Pujol E, Rodríguez D, Saura S. Escuchar, observar y comprender: Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud. Aportaciones de la investigación cualitativa. Barcelona: Institut Universitari d'Investigació en Atenció Primària Jordi Gol; 2014 [consultado 14 may 2023]. Disponible en: https://bit.ly/41C4bVq
34. Pontificia Universidad Católica del Perú. La Investigación Descriptiva con Enfoque Cualitativo en Educación [Internet]. San Miguel: Facultad de Educación PUCP; 2022 [consultado 14 may 2023]. 15 p. Disponible en: https://bit.ly/3pvuXBy
35. Hernandez-Sampieri R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. México: McGraw-Hill; 2018 [consultado 14 may 2023]. 210p. Disponible en: https://bit.ly/3W1ghGs
36. Reales L, Robalino G, Peñafiel L, Cárdenas J, Cantuña-Vallejo P. El Muestreo Intencional No Probabilístico como herramienta de la investigación científica en carreras de Ciencias de la Salud. Revista Universidad y Sociedad [Internet]. 2022 [consultado 27 may 2023]; 14(5): 681-91. Disponible en: https://bit.ly/3BWcZeC
37. Noreña A, Alcaraz-Moreno N, Rojas JG, Rebolledo-Malpica D. Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. Aquichan [Internet]. 2012 [consultado 27 may 2023];12(3):263–74. Disponible en: https://bit.ly/3C0rbDm
38. Gómez C. Manual de organización, funciones y descripción de cargos [Internet]. Santiago: Servicio de salud metropolitano; 2007. 24 p. [consultado 27 may 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3MBXzB2
39. Gobierno Regional Lambayeque. Hospital "Las Mercedes" Chiclayo [Internet]. Chiclayo:

Gobierno Regional Lambayeque; 2022 [consultado 27 may 2023]. Disponible en: https://www.regionlambayeque.gob.pe/web/?pass=MTMxMA==

40. Blasco T, Otero L. Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista. Rev. Nure Investigación [Internet]. 2023 [consultado 27 may 2023]; 9(33). Disponible en: https://bit.ly/3N2CG3z
41. Díaz-Muñoz Gustavo. Metodología del estudio piloto. Rev. chil. radiol. [Internet]. 2020 Sep [consultado 27 may 2023]; 26(3): 100-04. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4067/S0717-93082020000300100.
42. Sgreccia E. Principialismo, bioética personalista y principios de acción en medicina y en servicios de salud. Pers Bioet [Internet]. 2018 [consultado 10 jun 2023];22(2):223–46. Disponible en: http://dx.doi.org/10.5294/pebi.2018.22.2.3
43. Quintero EJ, Fe de la Mella S, Gómez L. La promoción de la salud y su vínculo con la prevención primaria. Medicentro [Internet]. 2017 [consultado 10 jun 2023];21(2):101–11. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432017000200003
44. Solís A. La importancia de la alimentación saludable en educación infantil la educación para la salud [trabajo de posgrado]. [Oviedo]: Universidad de Oviedo; 2020 [consultado 20 Nov 2023]. Disponible en: https://bit.ly/46ocJSt
45. Perea-Caballero A, López-Navarrete G, Perea-Martínez A, Reyes-Gómez U, Santiago-Lagunes L et al. Importancia de la Actividad Física . Rev. SaIjal [Internet]. 2019 [consultado 20 Nov 2023]. Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf
46. Lira J, Valdez-Piña E, Núñez-Lauriano M, Pech-Puebla D, Morales-Chainé S, et al. Ansiedad, depresión, afecto negativo y positivo asociados con el consumo de tabaco en universitarias. Rev Int Investigaciones Adicciones [Internet]. 2018 [consultado 20 Nov 2023];4(1):4–12. Disponible en: http://dx.doi.org/10.28931/riiad.2018.1.02
47. Amau Chiroque, J. M., Mercado Portal, N., & León Manco, R. Estilos de vida y estado nutricional en el personal militar sanitario durante la COVID-19. Revista Cubana de Medicina Militar, 50(3), 1–16. http://scielo.sld.cuhttp://www.revmedmilitar.sld.cu
48. Garau L.Importancia del autoexamen de mamas en la detección oportuna del cáncer. Rev. Medisur [Internet]. 2021 [consultado 24 Nov 2023]; 19(6):1037-40. Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/1800/180071523018/html/
49. Plaza M, Manzanares S, Cordero MJ. Chequeo preventivo basado en la evidencia. Rev

médica Clín Las Condes [Internet]. 2021 [consultado 24 Nov 2023];32(4):379–90. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.06.002

50. León E. Nivel de conocimiento sobre autoexamen de mamas en estudiantes de una institución pública, Villa El Salvador 2020 [tesis de pregrado]. [Lima]: Universidad Ricardo Palma; 2020 [consultado 24 Nov 2023]. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.14138/3586
51. Sánchez M, Álvarez-Díaz C, Durán C. La técnica correcta para la exploración de mama. Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM [Internet]. 2017 [consultado 24 Nov 2023]. Disponible en: https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un182i.pdf
52. Instituto Nacional de Bioingeniería e Imágenes Biomédicas. Mamografía [Internet]. Bethesda: Departamento de Salud y Servicios Humanos; 2022 [consultado 24 Nov 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3uDD4OV
53. Organización Panamericana de la Salud. Cáncer de mama [Internet]. Washington (DC): Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud; 2020 [consultado 24 Nov 2023]. Disponible en: https://www.paho.org/es/temas/cancer-mama
54. Clínica Universidad de Navarra. Chequeos médicos [Internet]. Navarra: Cima Universidad de Navarra; 2023 [consultado 25 Nov 2023]. Disponible en: https://www.cun.es/chequeos-salud/chequeo-medico
55. Carvajal GR, Meras Jáuregui R. Consideraciones sobre el concepto «salud»: Una propuesta cubana. Rev. Medicent Electrón [Internet]. 2022 [consultado 25 Nov 2023]; 26(1):122-30. Disponible en: http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v26n1/1029-3043-mdc-26-01-122.pdf
56. Instituto Nacional del Cáncer. Glándula mamaria [Internet]. Washington: Diccionario de cáncer del NCI; 2023 [consultado 25 Nov 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3SZRPGg
57. Instituto Nacional del Cáncer. Antecedentes médicos [Internet]. Washington: Diccionario de cáncer del NCI; 2023 [consultado 25 Nov 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3uuBJKl
58. American Heart Association. Alimentos no saludables [Internet]. Texas: Go Red For Women; 2023 [consultado 25 Nov 2023]. Disponible en: https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/go-red-get-fit/unhealthy-foods
59. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med [Internet]. 2020 [consultado 25 Nov 2023];54(24):1451–62. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955
60. Telumbre-Terrero JY, Esparza-Almanza SE, Alonso-Castillo BA, Alonso-Castillo MT de J.

Consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de enfermería. Enferm Actual Costa Rica [Internet]. 2015 [consultado 25 Nov 2023];(30). Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n30/1409-4568-enfermeria-30-00001.pdf

61. Tobón JJZ. Terapia hormonal de la menopausia, año 2019. Memorias Curso de Actualización en Ginecología y Obstetricia [Internet]. 2019 [consultado 25 Nov 2023];116–22. Disponible en: https://revistas.udea.edu.co/index.php/ginecologia_y_obstetricia/article/view/346852
62. Top Doctora México. La Nuliparidad aumentaría las posibilidades de padecer Cáncer de Ovario [Internet]. Ciudad de México: La redacción de Top Doctors; 2023 [consultado 25 Nov 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3sW1AKI
63. Delfín-Ruiz C, Orozco S, Guzmán C, Valencia P, José E, Orozco CS, et al. Desarrollo cognitivo y funcionalidad familiar de infantes en las comunidades urbano-marginales de Ecuador. Revista de Ciencias Sociales [Internet]. 2019 [consultado 25 Nov 2023]. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28068276012
64. Jaramillo A, Palacio L. Incidencia del acompañamiento familiar en el desarrollo emocional de los niños y las niñas en el Centro Educativo Los Pioneros [tesis de pregrado]. [Antioquia]: Corporación Universitaria Minuto de Dios; 2019 [consultado 25 Nov 2023]. Disponible en: https://hdl.handle.net/10656/12832
65. García C, Gallegos-Torres RM. El papel del personal de enfermería en la educación para la salud. Horiz Enferm [Internet]. 2019 [consultado 25 Nov 2023];30(3):271–85. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/05/1223572/271-285.pdf
66. Fernández E, López B, Loria V, González-Rodríguez LG. Diet and lifestyle in cancer prevention. Nutr Hosp [Internet]. 2022 [consultado 29 Feb 2024]. Disponible en: http://dx.doi.org/10.20960/nh.04317
67. Dussaillant C, Echeverría G, Urquiaga I, Velasco N, Rigotti A. Evidencia actual sobre los beneficios de la dieta mediterránea en salud. Rev Med Chil [Internet]. 2016 [consultado 26 Nov 2023];144(8):990–7. Disponible en: http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872016000800012
68. Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías. Cáncer de mama y prevención: importancia de una alimentación saludable [Internet]. México D.F: Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo; 2020 [consultado 25 Nov 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3RetNWC
69. Yen SH, Knight A, Krishna MBV, Muda WMW, Rufai AA. Lifetime physical activity and breast cancer: A case-control. Rev.Asian Pac J Cancer Prev [Internet]. 2016 [consultado

25 Nov 2023];17(8):4083-8. Disponible en: https://journal.waocp.org/article_33103_01a06040ea8f8972a7e4adddd8dc383f.pdf

70. Chen X, Wang Q, Zhang Y, Xie Q, Tan X. Physical activity and risk of breast cancer: A meta-analysis of 38 cohort studies in 45 study reports. Value Health [Internet]. 2019 [consultado 25 Nov 2023];22(1):104–28. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.jval.2018.06.020
71. Sociedad Española de Oncología Médica. El ejercicio previene el cáncer, controla la progresión de la enfermedad y mejora el funcionamiento físico y psicosocial de los pacientes [Internet]. Madrid: Oncología clínica y traslacional; 2020 [consultado 27 Nov 2023]. Disponible en: https://seom.org/images/NP_Ejercicio_y_Cancer.pdf
72. Song S, Lei L, Liu H, Yang F, Li N, Chen W, et al. Impact of changing the prevalence of smoking, alcohol consumption and overweight/obesity on cancer incidence in China from 2021 to 2050: a simulation modelling study. EClinicalMedicine [Internet]. 2023 [consultado 27 Nov 2023];63. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102163
73. Zeinomar N, kConFab Investigators, Knight JA, Genkinger JM, Phillips K-A, Daly MB, et al. Alcohol consumption, cigarette smoking, and familial breast cancer risk: findings from the Prospective Family Study Cohort (ProF-SC). Breast Cancer Res [Internet]. 2019 [consultado 27 Nov 2023];21(1). Disponible en: http://dx.doi.org/10.1186/s13058-019-1213-1
74. Sociedad Americana del Cáncer. Factores de riesgo del cáncer de seno relacionados con el estilo de vida [Internet]. Georgia: Red de acción contra el cáncer de la Sociedad Estadounidense del Cáncer; 2023 [consultado 30 Nov 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3uMKy2a
75. Riggi E, Baccini M, Camussi E, Gallo F, Anatrone C, Pezzana A, et al. Promoting healthy lifestyle habits among participants in cancer screening programs: Results of the randomized controlled Sti.Vi study. J Public Health Res [Internet]. 2022 [consultado 30 Nov 2023];11(3). Disponible en: http://dx.doi.org/10.1177/22799036221106542
76. Quintana VA, Díaz KDJ, Caire G. Intervenciones para promover estilos de vida saludables y su efecto en las variables psicológicas en sobrevivientes de cáncer de mama: revisión sistemática. Nutr Hosp [Internet]. 2018 [consultado 30 Nov 2023];35(4):979. Disponible en: http://dx.doi.org/10.20960/nh.1680
77. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo? [Internet]. Georgia: Departamento de Salud y Servicios Humanos; 2023

[consultado 30 Nov 2023]. Disponible en: https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/basic_info/prevention.htm

78. Rodríguez T, Gómez M del P. Autoexamen de mama: Representaciones sociales en mujeres del litoral Pacífico en Colombia. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2023 [consultado 21 Feb 2024];28(1):143–58. Disponible en: http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2023.28.1.11
79. Habtegiorgis SD, Getahun DS, Telayneh AT, Birhanu MY, Feleke TM, Mingude AB, et al. Ethiopian women's breast cancer self-examination practices and associated factors. A systematic review and meta-analysis. Cancer Epidemiol [Internet]. 2022 [consultado 21 Feb 2024];78(102128):102128. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.canep.2022.102128
80. Mayo Clinic. Autoexamen mamario para el reconocimiento de las mamas [Internet]. Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas; 2024 [consultado 21 Feb 2024]. Disponible en: https://bit.ly/3OTHWqG
81. Manisha BK, Kaphle HP. Breast self-examination: Knowledge, practice and associated factors among 20 to 49 years aged women in Butwal sub-metropolitan, Rupandehi, Nepal. PLoS One [Internet]. 2023 [consultado 21 Feb 2024];18(6):e0286676. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0286676
82. Magwesela FM, Msemakweli DO, Fearon D. Barriers and enablers of breast cancer screening among women in East Africa: a systematic review. BMC Public Health [Internet]. 2023 [consultado 21 Feb 2024];23(1). Disponible en: http://dx.doi.org/10.1186/s12889-023-16831-0
83. Seguro Social de Salud. Detección temprana del cáncer de mama en EsSalud [Internet]. Lima: Gerencia de Políticas y Normas de Atención Integral de Salud-GCPS; 2016 [consultado 21 Feb 2024]. Disponible en: https://bit.ly/3wnb6YW
84. Guay E, Cordeiro E, Roberts A. Young women with breast cancer: Chemotherapy or surgery first? An evaluation of time to treatment for invasive breast cancer. Ann Surg Oncol [Internet]. 2022 [consultado 21 Feb 2024];29(4):2254–60. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1245/s10434-021-11102-x
85. Akhtar Z, Stearns V, Cartwright P, Blackford AL, Prasath V, Klein C, et al. The effect of 1-day multidisciplinary clinic on breast cancer treatment. Breast Cancer Res Treat [Internet]. 2020 [consultado 21 Feb 2024];182(3):623–9. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1007/s10549-020-05721-3
86. Centro de Diagnóstico Granada. La mejor forma de prevenir enfermedades es el chequeo médico [Internet]. Granada: Servicios Integrales de Salud; 2022 [consultado 21 Feb 2024].

Disponible en: https://bit.ly/42Ppcyj

87. Racine L, D'Souza MS, Tinampay C. Effectiveness of breast cancer screening interventions in improving screening rates and preventive activities in Muslim refugee and immigrant women: A systematic review and meta-analysis. J Nurs Scholarsh [Internet]. 2023 [consultado 21 Feb 2024];55(1):329–44. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1111/jnu.12818
88. Rendón-Arango LF, Llano-Rendón S, Garcés-Palacio IC. El cáncer de seno: conocimientos, actitudes y prácticas para la detección temprana en Amalfi, Antioquia. Rev Fac Nac Salud Pública [Internet]. 2019 [consultado 22 Feb 2024]. Disponible en: http://dx.doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v37n3a02
89. Instituto de Evaluación de Tecnologías en Salud e Investigación. Guía de práctica clínica para el tamizaje de cáncer de mama [Internet]. Lima: Seguro Social de Salud; 2022 [consultado 22 Feb 2024]. 8 p. Disponible en: https://bit.ly/3IaC7kY
90. Mesa-Gutierrez D, Velandia-Gonzalez D, Quemba-Mesa M. Autoexamen de seno: conocimientos, actitudes y prácticas en mujeres de una institución de educación superior. Rev investig salud Univ Boyacá [Internet]. 2019 [consultado 22 Feb 2024];6(1):72–87. Disponible en: http://dx.doi.org/10.24267/23897325.407
91. Ortiz KJ, Gonzales MC, Ortiz YJ. Predictores de las prácticas sobre autoexamen de mama en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Lima, Perú. Enferm Actual Costa Rica [Internet]. 2021 [consultado 22 Feb 2024];(41). Disponible en: http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i41.44466
92. MedlinePlus en español. Autoexamen de mamas [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.); 2024 [consultado 22 Feb 2024]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001993.htm
93. Sardiñas R. Autoexamen de mama: un importante instrumento de prevención del cáncer de mama en atencion primaria de salud. Revista Habanera de Ciencias Médicas [Internet]. 2019 [consultado 22 Feb 2024];8(3). Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180414043005
94. Conte L, De Nunzio G, Lupo R, Mieli M, Lezzi A, Vitale E, et al. Breast cancer prevention: The key role of population screening, Breast Self-Examination (BSE) and technological tools. Survey of Italian women. J Cancer Educ [Internet]. 2023 [consultado 22 Feb 2024];38(5):1728–42. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1007/s13187-023-02327-3
95. Instituto de Obra Médico Asistencial. Autoexamen mamario: cuándo y por qué hacerlo [Internet]. Buenos Aires: Gobierno de la Provincia de Buenos Aires; 2024 [consultado 22

Feb 2024]. Disponible en: https://bit.ly/3SSTfAJ

96. Naimi E, Mirzaei-Alavijeh M, Ahmadi-Jouybari T, Ataee M, Aghaei A, Ahmadi H. Stage of breast cancer screening adoption; The role of cognitive predictors. Asian Pac J Cancer Prev [Internet]. 2019 [consultado 22 Feb 2024];20(8):2373–8. Disponible en: http://dx.doi.org/10.31557/apjcp.2019.20.8.2373
97. Eessa R, Al-Attar W. Knowledge, attitude, concepts and related effects of education on breast cancer among Iraqi women in Baghdad. Front Dent [Internet]. 2018 [consultado 22 Feb 2024]. Disponible en: https://bit.ly/49qvMO7
98. Camejo N, Castillo C, Artagaveytia N, Hernández AL, Schiavone A, Milans S, et al. Encuestas sobre prevención del cáncer de mama en una población de mujeres uruguayas. An Fac Med [Internet]. 2018 [consultado 28 Feb 2024];5(2):63–74. Disponible en: http://dx.doi.org/10.25184/anfamed2018v5n2a6
99. Taneepanichskul S, Chuemchit M, Wongsasuluk P, Sirichokchatchawan W, Hounnaklang N, Zongram O, et al. Practice, confidence and continuity of breast self-examination among women in Thailand during COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. BMJ Open [Internet]. 2023 [consultado 28 Feb 2024];13(8):e071306. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2022-071306
100. Escalante J, Palacios J. Marketing social en la concientización del cáncer de mama en las mujeres de 25 a 60 años del nivel socioeconómico A y B de los sectores 6 y 7 de Lima Metropolitana [Internet]. Lima: Editorial Apogeo; 2022 [consultado 28 Feb 2024]. Disponible en: https://bit.ly/49ybmmz
101. Rodríguez-Garcés CR, Padilla-Fuentes GB. Cáncer mamario y cervicouterino: el problema del absentismo femenino en la acción preventiva. Univ Salud [Internet]. 2019 [consultado 28 Feb 2024];22(1):41–51.Disponible en: http://dx.doi.org/10.22267/rus.202201.173
102. Sociedad Americana del Cáncer. Recomendaciones de la American Cancer Society para la detección temprana del cáncer de seno [Internet]. Nueva York: Centro Nacional de Información del Cáncer; 2023 [consultado 28 Feb 2024]. Disponible en: https://bit.ly/42WA11u
103. Brett J, Boulton M, Fenlon D, Hulbert-Williams NJ, Walter FM, Donnelly P, et al. Adjuvant endocrine therapy after breast cancer: a qualitative study of factors associated with adherence. Patient Prefer Adherence [Internet]. 2018 [consultado 28 Feb 2024];12:291–300. Disponible en: http://dx.doi.org/10.2147/ppa.s145784
104. Organización Mundial de la Salud. Cáncer de mama [Internet]. Washington: Oficina

Regional de la Organización Mundial de la Salud; 2024 [consultado 28 Feb 2024]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer

105. Rodríguez-Amador T, Gómez-González M. Autoexamen de mama: Representaciones sociales en mujeres del litoral Pacífico en Colombia. Hacia Promoc Salud [Internet]. 2023 [consultado 28 Feb 2024];28(1):143–58. Disponible en: http://dx.doi.org/10.17151/hpsal.2023.28.1.11
106. Ribeiro C, Armiliato MJ, Vital L, Otaran P, Peuker AC, De Castro EK. Breast cancer prevention: what women think about the illness, its risks and self-care. Psico [Internet]. 2018 [consultado 28 Feb 2024];49(3):266–73. Disponible en: http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2018.3.27311
107. Bustamante LE, Sánchez C, Dubón M. El autocuidado en el diagnóstico oportuno de enfermedades. Gac Mex Oncol [Internet]. 2015 [consultado 28 Feb 2024];14(2):117–24. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.gamo.2015.06.017
108. Manisha, Kaphle HP. Breast self-examination: Knowledge, practice and associated factors among 20 to 49 years aged women in Butwal sub-metropolitan, Rupandehi, Nepal. PLoS One [Internet]. 2023 [consultado 28 Feb 2024];18(6):e0286676. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0286676
109. Instituto Nacional del Cáncer. Prevención del cáncer de seno (mama) (PDQ®)–Versión para pacientes [Internet]. Bethesda: Institutos Nacionales de la Salud; 2023 [consultado 28 Feb 2024]. Disponible en: https://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno/paciente/prevencion-seno-pdq#top
110. Fernández A, Reigosa A. Riesgo de cáncer de mama en mujeres con patología mamaria benigna. Comunidad y Salud [Internet]. 2015 [consultado 29 Feb 2024];13(1):78-86. Disponible en: https://bit.ly/3Th3dgl
111. Sociedad Canadiense del Cáncer. ¿Un golpe o lesión física puede provocar cáncer? [Internet]. Ottawa: Kruger Products Produits; 2024 [consultado 29 Feb 2024]. Disponible en: https://bit.ly/4315ob6
112. Kolak A, Kamińska M, Sygit K, Budny A, Surdyka D, Kukiełka-Budny B, et al. Primary and secondary prevention of breast cancer. Ann Agric Environ Med [Internet]. 2017 [consultado 29 Feb 2024];24(4):549–53. Disponible en: http://dx.doi.org/10.26444/aaem/75943
113. Organización del Cáncer de Mama. ¿Pueden los alimentos reducir el riesgo de tener cáncer de mama (seno)? [Internet]. Madrid: Blue Sky; 2022 [consultado 29 Feb 2024]. Disponible

en: https://bit.ly/49ASOly

114. Mkuu RS, Harvey IS, Brown E, Spears EC, Jira MG, Johnson KL, et al. "I struggle with breast cancer and I struggle with god": Insights from African American breast cancer survivors. J Racial Ethn Health Disparities [Internet]. 2022 [consultado 08 Mar 2024];9(2):566–75. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1007/s40615-021-00986-w
115. Aesthesis Psicólogos Madrid. El Apoyo Familiar en Casos de Cáncer [Internet]. Madrid: Psicología de la Salud; 2021 [consultado 08 Mar 2024]. Disponible en: https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/sistema-familiar-cancer/
116. Puzhko S, Gagnon J, Simard J, Knoppers BM, Siedlikowski S, Bartlett G. Health professionals' perspectives on breast cancer risk stratification: understanding evaluation of risk versus screening for disease. Public Health Rev [Internet]. 2019 [consultado 08 Mar 2024];40(1). Disponible en: http://dx.doi.org/10.1186/s40985-019-0111-5
117. Swinny CA, Kagee A, Roomaney R. Delayed help-seeking for symptomatic breast cancer: reasons for delay among participants receiving treatment at a public healthcare facility in South Africa. S Afr J Psychol [Internet]. 2022 [consultado 08 Mar 2024];52(1):87–98. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1177/0081246321992477
118. Organización Panamericana de la Salud. Cáncer de mama [Internet]. Washington (DC): Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud; 2021 [consultado 08 Mar 2024]. Disponible en: https://bit.ly/3PhUgRF

Anexos

ANEXO N°01: CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DIRIGIDO A PACIENTES DEL SERVICIO DE GINECOLOGÍA

Datos informativos:

Institución **:** Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

Investigadora **:** Claudia Silvana Mego Véliz

Título **:** Experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023

Propósito del estudio:

Con el presente estudio se busca describir y analizar las experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se desarrollará los siguientes pasos:

a. Luego que usted brinde su consentimiento, se le realizará algunas preguntas relacionadas con el tema de investigación, las cuales serán grabadas en un grabador de voz, asignándole un seudónimo, para proteger su identidad y en un tiempo estimado de 15 a 20 minutos. La entrevista se realizará a través de la modalidad presencial aplicando visitas en el servicio de ginecología del Hospital Las Mercedes Chiclayo.

b. Después de dos días, se le presentará la entrevista transcrita, para que verifique si está de acuerdo con lo que dijo sobre sus experiencias de prevención del cáncer de mama.

c. En seguida se procesa la información de manera confidencial y se emitirá un informe general de los resultados, a la institución donde usted trabaja.

d. Finalmente, los resultados serán probablemente publicados en una revista científica.

Riesgos:

No se prevén riesgos por participar en este estudio.

Beneficios:

No se otorgará ningún beneficio directo al participante.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con seudónimos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso futuro de la información obtenida:

Deseamos conservar la información de sus entrevistas guardadas en archivos por un periodo de 2 años, con la finalidad de que sirvan como fuente de verificación de nuestra investigación, luego del cual será eliminada.

Autorizo guardar la base de datos: SI NO

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar a Claudia Silvana Mego Véliz al tel.975852323, investigadora principal.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al correo: comiteetica.medicina@usat.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas me van a pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin perjuicio alguno hacia mi persona.

Participante Fecha

Nombre:
DNI:

Investigadora Fecha

Nombre:
DNI:

ANEXO N°02: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

PRESENTACIÓN:

Estimada participante, reciba un cordial saludo de la bachiller en enfermería Claudia Silvana Mego Véliz, estudiante de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Actualmente curso el noveno ciclo de la carrera de enfermería. Estoy realizando una investigación denominada "Experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023". De modo que, se solicita y agradece su participación y sinceridad en las respuestas brindadas durante la entrevista la cual será grabada únicamente con fines de investigación.

A. DATOS GENERALES:

- Seudónimo:
- Edad:
- Nivel de instrucción:
- Estado civil:
- Lugar de procedencia:
- Religión:
- Número de hijos:
- Actividad principal:

B. FORMULACIÓN DE PREGUNTAS:

1. ¿Qué opina usted del cáncer de mama?
2. Desde su experiencia ¿Explíqueme cuáles son los factores que aumentan el riesgo de adquirir cáncer de mama?
3. Al realizarse el autoexamen de mama. ¿Qué experiencia tiene?
4. ¿Cada qué tiempo cree que debe realizarse el autoexamen de mama? ¿Por qué?
5. Desde su experiencia ¿Cuénteme si conoce algunas medidas preventivas para evitar el cáncer de mama?
6. ¿Tiene algo usted que agregar?

ANEXO N°03: VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

3. **INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO** (de acuerdo al número de instrumentos a utilizar)

1. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Juez:___CONSTANTINO FACUNDO, FREANCISCA_____

Cargo de la Institución donde labora: UISAT_____

Años de servicio:_22 ños_____ Estudios de postgrado: Maestría_____

2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse, 1 = Poco adecuado, 2 = Adecuado

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para los sujetos. El vocabulario es apropiado al nivel educativo del sujeto de estudio	1
OBJETIVIDAD	Esta expresado en indicadores o preguntas precisos y claros.	1
ORGANIZACIÓN	Presentan los ítems/preguntas una organización lógica y clara.	1
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio, marco teórico	2
COHERENCIA	Coherencia entre la (variable /objeto) de estudio e indicadores/marco teórico. Los ítems corresponden a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán.	2
	RESULTADO DE VALIDACIÓN	7

Calificación: **Aceptado** (7-10 puntos)**, Debe mejorarse** (4-6 puntos), **Rechazado** (< 3 puntos)

3. SUGERENCIAS (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que considerarán oportunas para la mejora del cuestionario)

Mejorar redacción.

Tener en cuenta las sugerencias

LUGAR Y FECHA: Chiclayo, 6_de__junio__del 2023.

_____

Firma del revisor

Nota: Los resultados del juicio de expertos deberán ser trabajados con su asesora temática.

3. **INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO** (de acuerdo al número de instrumentos a utilizar)

1. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres del Juez:____Sirlopú Garcés Nelly Guillermina_____

Cargo de la Institución donde labora: ____Docente/Coordinadora de Programa de HTA -DM_____

Años de servicio: 36_____ Estudios de postgrado: Magister_____

2. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse, 1 = Poco adecuado, 2 = Adecuado

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para los sujetos. El vocabulario es apropiado al nivel educativo del sujeto de estudio	1
OBJETIVIDAD	Esta expresado en indicadores o preguntas precisos y claros.	2
ORGANIZACIÓN	Presentan los ítems/preguntas una organización lógica y clara.	1
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio, marco teórico	2
COHERENCIA	Coherencia entre la (variable /objeto) de estudio e indicadores/marco teórico. Los ítems corresponden a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán.	2
	RESULTADO DE VALIDACIÓN	8

Calificación: **Aceptado** (7-10 puntos)**, Debe mejorarse** (4-6 puntos), **Rechazado** (< 3 puntos)

3. SUGERENCIAS (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que considerarán oportunas para la mejora del cuestionario)

Se dejan sugerencias de las preguntas. Y en los datos Generales

LUGAR Y FECHA: Chiclayo, _17__de_Junio_____del 2023__.

_Nelly Sirlopú Garcés_____

Firma del revisor

Nota: Los resultados del juicio de expertos deberán ser trabajados con su asesora temática.

3. **INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTO** (de acuerdo al número de instrumentos a utilizar)

1. **DATOS GENERALES**

Apellidos y Nombres del Juez: Bances Tello Nataly Esmeralda

Cargo de la Institución donde labora: Responsable del Componente Neonatal

Años de servicio: 9 años Estudios de postgrado: Especialidad y Maestría.

2. **ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Valoración: 0 = Debe mejorarse, 1 = Poco adecuado, 2 = Adecuado

CRITERIOS	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para los sujetos. El vocabulario es apropiado al nivel educativo del sujeto de estudio	02
OBJETIVIDAD	Esta expresado en indicadores o preguntas precisos y claros.	02
ORGANIZACIÓN	Presentan los ítems/preguntas una organización lógica y clara.	02
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio, marco teórico	02
COHERENCIA	Coherencia entre la (variable /objeto) de estudio e indicadores/marco teórico. Los ítems corresponden a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán.	02
	RESULTADO DE VALIDACIÓN	10

Calificación: **Aceptado** (7-10 puntos)**, Debe mejorarse** (4-6 puntos), **Rechazado** (< 3 puntos)

3. **SUGERENCIAS (realizar todas las anotaciones, críticas o recomendaciones que considerarán oportunas para la mejora del cuestionario)**

LUGAR Y FECHA: Chiclayo, 18 de Junio del 2023.

Firma del revisor

Nota: Los resultados del juicio de expertos deberán ser trabajados con su asesora temática.

CONSEJO DE FACULTAD

RESOLUCIÓN Nº 171-2023-USAT-FMED

Chiclayo, 21 de agosto de 2023

Vista la solicitud virtual N° TRL-2023-11691 en virtud de la aprobación con fecha 14 de agosto de 2023 por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante MEGO VELIZ CLAUDIA SILVANA, de la Escuela de Enfermería. Asesor: Dra. Mirian Elena Saavedra Covarrubia.

CONSIDERANDO:

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Enfermería.

Que el proyecto de Investigación denominado: **EXPERIENCIAS SOBRE PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA EN MUJERES HOSPITALIZADAS EN EL SERVICIO DE GINECOLOGÍA HOSPITAL LAS MERCEDES CHICLAYO, 2023**, fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria Nº 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

SE RESUELVE:

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.

Artículo 2º.- Dar a conocer la presente resolución a la interesada.

Regístrese, comuníquese y archívese.

FACULTAD DE MEDICINA

Mtro. Luis Enrique Jara Romero
Decano (e)
Facultad de Medicina

SECRETARÍA ACADÉMICA
FACULTAD DE MEDICINA

Med. Jorge Luis Limo Liza
Secretario Académico (e)
Facultad de Medicina

ANEXO N°05 LISTA DE COTEJO INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN POR JURADO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

ANEXO Nº 13
Facultad de Medicina -Escuela de Enfermería

LISTA DE COTEJO: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN POR JURADO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

Yo: Mtro. Francisca Constantino Facundo, en mi calidad de presidente del Jurado de Tesis, del proyecto de tesis titulado: "Experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023 de autoría del estudiante Mego Véliz Claudia Silvana de VIII ciclo de la Escuela de Enfermería, dejo constancia a través de la presente que he evaluado el proyecto, en base a los siguientes criterios:

Indicaciones: Marcar SI (cuando cumpla con el 100% del ítem evaluado)

	CRITERIOS A EVALUAR	SI	NO
01	El título es claro, preciso y sucinto, contiene el objeto de estudio, no contiene siglas, ni abreviaturas y no excede de 20 palabras.	x	
02	El resumen está redactado en un solo párrafo, en no más de 250 palabras y contiene descriptores, verificados en un tesauro.	x	
03	La introducción, presenta datos relevantes y coherentes con el objeto de estudio, presenta evidencias científicas importantes, citados correctamente y está basado en referencias bibliográficas confiables.	x	
04	El problema de investigación aparece al finalizar la introducción, está formulado como pregunta en forma clara y sin ambigüedad, además contiene al objeto de estudio y la dimensión témporo-espacial. Y es relevante para las ciencias de la salud, principalmente para enfermería y es susceptible de ser investigado.	x	
05	La justificación se basa en datos concretos, sean bibliográficos o estadísticos y ayudan a explicar y sustentar la importancia de la investigación que se pretende realizar y es coherente con el objetivo y diseño de investigación.	x	
06	Los objetivos están bien definidos, son susceptibles de ser alcanzados y congruentes con el planteamiento del problema y diseño de investigación.	x	
07	El marco teórico formulado, contiene antecedentes de estudio a nivel internacional, nacional y local, relacionados con el objeto de estudio y está debidamente referenciados.	x	
08	El marco teórico formulado, tiene consistencia lógica, utiliza autores relevantes y relacionados con el objeto de estudio y está debidamente referenciados.	x	
09	El tipo de investigación planteado, es adecuado para estudiar el objeto de estudio y lograr los objetivos planteados.	x	
10	El abordaje metodológico es apropiado para estudiar el problema y lograr los objetivos planteados en la investigación.	x	
11	Menciona la población accesible, los criterios de inclusión y exclusión para seleccionar a los sujetos, el tipo de muestreo y la técnica para establecer el tamaño de la muestra.	x	
12	Considera la descripción del escenario donde se desenvuelven los sujetos de estudio, relacionándolo con el objeto de estudio, en el acápite de población, muestra y muestreo.	x	
13	Los instrumentos propuestos son adecuados y suficientes para cumplir con los objetivos planteados.	x	
14	Los instrumentos serán validados por juicio de expertos: Tres expertos como mínimo.	x	
15	Explica a detalle el procedimiento para la ejecución del proyecto, desde su registro, aprobación y ejecución, incluyendo la recolección de datos, a través de las diferentes técnicas e instrumentos.	x	
16	Determina el plan de procesamiento y el tipo de análisis o la secuencia a seguir, explicando cómo desarrollará cada fase.	x	
17	Explica cómo va a cumplir con criterios de calidad o rigor científico, cuando menciona a los sujetos, los instrumentos y/o en procedimientos.	x	
18	Al redactar los criterios de rigor ético, sustenta cómo cumplirá con cada uno de ellos.	x	
19	El cronograma de actividades está en un diagrama de Gantt y es factible de cumplirse.	x	
20	El presupuesto y financiamiento están claramente establecidos, es un presupuesto real.	x	
21	Menciona a los colaboradores: personas, instituciones, etc. que brindarán apoyo en la ejecución de la tesis, ya sea facilitando espacios, material, información.	x	
22	Hay coherencia y consistencia en el planteamiento del proyecto de tesis: introducción, justificación, objetivos, marco teórico y metodología.	x	

23	La ortografía es aceptable. Las faltas ortográficas en el documento son < al 20%.	x	
24	En la redacción del documento el investigador es claro transmitiendo el sentido del mensaje, evita las muletillas, se utilizan conectores para dar armonía al documento.	x	
25	Las citas bibliográficas han sido numeradas correlativamente según su aparición en el texto por primera vez, con número arábigos en superíndice. Cuando coincide con un signo de puntuación, la cita precede a dicho signo y concuerdan con el listado de referencias.	x	
26	El 100% de las citas y referencias bibliográficas están adecuadas a las normas de Vancouver.	x	
27	Al menos el 75% de la bibliografía tienen menos de 5 años de antigüedad, incluyen referencias de prestigio según la temática. Presenta como mínimo 25 referencias bibliográficas.	x	
28	Aparecen en el apartado de anexos todos los instrumentos referidos en el marco metodológico, instrumentos de recolección de datos, consentimiento informado y hoja de asentimiento, informe de similitud, etc. si fuera necesario.	x	
29	Ha seguido el protocolo de proyecto de tesis propuesto por la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.	x	

De acuerdo a lo evaluado le corresponde la calificación de:

≥ 9 características observadas: Desaprobado ( )

≤8 características observadas: Aprobado (x)

Observaciones:

Mejorar redacción----------

Fecha: 23 de junio de 2023.

Nombres y Apellidos Presidente	**Nombres y Apellidos Secretaria**	**Nombres y Apellidos Vocal**

Actualizado el 29 de noviembre del 2022 por equipo de docentes de tesis I. Escuela enfermería USAT

USAT
Universidad Católica
Santo Toribio de Mogrovejo

ANEXO Nº 13

Facultad de Medicina -Escuela de Enfermería

LISTA DE COTEJO: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN POR JURADO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

Yo: Mtro. Nelly Sirlopú Garcés, en mi calidad de secretaria del Jurado de Tesis, del proyecto de tesis titulado: "Experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023 de autoría del estudiante Mego Véliz Claudia Silvana de VIII ciclo de la Escuela de Enfermería, dejo constancia a través de la presente que he evaluado el proyecto, en base a los siguientes criterios:

Indicaciones: Marcar SI (cuando cumpla con el 100% del ítem evaluado)

	CRITERIOS A EVALUAR	SI	NO
01	El título es claro, preciso y sucinto, contiene el objeto de estudio, no contiene siglas, ni abreviaturas y no excede de 20 palabras.	x	
02	El resumen está redactado en un solo párrafo, en no más de 250 palabras y contiene descriptores, verificados en un tesauro.	x	
03	La introducción, presenta datos relevantes y coherentes con el objeto de estudio, presenta evidencias científicas importantes, citados correctamente y está basado en referencias bibliográficas confiables.	x	
04	El problema de investigación aparece al finalizar la introducción, está formulado como pregunta en forma clara y sin ambigüedad, además contiene al objeto de estudio y la dimensión témporo-espacial. Y es relevante para las ciencias de la salud, principalmente para enfermería y es susceptible de ser investigado.	x	
05	La justificación se basa en datos concretos, sean bibliográficos o estadísticos y ayudan a explicar y sustentar la importancia de la investigación que se pretende realizar y es coherente con el objetivo y diseño de investigación.	z	
06	Los objetivos están bien definidos, son susceptibles de ser alcanzados y congruentes con el planteamiento del problema y diseño de investigación.		x
07	El marco teórico formulado, contiene antecedentes de estudio a nivel internacional, nacional y local, relacionados con el objeto de estudio y está debidamente referenciados.	x	
08	El marco teórico formulado, tiene consistencia lógica, utiliza autores relevantes y relacionados con el objeto de estudio y está debidamente referenciados.	x	
09	El tipo de investigación planteado, es adecuado para estudiar el objeto de estudio y lograr los objetivos planteados.		x
10	El abordaje metodológico es apropiado para estudiar el problema y lograr los objetivos planteados en la investigación.	x	
11	Menciona la población accesible, los criterios de inclusión y exclusión para seleccionar a los sujetos, el tipo de muestreo y la técnica para establecer el tamaño de la muestra.	x	
12	Considera la descripción del escenario donde se desenvuelven los sujetos de estudio, relacionándolo con el objeto de estudio, en el acápite de población, muestra y muestreo.	x	
13	Los instrumentos propuestos son adecuados y suficientes para cumplir con los objetivos planteados.	x	
14	Los instrumentos serán validados por juicio de expertos: Tres expertos como mínimo.	x	
15	Explica a detalle el procedimiento para la ejecución del proyecto, desde su registro, aprobación y ejecución, incluyendo la recolección de datos, a través de las diferentes técnicas e instrumentos.	x	
16	Determina el plan de procesamiento y el tipo de análisis o la secuencia a seguir, explicando cómo desarrollará cada fase.	x	
17	Explica cómo va a cumplir con criterios de calidad o rigor científico, cuando menciona a los sujetos, los instrumentos y/o en procedimientos.	x	
18	Al redactar los criterios de rigor ético, sustenta cómo cumplirá con cada uno de ellos.	x	
19	El cronograma de actividades está en un diagrama de Gantt y es factible de cumplirse.	x	
20	El presupuesto y financiamiento están claramente establecidos, es un presupuesto real.	x	
21	Menciona a los colaboradores: personas, instituciones, etc. que brindarán apoyo en la ejecución de la tesis, ya sea facilitando espacios, material, información.	x	
22	Hay coherencia y consistencia en el planteamiento del proyecto de tesis: introducción, justificación, objetivos, marco teórico y metodología.	x	

23	La ortografía es aceptable. Las faltas ortográficas en el documento son < al 20%.	x	
24	En la redacción del documento el investigador es claro transmitiendo el sentido del mensaje, evita las muletillas, se utilizan conectores para dar armonía al documento.	x	
25	Las citas bibliográficas han sido numeradas correlativamente según su aparición en el texto por primera vez, con número arábigos en superíndice. Cuando coincide con un signo de puntuación, la cita precede a dicho signo y concuerdan con el listado de referencias.		x
26	El 100% de las citas y referencias bibliográficas están adecuadas a las normas de Vancouver.	x	
27	Al menos el 75% de la bibliografía tienen menos de 5 años de antigüedad, incluyen referencias de prestigio según la temática. Presenta como mínimo 25 referencias bibliográficas.	x	
28	Aparecen en el apartado de anexos todos los instrumentos referidos en el marco metodológico, instrumentos de recolección de datos, consentimiento informado y hoja de asentimiento, informe de similitud, etc. si fuera necesario.	x	
29	Ha seguido el protocolo de proyecto de tesis propuesto por la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.	x	

De acuerdo a lo evaluado le corresponde la calificación de:

≥ 9 características observadas: Desaprobado ( )

≤8 características observadas: Aprobado x)

Observaciones:

No detalla objetivos específicos, Confunde con el método cuantitativo

----------Los superíndices de la citas deben ir en forma correlativa ----------

Fecha: …21…..de …Junio…. De 20…..

Nelly Sirlopú Garcés

Nombres y Apellidos	**Nombres y Apellidos**	**Nombres y Apellidos**
Presidente	**Secretaria**	**Vocal**

Actualizado el 29 de noviembre del 2022 por equipo de docentes de tesis I. Escuela enfermería USAT

USAT
Universidad Católica
Santo Toribio de Mogrovejo

ANEXO Nº 13

Facultad de Medicina -Escuela de Enfermería

LISTA DE COTEJO: INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN POR JURADO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

Yo: Dra. Mirian Elena Covarrubia Saavedra, en mi calidad de vocal del Jurado de Tesis, del proyecto de tesis titulado: "Experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023 de autoría del estudiante Mego Véliz Claudia Silvana de VIII ciclo de la Escuela de Enfermería, dejo constancia a través de la presente que he evaluado el proyecto, en base a los siguientes criterios:

Indicaciones: Marcar SI (cuando cumpla con el 100% del ítem evaluado)

	CRITERIOS A EVALUAR	SI	NO
01	El título es claro, preciso y sucinto, contiene el objeto de estudio, no contiene siglas, ni abreviaturas y no excede de 20 palabras.	X	
02	El resumen está redactado en un solo párrafo, en no más de 250 palabras y contiene descriptores, verificados en un tesauro.	X	
03	La introducción, presenta datos relevantes y coherentes con el objeto de estudio, presenta evidencias científicas importantes, citados correctamente y está basado en referencias bibliográficas confiables.	X	
04	El problema de investigación aparece al finalizar la introducción, está formulado como pregunta en forma clara y sin ambigüedad, además contiene al objeto de estudio y la dimensión témporo-espacial. Y es relevante para las ciencias de la salud, principalmente para enfermería y es susceptible de ser investigado.	X	
05	La justificación se basa en datos concretos, sean bibliográficos o estadísticos y ayudan a explicar y sustentar la importancia de la investigación que se pretende realizar y es coherente con el objetivo y diseño de investigación.	X	
06	Los objetivos están bien definidos, son susceptibles de ser alcanzados y congruentes con el planteamiento del problema y diseño de investigación.	X	
07	El marco teórico formulado, contiene antecedentes de estudio a nivel internacional, nacional y local, relacionados con el objeto de estudio y está debidamente referenciados.	X	
08	El marco teórico formulado, tiene consistencia lógica, utiliza autores relevantes y relacionados con el objeto de estudio y está debidamente referenciados.	X	
09	El tipo de investigación planteado, es adecuado para estudiar el objeto de estudio y lograr los objetivos planteados.	X	
10	El abordaje metodológico es apropiado para estudiar el problema y lograr los objetivos planteados en la investigación.	X	
11	Menciona la población accesible, los criterios de inclusión y exclusión para seleccionar a los sujetos, el tipo de muestreo y la técnica para establecer el tamaño de la muestra.	X	
12	Considera la descripción del escenario donde se desenvuelven los sujetos de estudio, relacionándolo con el objeto de estudio, en el acápite de población, muestra y muestreo.	X	
13	Los instrumentos propuestos son adecuados y suficientes para cumplir con los objetivos planteados.	X	
14	Los instrumentos serán validados por juicio de expertos: Tres expertos como mínimo.	X	
15	Explica a detalle el procedimiento para la ejecución del proyecto, desde su registro, aprobación y ejecución, incluyendo la recolección de datos, a través de las diferentes técnicas e instrumentos.	X	
16	Determina el plan de procesamiento y el tipo de análisis o la secuencia a seguir, explicando cómo desarrollará cada fase.	X	
17	Explica cómo va a cumplir con criterios de calidad o rigor científico, cuando menciona a los sujetos, los instrumentos y/o en procedimientos.	X	
18	Al redactar los criterios de rigor ético, sustenta cómo cumplirá con cada uno de ellos.	X	
19	El cronograma de actividades está en un diagrama de Gantt y es factible de cumplirse.	X	
20	El presupuesto y financiamiento están claramente establecidos, es un presupuesto real.	X	
21	Menciona a los colaboradores: personas, instituciones, etc. que brindarán apoyo en la ejecución de la tesis, ya sea facilitando espacios, material, información.	X	
22	Hay coherencia y consistencia en el planteamiento del proyecto de tesis: introducción, justificación, objetivos, marco teórico y metodología.	X	

23	La ortografía es aceptable. Las faltas ortográficas en el documento son < al 20%.	X	
24	En la redacción del documento el investigador es claro transmitiendo el sentido del mensaje, evita las muletillas, se utilizan conectores para dar armonía al documento.	X	
25	Las citas bibliográficas han sido numeradas correlativamente según su aparición en el texto por primera vez, con número arábigos en superíndice. Cuando coincide con un signo de puntuación, la cita precede a dicho signo y concuerdan con el listado de referencias.	X	
26	El 100% de las citas y referencias bibliográficas están adecuadas a las normas de Vancouver.	X	
27	Al menos el 75% de la bibliografía tienen menos de 5 años de antigüedad, incluyen referencias de prestigio según la temática. Presenta como mínimo 25 referencias bibliográficas.	X	
28	Aparecen en el apartado de anexos todos los instrumentos referidos en el marco metodológico, instrumentos de recolección de datos, consentimiento informado y hoja de asentimiento, informe de similitud, etc. si fuera necesario.	X	
29	Ha seguido el protocolo de proyecto de tesis propuesto por la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.	X	

De acuerdo a lo evaluado le corresponde la calificación de:

≥ 9 características observadas: Desaprobado ( )

≤8 características observadas: Aprobado (X)

Observaciones:

Fecha:30 de junio de 2023

Nombres y Apellidos Presidente	**Nombres y Apellidos Secretaria**	**Dra. Mirian Elena Saavedra Covarrubia Vocal**

Actualizado el 29 de noviembre del 2022 por equipo de docentes de tesis I. Escuela enfermería USAT

ANEXO N° 06: ACTA DE SUSTENTACIÓN

USAT
Universidad Católica
Santo Toribio de Mogrovejo

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE PROYECTO DE TESIS

En la ciudad de Chiclayo, a las 9:50 am del día 10 de julio del 2023, los miembros del jurado designados por la escuela profesional de ENFERMERÍA, jurado 1: CONSTANTINO FACUNDO FRANCISCA, jurado 2: SIRLOPU GARCES NELLY GUILLERMINA, jurado 3: SAAVEDRA COVARRUBIA MIRIAN ELENA, se reunieron en el aula N° 1, para recibir la sustentación del proyecto de Tesis titulado: **Experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023**, del estudiante **MEGO VELIZ CLAUDIA SILVANA**.

Siendo las _____10.10 am_____, habiéndose concluido la exposición y absueltas las preguntas del jurado, se acordó otorgar al estudiante la calificación de (18) recibiendo la categoría de Aprobado.

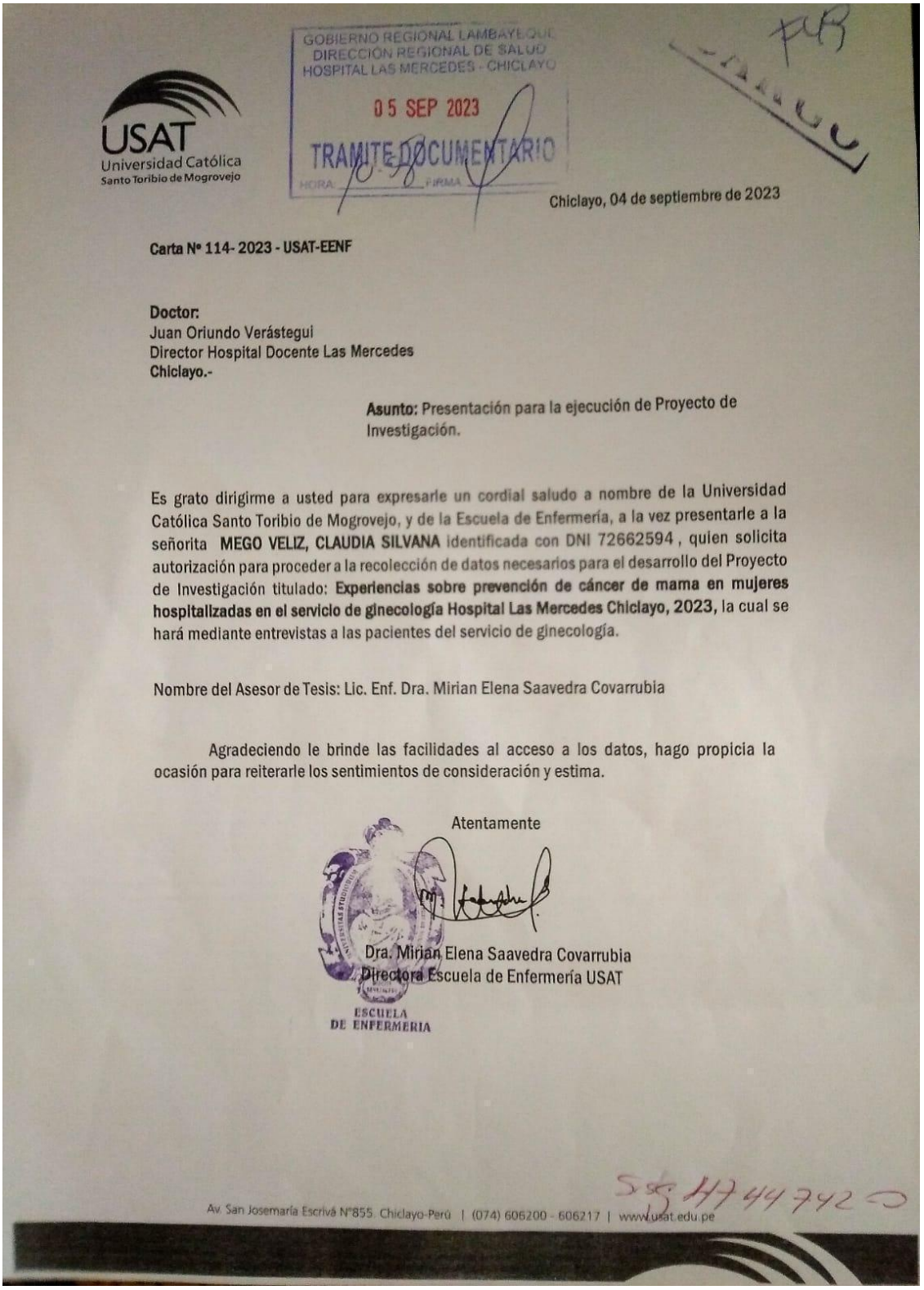
Chiclayo, 10 de julio del 2023.

CONSTANTINO FACUNDO FRANCISCA JURADO 1

SIRLOPU GARCES NELLY GUILLERMINA JURADO 2

SAAVEDRA COVARRUBIA MIRIAN ELENA JURADO 3

ANEXO N° 07: CARTA DE PRESENTACIÓN DIRIGIDA AL DIRECTOR DEL HOSPITAL LAS MERCEDES



USAT
Universidad Católica
Santo Toribio de Mogrovejo

GOBIERNO REGIONAL LAMBAYEQUE
DIRECCION REGIONAL DE SALUD
HOSPITAL LAS MERCEDES - CHICLAYO
05 SEP 2023
TRAMITE DOCUMENTARIO
HORA FIRMA

Chiclayo, 04 de septiembre de 2023

Carta N° 114- 2023 - USAT-EENF

Doctor:
Juan Oriundo Verástegui
Director Hospital Docente Las Mercedes
Chiclayo.-

Asunto: Presentación para la ejecución de Proyecto de Investigación.

Es grato dirigirme a usted para expresarle un cordial saludo a nombre de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, y de la Escuela de Enfermería, a la vez presentarle a la señorita **MEGO VELIZ, CLAUDIA SILVANA** identificada con DNI 72662594 , quien solicita autorización para proceder a la recolección de datos necesarios para el desarrollo del Proyecto de Investigación titulado: **Experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023,** la cual se hará mediante entrevistas a las pacientes del servicio de ginecología.

Nombre del Asesor de Tesis: Lic. Enf. Dra. Mirian Elena Saavedra Covarrubia

Agradeciendo le brinde las facilidades al acceso a los datos, hago propicia la ocasión para reiterarle los sentimientos de consideración y estima.

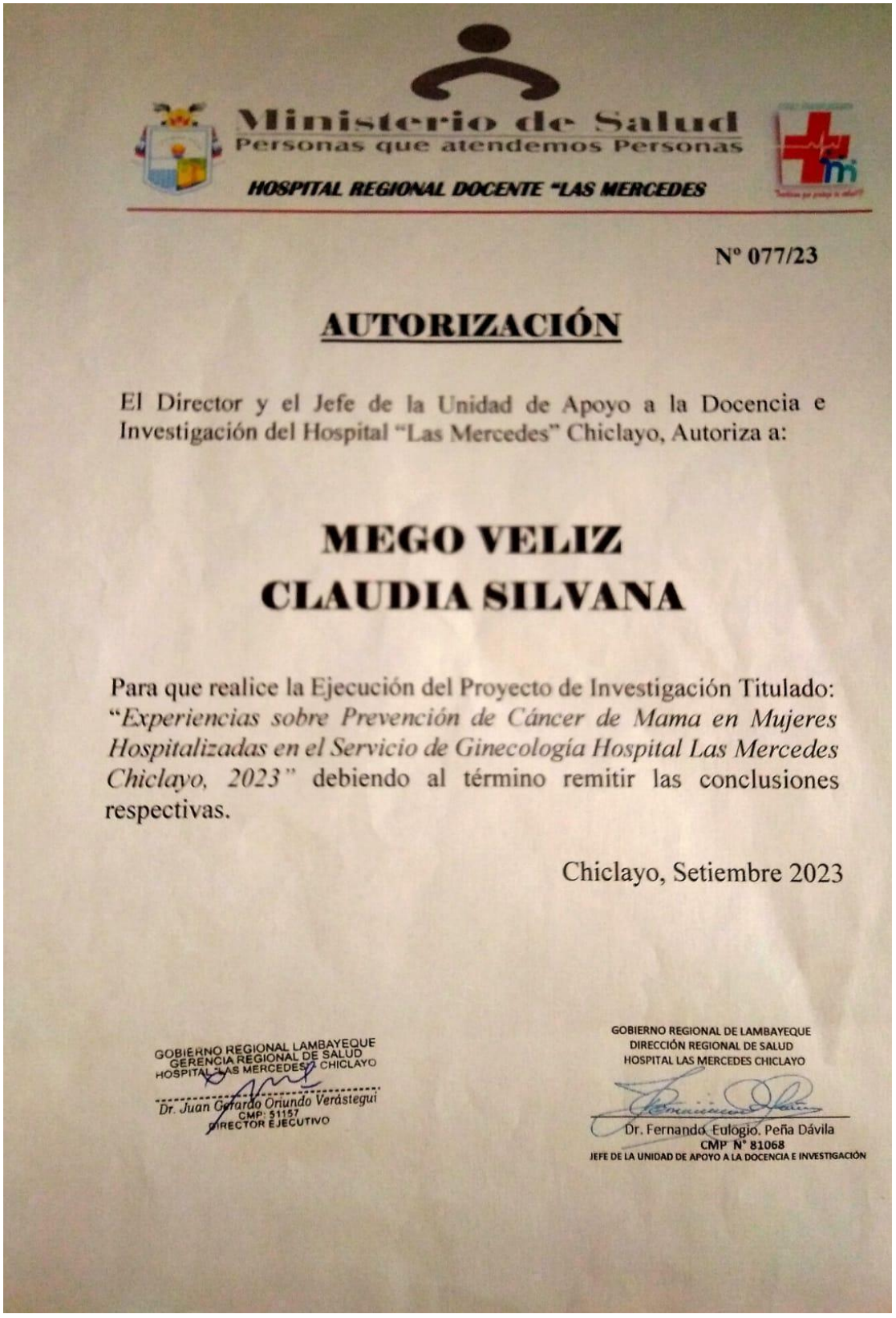
Atentamente

Dra. Mirian Elena Saavedra Covarrubia
Directora Escuela de Enfermería USAT

ESCUELA
DE ENFERMERIA

Av. San Josemaría Escrivá N°855. Chiclayo-Perú | (074) 606200 - 606217 | www.usat.edu.pe

ANEXO N° 08: APROBACIÓN DEL DIRECTOR DEL HOSPITAL LAS MERCEDES CHICLAYO



Ministerio de Salud
Personas que atendemos Personas
HOSPITAL REGIONAL DOCENTE "LAS MERCEDES"

Nº 077/23

AUTORIZACIÓN

El Director y el Jefe de la Unidad de Apoyo a la Docencia e Investigación del Hospital "Las Mercedes" Chiclayo, Autoriza a:

MEGO VELIZ
CLAUDIA SILVANA

Para que realice la Ejecución del Proyecto de Investigación Titulado: "*Experiencias sobre Prevención de Cáncer de Mama en Mujeres Hospitalizadas en el Servicio de Ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023*" debiendo al término remitir las conclusiones respectivas.

Chiclayo, Setiembre 2023

GOBIERNO REGIONAL LAMBAYEQUE
GERENCIA REGIONAL DE SALUD
HOSPITAL LAS MERCEDES CHICLAYO
Dr. Juan Gerardo Oriundo Verástegui
CMP: 51157
DIRECTOR EJECUTIVO

GOBIERNO REGIONAL DE LAMBAYEQUE
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
HOSPITAL LAS MERCEDES CHICLAYO
Dr. Fernando Eulogio. Peña Dávila
CMP N° 81068
JEFE DE LA UNIDAD DE APOYO A LA DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

ANEXO N° 09: MATRIZ DE RESULTADOS

Título de la tesis: Experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023				
Pregunta: ¿Cuáles son las experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023?				
Objetivos: Describir y analizar las experiencias sobre prevención de cáncer de mama en mujeres hospitalizadas en el servicio de ginecología Hospital Las Mercedes Chiclayo, 2023				
Sujetos de estudio: 14 mujeres hospitalizadas mayores de 20 años				
Escenario: Servicio de ginecología del Hospital Las Mercedes Chiclayo				
RESULTADOS				
Categorías previas	**Subcategorías**	**Códigos**	**Citas textuales de las entrevistas, identificando el sujeto de estudio (confidencialidad).**	**Interpretación de los datos: Síntesis de los datos más significativos de los datos más significativos (lo común o más redundante y lo novedoso), que dan lugar a la denominación de la categoría/código. Destacar aspectos positivos o negativos, es decir los datos que posteriormente se analizarán con la literatura).**
1. Fomento de medidas Preventivas para disminuir el riesgo de la enfermedad	**1.1. Promoción de estilos de vida saludables**	Mantener una alimentación saludable	Las medidas preventivas que conozco incluyen una alimentación saludable. **(E1: Campanilla)** Además, cuidar nuestra alimentación y llevar un estilo de	La alimentación saludable es un elemento esencial en la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud. Se hace hincapié en la importancia de llevar una dieta equilibrada, que incluya una variedad de alimentos y tenga un bajo contenido de grasas. Se menciona la relación entre

			vida saludable desempeñan un papel importante en la prevención. Esto incluye mantener una dieta equilibrada. Mantener un estilo de vida saludable es esencial. Esto implica llevar una dieta equilibrada **(E2: Margarita)** Mantener una alimentación saludable y equilibrada juega un papel crucial en la prevención **(E3: Begonia)** La adopción de una dieta equilibrada y mantener un peso adecuado. Otras recomendaciones importantes incluyen mantener una alimentación saludable, especialmente para aquellas personas que tienen trabajos exigentes **(E5: Gardenia)** Una alimentación saludable, rica en fibra, como por ejemplo el consumo de brócoli, además de mantener un peso saludable. **(E6: Azalea)** En cuanto a la alimentación, estoy de acuerdo en que es un aspecto esencial de nuestro bienestar y	el peso adecuado y una buena alimentación, enfatizando que tanto el sobrepeso como la extrema delgadez deben evitarse. Se destaca la ingesta de nutrientes específicos, como la vitamina D a través de alimentos como la naranja, como una medida preventiva contra el cáncer de mama. La importancia de cuidar la salud a través de una dieta adecuada se subraya en varios pasajes.

			desarrollo, y que cada uno debe cuidar su salud a través de una dieta adecuada. También se debe tener en cuenta la alimentación **(E7: Azucena)** Como medida , es recomendable consumir vitamina D a través de alimentos como la naranja, ya que su ingesta puede ayudar a reducir el riesgo de padecer cáncer de mama **(E8: Geranio)** Debemos prestar atención a nuestra alimentación, ya que una dieta adecuada es crucial en la prevención. **(E9: Orquídea)** Entre las medidas preventivas se incluyen aspectos como llevar una alimentación adecuada **(E11: Hortensia)** Mantener un peso adecuado, evitando tanto el sobrepeso como la extrema delgadez, a través de una buena alimentación es esencial **(E12: Camelia)**	

			Lo importante sería mantener una alimentación equilibrada y saludable**. (E13: Girasol)** En primer lugar, llevar una alimentación saludable es crucial. Esto implica seguir una dieta equilibrada, variada y con un bajo contenido de grasas. **(E14: Bugambilia)**	
		Practicar regularmente actividad física	Las medidas preventivas que conozco incluyen una alimentación saludable. **(E1: Campanilla)** Además, cuidar nuestra alimentación y llevar un estilo de vida saludable desempeñan un papel importante en la prevención. Esto incluye mantener una dieta equilibrada. Mantener un estilo de vida saludable es esencial. Esto implica llevar una dieta equilibrada **(E2: Margarita)** Mantener una alimentación saludable y equilibrada juega un	Los resultados recopilados de las mujeres hospitalizadas muestran una fuerte conciencia de la importancia de la actividad física en la prevención del cáncer de mama. Estas personas reconocen que mantener un estilo de vida saludable es esencial para reducir el riesgo de esta enfermedad. La práctica regular de ejercicio es una medida preventiva que se destaca en todas las respuestas. Además, se enfatiza la necesidad de realizar ejercicio de manera diaria o regular, con una recomendación general de 30 minutos a 1 hora de actividad física al día. También se mencionan actividades como correr o caminar como opciones efectivas. Además, se hace énfasis en que el ejercicio contribuye no solo a la prevención del cáncer de mama, sino a la salud en general.

		papel crucial en la prevención **(E3: Begonia)** La adopción de una dieta equilibrada y mantener un peso adecuado. Otras recomendaciones importantes incluyen mantener una alimentación saludable, especialmente para aquellas personas que tienen trabajos exigentes **(E5: Gardenia)** Una alimentación saludable, rica en fibra, como por ejemplo el consumo de brócoli, además de mantener un peso saludable. **(E6: Azalea)** En cuanto a la alimentación, estoy de acuerdo en que es un aspecto esencial de nuestro bienestar y desarrollo, y que cada uno debe cuidar su salud a través de una dieta adecuada. También se debe tener en cuenta la alimentación **(E7: Azucena)** Como medida, es recomendable consumir vitamina D a través de alimentos como la naranja, ya que su ingesta puede ayudar a reducir el	

		riesgo de padecer cáncer de mama **(E8: Geranio)** Debemos prestar atención a nuestra alimentación, ya que una dieta adecuada es crucial en la prevención. **(E9: Orquídea)** Entre las medidas preventivas se incluyen aspectos como llevar una alimentación adecuada **(E11: Hortensia)** Mantener un peso adecuado, evitando tanto el sobrepeso como la extrema delgadez, a través de una buena alimentación es esencial **(E12: Camelia)** Lo importante sería mantener una alimentación equilibrada y saludable**. (E13: Girasol)** En primer lugar, llevar una alimentación saludable es crucial. Esto implica seguir una dieta equilibrada, variada y con un bajo contenido de grasas. **(E14: Bugambilia)**	

	Evitar el consumo de tabaco y/o alcohol	Debemos evitar el tabaco y limitar el consumo de alcohol. **(E2: Margarita)** También es esencial evitar el consumo de sustancias perjudiciales, como el **alcohol (E3: Begonia)** Reducir el consumo de cerveza y evitar el tabaco. Estas medidas son importantes para prevenir esta enfermedad. Conozco algunas medidas de prevención, como abstenerse de consumir alcohol y evitar el tabaco. **(E4: Dalia)** También se aconseja evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco. **(E5: Gardenia)** Es importante evitar el consumo de alcohol y no fumar, o hacerlo de manera moderada en caso de consumo de alcohol. **(E6: Azalea)** Para prevenir el cáncer de mama, es fundamental evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas **(E8: Geranio)** Es importante limitar el consumo de	Los resultados muestran un fuerte énfasis en la importancia de evitar el consumo de sustancias perjudiciales, como el alcohol y el tabaco, en la prevención del cáncer de mama. Las respuestas reflejan una conciencia generalizada de que estas sustancias pueden aumentar el riesgo de desarrollar esta enfermedad. Las medidas preventivas mencionadas incluyen: Evitar el consumo de alcohol y no fumar o hacerlo de manera moderada en caso de consumo de alcohol. Incluso, se subraya que estas prácticas no solo previenen el cáncer de mama, sino que también reducen el riesgo de muchas otras enfermedades, destacando la importancia de un estilo de vida saludable en general.

		sustancias perjudiciales como el alcohol y el tabaco. **(E12: Camelia)** Evitar el consumo excesivo de alcohol y tabaco es importante, al igual que moderar la ingesta de grasas y azúcares. **(E13: Girasol)** Se debe reducir o evitar el consumo de alcohol es crucial, ya que estudios han demostrado que el riesgo de cáncer de mama aumenta con la cantidad de alcohol ingerida, estas prácticas no solo previenen el cáncer de mama, sino que también reducen el riesgo de muchas otras enfermedades. **(E14: Bugambilia)**	
	Fomentar hábitos saludables	Realizar ejercicio físico. **(E1: Campanilla)** En definitiva, adoptar hábitos de vida saludables y ser consciente de la importancia de la prevención puede ayudarnos a mantener la salud de nuestros senos y reducir los riesgos asociados. **(E2: Margarita)** Adoptar un estilo de vida saludable en general para reducir el riesgo de	Los resultados enfatizan la importancia de adoptar un estilo de vida saludable, con énfasis en la prevención del cáncer de mama y la promoción de la salud en general. El ejercicio regular es un componente esencial de un estilo de vida saludable y se ha asociado con la reducción del riesgo de cáncer de mama. Se destaca que la adopción de hábitos de vida saludables, como hacer ejercicio, comer de manera equilibrada y evitar comportamientos perjudiciales para la salud, es crucial. La prevención se resalta como un enfoque fundamental. Adoptar un estilo de vida saludable

		esta enfermedad tan agresiva que afecta a muchas mujeres en la actualidad. Me gustaría recomendar que todas mantengamos un estilo de vida saludable. **(E3: Begonia)** Es fundamental mantener un estilo de vida saludable para reducir el riesgo de cáncer de mamá. **(E5: Gardenia)**	es una forma proactiva de reducir el riesgo de enfermedades, en particular, el cáncer de mama. Los resultados también subrayan la importancia de que las mujeres sean conscientes de la enfermedad y tomen medidas para reducir su riesgo.
	Evitar traumatismos en las mamas	He escuchado, señorita, que a veces nos advierten sobre la importancia de proteger nuestros senos de golpes **(E7: Azucena)** Siempre he observado que es fundamental evitar golpes **(E10: Petunia)**	Los resultados indican que los participantes reconocen la importancia de proteger sus senos de golpes o traumas. Esto refleja la conciencia sobre la necesidad de cuidar esta área del cuerpo para prevenir posibles lesiones o daños en los senos. La prevención de golpes es un aspecto importante de la salud mamaria, ya que los traumatismos pueden contribuir a problemas de salud en esta zona, y es esencial tomar precauciones para evitar lesiones en los senos.
	Periodicidad de los chequeos médicos	Por tanto, es necesario realizar chequeos regulares, ya sea mensualmente, anualmente o de acuerdo a las preferencias personales. **(E1: Campanilla)** Realizar chequeos de manera anual es importante, a veces podemos	Los resultados indican una conciencia compartida de la importancia de realizar chequeos regulares para prevenir el cáncer de mama y detectar posibles problemas de salud mamaria a tiempo. Las opiniones de los participantes varían en cuanto a la frecuencia de estos chequeos, pero todas apuntan a la necesidad de someterse a revisiones médicas periódicas. Algunos de los puntos clave

		tener molestias en los senos que consideramos pasajeras o las aliviamos con medicación sin prestarles atención. **(E2: Margarita)** En lo que respecta a consultas médicas, programar chequeos cada seis meses o al menos una vez al año es una medida fundamental para prevenir el cáncer de mama. **(E3: Begonia)** La recomendación es someterse a un chequeo anual, y aunque esa es una opción válida, también considera que hacerlo cada seis meses podría ser aún más prudente. **(E5: Gardenia)** Mi opinión sería que estos exámenes deberían realizarse regularmente, quizás cada diez meses al año, o incluso de forma anual, para muchas personas que no están informadas sobre el cáncer de mama. **(E7: Azucena)**	incluyen: Realizar chequeos anuales para mantener un seguimiento regular de la salud mamaria, realizar un chequeo cada seis meses podría ser aún más prudente en lugar de esperar un año. La experiencia personal de una persona cuyos resultados fueron negativos, lo que destaca la importancia de mantener un seguimiento constante de la salud mamaria. Los participantes enfatizaron la necesidad de realizar chequeos regulares para detectar afecciones mamarias a tiempo y resaltan la importancia de la frecuencia de estos chequeos, que varía desde anualmente hasta cada seis meses, dependiendo de las preferencias personales y la conciencia de la salud mamaria.

		Sí, ya he realizado mi examen recientemente. En cuanto a mi experiencia, no puedo calificarla como buena ni mala, ya que los resultados fueron negativos, lo cual es motivo de alivio. Por tanto, considera que es recomendable hacerse un chequeo regularmente. Se recomienda realizar chequeos anuales, o como máximo, cada dos años, sin esperar más tiempo. **(E10: Petunia)**	
	Periodicidad del autoexamen de mama	Creo que no me equivoco al decir que es esencial hacerlo anualmente. **(E1: Campanilla)** Es importante mencionar que uno mismo puede realizar un autoexamen para detectar posibles bultos u anomalías **(E2: Margarita)** Fui muy precavida y me realizo autoexámenes varias veces. No debemos descuidar este aspecto, ya que los problemas de salud pueden manifestarse en cualquier momento. En primer lugar, es fundamental realizar el autoexamen	Los resultados reflejan una fuerte conciencia de la importancia de realizar autoexámenes mamarios regulares como parte del autocuidado y la prevención del cáncer de mama. Las opiniones y recomendaciones de los participantes varían en cuanto a la frecuencia de estos autoexámenes, pero todos enfatizan la relevancia de esta práctica. Algunos puntos clave incluyen: La recomendación general de realizar el autoexamen mamario de manera anual. La idea de que uno mismo puede realizar el autoexamen para detectar posibles bultos o anomalías en los senos. La importancia de la autoexploración como una práctica preventiva para evaluar cualquier cambio en los senos. La sugerencia de realizar autoexámenes al menos una vez al mes, preferiblemente entre 3 y 5 días después del período menstrual, cuando los senos

		mamario de manera regular, para evaluar cualquier cambio en nuestros senos. **(E3: Begonia)** Además de las visitas al hospital para revisiones médicas, realizar autoexámenes de manera regular es fundamental. **(E5: Gardenia)** En mi experiencia, he realizado la autoexploración de mis mamás en ocasiones. Es fundamental realizar esta autoexploración al menos una vez al mes. Se sugiere hacerlo aproximadamente cinco días después de comenzar el período menstrual, ya que durante este período las glándulas mamarias suelen estar menos sensibles e inflamadas, lo que facilita la detección de posibles bultos, anomalías, dolores o malestares. **(E6: Azalea)** Es importante agregar que debemos realizar el utoexamen mamario de manera periódica. El autoexamen debería realizarse anualmente o, como máximo, cada dos años, con el propósito de prevenir la	son menos sensibles. La idea de incorporar el autoexamen mamario en la rutina, como parte del cuidado personal. La conciencia de que la detección temprana a través del autoexamen es esencial para la acción rápida en caso de anomalías.

		formación de nódulos o cualquier abultamiento en las mamas. **(E8: Geranio)** Me autoexamino una vez. Considero que deberíamos incorporar la práctica de autoexaminarnos cada vez que nos bañamos **(E9: Orquídea)** Nunca me he realizado un autoexamen de mamás. Sin embargo, escuchó que es una práctica importante para la prevención. Es recomendable realizar autoexámenes de mamás de forma regular, idealmente cada mes **(E12: Camelia)** Lo recomendable es realizar el autoexamen de mamás mensualmente, lo cual nos permite detectar posibles cambios. Es aconsejable hacerlo entre 3 y 5 días después del período menstrual, cuando los senos son menos sensibles. Esta práctica debería ser una rutina para todas las mujeres, ya que no requiere mucho tiempo. Por último, como mencioné antes,	

		realizar un autoexamen de mamas mensualmente es crucial para poder detectar y actuar rápidamente en caso de cualquier anomalía, ya que la recuperación en caso de enfermedad es un proceso largo y desafiante para todas nosotras. **(E13: Girasol)** El autoexamen de mamas debe llevarse a cabo cada 6 meses, ya que constituye una práctica fundamental de autocuidado para las mujeres. **(E14: Bugambilia)**	
	Programar visitas periódicas al centro de salud	También podemos programar visitas periódicas a un centro de salud para realizar chequeos médicos preventivos, lo que contribuye a una detección temprana de posibles problemas. **(E2: Margarita)** Como mujeres es importante que nos cuidemos y estemos dispuestas a acudir a centros de salud y hospitales para realizarnos chequeos de detección temprana de cáncer de mama. **(E4: Dalia)** Es importante señalar que, al acudir	Los resultados mencionan la importancia de programar visitas periódicas a centros de salud para realizar chequeos médicos preventivos, especialmente en el contexto de la detección temprana de posibles problemas de salud, como el cáncer de mama. Se menciona que es fundamental programar visitas periódicas a centros de salud o hospitales con el propósito de realizar chequeos médicos preventivos. Se hace hincapié en que, como mujeres, es crucial cuidar de nuestra salud y estar dispuestas a someterse a chequeos de detección temprana del cáncer de mama. Se sugiere programar chequeos médicos en el hospital o centro de salud cada seis meses o anualmente. La frecuencia puede depender de la

			a un hospital o una posta, siempre se nos incita a hacernos chequeos, y esta es la clave y programar chequeos médicos en el hospital o centro de salud cada seis meses o anualmente. **(E12: Camelia**	edad, la historia médica personal y otros factores de riesgo individuales.
	1.2. Prácticas sobre autoexamen de mama	Importancia de realizarse un autoexamen de mamas	Realizar este autoexamen puede ser una herramienta valiosa para la detección temprana de problemas en los senos. En mi caso, aunque no tengo conocimientos sobre cómo realizar un autoexamen de mamás, me gustaría aprender para poder hacerlo y detectar posibles cambios o anomalías en mis senos. Aprender a realizar esta práctica podría ser valioso para mi salud. **(E4: Dalia)** Es importante reconocer que por la edad y etapa de la vida este tipo de pruebas es importante para cuidar de la salud. **(E5: Gardenia)** Esta práctica me permite familiarizarme con mis mamás y estar atenta a cualquier bulto, anomalía, dolor o malestar. La autoexploración me ayuda a detectar posibles problemas de manera temprana. Al seguir este	Los resultados destacan la importancia del autoexamen de mamas como una herramienta valiosa para la detección temprana de problemas en los senos. Se reconoce que el autoexamen de mamás es una práctica valiosa para la detección temprana de cualquier anomalía en los senos. A pesar de la falta de conocimiento inicial en algunos casos, se expresa el deseo de aprender a realizar el autoexamen de mamas para poder detectar posibles cambios o anomalías en los senos. Se destaca que el autoexamen de mamas permite familiarizarse con los senos y estar atenta a cualquier bulto, anomalía, dolor o malestar, lo que ayuda a detectar posibles problemas de manera temprana. Se enfatiza la importancia de esta práctica como una señal temprana de posibles problemas de salud en los senos. Se considera que realizar el autoexamen de mamas es fundamental para las mujeres, ya que permite identificar posibles cambios o problemas en el tejido mamario y, lo que es aún más importante, detectar a tiempo cualquier posible consecuencia adversa que podría surgir en el futuro. Se subraya que esta

			enfoque, puedo identificar tempranamente cualquier problema y, si es necesario, buscar asesoramiento con mi ginecólogo de confianza. **(E6: Azalea)** Considero que es importante ya que permite la detección temprana de cualquier anomalía en los senos. **(E8: Geranio)** Es importante enfocarnos más en la prevención y hacerlo de manera regular para mantenernos alerta a posibles cambios en nuestro cuerpo. (**E9: Orquídea)** Esta práctica es esencial, ya que puede servir como una señal temprana de posibles problemas de salud. Si encontráramos algo inusual durante esta revisión, sería motivo de preocupación y nos motivaría a buscar atención médica para realizar exámenes más precisos. Personalmente, lo he hecho, especialmente cuando siente algún malestar o dolor en la zona. (**E12:**	práctica es esencial para prevenir el desarrollo del cáncer de mama, evitando así la progresión de la enfermedad y sus consecuencias severas. Este resultado sugiere una actitud responsable y sensata hacia la salud personal y la detección de posibles problemas médicos. La declaración resalta la importancia de estar atento a cualquier señal inusual o inquietante en el cuerpo durante una revisión médica o en la vida cotidiana. Si se identifica algo inusual o preocupante durante la revisión, se subraya la voluntad de buscar atención médica adicional. Se menciona que, en particular, cuando se siente malestar o dolor en una zona específica del cuerpo, se toma la iniciativa de buscar atención médica.

			Camelia) Esta técnica nos brinda la oportunidad de detectar a tiempo cualquier bulto o inflamación, contribuyendo a la prevención de esta enfermedad. **(E13: Girasol)** Considero que realizar un autoexamen de mamas es una práctica fundamental para las mujeres. Esto nos permite identificar posibles cambios o problemas en el tejido mamario y, lo que es aún más importante, detectar a tiempo cualquier posible consecuencia adversa que podría surgir en el futuro. Su importancia radica en que nos brinda la oportunidad de detectar tempranamente el cáncer de mama, evitando así la progresión de la enfermedad. Realizar este autoexamen de mamas nos permite prevenir el desarrollo del cáncer de mama, lo cual es crucial para evitar las consecuencias severas de la enfermedad y preservar la vida. **(E14: Bugambilia)**	

	Técnica del autoexamen de mamas	Entre algunas medidas se puede realizar autoexámenes periódicos, lo que implica palparse a uno mismo en busca de cualquier bulto en los senos. **(E2: Margarita)** Después de recibir información sobre la importancia de hacerlo, desarrollé el hábito de palpar la zona de mi seno después de bañarme. **(E3: Begonia)** A menudo se escucha que, durante la ducha, mientras nos enjabonamos, es un buen momento para realizarlo. **(E4: Dalia)** Durante el ciclo menstrual, cuando una misma puede palparse para detectar cambios. **(E5: Gardenia)** Podemos colocar la mano derecha detrás de la cabeza y con los dedos medios de la mano izquierda, presionar suavemente pero con firmeza, realizando pequeños movimientos para examinar toda la mamá derecha. Luego, repetimos este procedimiento en la mamá	Los hallazgos se refieren a la importancia y la técnica de realizar autoexámenes de mama para detectar posibles anomalías en los senos. Se menciona que es común realizar autoexámenes de mamas durante la ducha o cuando estás acostada. La ducha es un momento conveniente debido a la humedad y la facilidad de deslizar los dedos sobre la piel. La técnica para realizar un autoexamen de mamas implica palpar los senos con la yema de los dedos en busca de bultos o cambios en la textura. Se describe un método específico en el que se coloca la mano derecha detrás de la cabeza y se usan los dedos medios de la mano izquierda para palpar la mama derecha. Se sugiere mirar los senos frente a un espejo para detectar cualquier textura anormal o cambios en los pezones. El resultado menciona que, al levantar el brazo durante el autoexamen, se notaron bultitos en las axilas, pero al tocarse, no se sintió nada anormal.

		izquierda. También es útil pararnos frente a un espejo con los brazos a los lados para examinar directamente y buscar cualquier textura anormal o cambios en nuestros pezones. **(E6: Azalea)** Escuché que es importante aprovechar el momento de la ducha para llevar a cabo el autoexamen y verificar si hay algún bulto o cualquier anomalía en los senos. **(E8: Geranio)** Mientras levantaba el brazo, noté algunos bultitos en las axilas, pero afortunadamente, al tocarme, no sentí nada anormal. Realizar el autoexamen frente a un espejo debería ser una rutina mensual, ya que a veces lo descuidamos. **(E9: Orquídea)** El autoexamen implica la autoexploración de los senos, principalmente para detectar cualquier anomalía como un bulto. El autoexamen mamario se puede llevar a cabo durante la rutina de baño o acostadas, permitiéndonos	

		palpar las mamas en busca de cualquier anomalía, como un bulto o una inflamación. **(E12: Camelia)** Personalmente no he realizado un autoexamen de mamas, pero tengo conocimiento de que se puede llevar a cabo mientras nos duchamos o cuando estamos acostadas. Este proceso implica el uso de la yema de los dedos para palpar nuestros senos y detectar cualquier bulto que pueda indicar un problema potencial. **(E13: Girasol)**	
	Prueba de detección: Mamografías	En realidad, decidí someterme a una mamografía porque me habían detectado un pequeño bulto en mi seno izquierdo. Afortunadamente, los resultados confirmaron que se trataba de una acumulación de leche debido a la lactancia y que no era nada grave, solo un hematoma. **(E1: Campanilla)** Las mamografías son pruebas de detección clave para identificar posibles problemas en los senos. A partir de los 44 años se recomienda realizar esta prueba de detección, conocida como	Los resultados enfatizan la importancia de las mamografías como pruebas de detección clave para identificar posibles problemas en los senos y tomar medidas preventivas en relación con el cáncer de mama. Se menciona que la mamografía es una prueba esencial para detectar posibles problemas en los senos, como bultos u irregularidades. Se recomienda realizar mamografías regularmente, especialmente a partir de los 44 años. Se enfatiza que obtener información a través de una mamografía es fundamental para tomar medidas preventivas en relación con la salud mamaria. Se menciona que es esencial promover y fomentar entre las mujeres

		mamografía, de manera regular. Los exámenes para detectar el cáncer de mama deben realizarse anualmente, pero para mi tranquilidad, considero que sería beneficioso hacerlo dos veces al año. **(E4: Dalia)** Obtener información a través de una mamografía es fundamental para tomar medidas preventivas. Es importante someterse a este tipo de pruebas de detección, ya sea anual o cada dos años, para cuidar de la salud y prevenir posibles problemas en el futuro. **(E5: Gardenia)** No menos importante es realizar una mamografía de forma anual, como se ha mencionado previamente. También es fundamental que en centros de salud, como clínicas, hospitales y postas, las mamografías sean más grandes, garantizando el acceso de los pacientes a este examen. **(E8: Geranio)** Es esencial promover y fomentar entre las mujeres la realización de	la realización de mamografías como una medida preventiva importante

		mamografías Otra medida preventiva importante es la realización de mamografías, esta última llevada a cabo por personal de salud especializado. **(E14: Bugambilia)**	
	Reconocer signos de alarma en las mamas	Es cierto que uno de los signos tempranos suele ser la detección de una bolita en la mamá que, con el tiempo, puede crecer. Se sugiere revisar la zona debajo de nuestros senos y explorar si sentimos alguna protuberancia o bulto. Si notamos algo inusual o sospechoso, debemos acudir a un médico en el hospital o en la posta de salud más cercana. (**E4: Dalia)** Si notamos algo inusual, es fundamental acudir a nuestro ginecólogo de confianza, quien nos orientará y realizará los exámenes necesarios para aclarar cualquier duda. **(E6: Azalea)** A veces, se escucha que debemos prestar atención a pequeños bultos en el pecho, como lipomas, y cuidar nuestra salud. **(E7: Azucena)**	Los resultados enfatizan la importancia de la autoexploración de los senos y la detección temprana de posibles protuberancias o bultos en la zona mamaria como un signo temprano del cáncer de mama. Se menciona que uno de los signos tempranos del cáncer de mama suele ser la detección de una bolita en la mamá que, con el tiempo, puede crecer. Se enfatiza la necesidad de revisar la zona debajo de los senos y explorar si se siente alguna protuberancia o bulto. Se sugiere que si se nota algo inusual o sospechoso, es fundamental acudir a un médico en el hospital o en la posta de salud más cercana.

			A medida que nos acostumbramos al tacto habitual de nuestros senos, si notamos algo inusual en algún momento, debemos consultar a un médico o acudir al centro de salud más cercano. **(E13: Girasol)**	
	1.3. Educación sanitaria sobre medidas de detección precoz de cáncer de mama	Concepciones sobre el cáncer de mama	El cáncer de mama es una enfermedad peligrosa que se debe tratar a tiempo para prevenir consecuencias graves. **(E1: Campanilla)** En mi opinión, el cáncer de mama es una enfermedad que afecta a mujeres de todas las edades. **(E2: Margarita)** El cáncer de mama es una enfermedad potencialmente peligrosa que puede aparecer en cualquier momento**.(E3: Begonia)** Comprendo que no tengo mucha información al respecto. El cáncer de mama es una enfermedad que implica el crecimiento de un tumormaligno en el tejido mamario. Este enfoque es crucial para nuestra salud, ya que el cáncer de mama	El cáncer de mama se percibe como una enfermedad peligrosa y potencialmente mortal que afecta a mujeres de todas las edades. Se enfatiza la importancia de abordarlo a tiempo para prevenir consecuencias graves. Se reconoce que el cáncer de mama implica un crecimiento anormal y desordenado de las células en las glándulas mamarias, lo que puede dar lugar a la formación de tumores. Se mencionan las terapias, como la quimioterapia y la radioterapia, que pueden estar asociadas con síntomas incómodos y sufrimiento para los pacientes. Se enfatiza su alto riesgo destacado y la necesidad de detectarlo a tiempo. Se hace hincapié en la importancia de la detección temprana y el tratamiento, ya que si no se detecta a tiempo, existe el riesgo de que el cáncer de mama se propague a otras partes del cuerpo y puede ser mortal.

			representa una amenaza tanto para nosotras como para nuestras familias. **(E4: Dalia)** El cáncer de mama es una enfermedad en la que las células de la glándula mamaria experimentan un crecimiento anormal y desordenado, dando lugar a la formación de un tumor en la mama**.(E6: Azalea)** El cáncer de mama es la principal causa de mortalidad entre las mujeres en la actualidad. Personalmente, asocio el cáncer de mama con el dolor y el sufrimiento, ya que los pacientes suelen someterse a quimioterapias o radioterapias, lo que genera síntomas extremadamente incómodos, como vómitos, dolores corporales, entre otros. Lo que sé sobre el cáncer de mama es que se origina cuando las células de la mama comienzan a crecer de forma anormal, lo que puede dar lugar a la formación de nódulos o protuberancias, que pueden ser benignos o malignos **(E8: Geranio)**	

			El cáncer de mama afecta principalmente a las mujeres, aunque también puede afectar a los hombres. Es una enfermedad que conlleva un alto riesgo y se ha cobrado muchas vidas. Aunque no estamos completamente informados sobre esta enfermedad, es evidente que es el cáncer más común entre las mujeres, junto con el cáncer de útero, y generalmente se desarrolla en las glándulas mamarias. **(E9: Orquídea)** El cáncer, en especial el de mamá, es una enfermedad sigilosa que afecta a las mujeres en estas épocas con frecuencia. **(E10: Petunia)** El cáncer de mama es una enfermedad sigilosa que afecta a las glándulas mamarias, y si no se detecta a tiempo, las consecuencias pueden ser devastadoras. Entendiendo que el cáncer provoca una proliferación descontrolada de células en el tejido mamario, y estas células pueden diseminarse por todo el cuerpo. El cáncer de mama	

			es una de las principales causas de mortalidad en todo el mundo, especialmente entre las mujeres. **(E12: Camelia)** El cáncer de mama es un tema que conlleva un gran peso emocional. El cáncer de mama implica una proliferación incontrolada de células y existen diferentes variantes de esta enfermedad. Es importante destacar que el cáncer de mama puede manifestarse de manera benigna o maligna, y si se detecta a tiempo, existe la posibilidad de tratamiento. Esta enfermedad, a menudo conocida como "cáncer silencioso" debido a la falta de síntomas evidentes, puede ser difícil de detectar a tiempo. **(E13: Girasol)** El cáncer de mama es una enfermedad en la que las células mamarias experimentan un crecimiento descontrolado, dando lugar a la formación de tumores. Si estos tumores no se tratan a tiempo, existe el riesgo de que se propaguen a otras partes del cuerpo y, en	

			última instancia, puedan ser mortales. En la actualidad, el cáncer de mama sigue siendo una amenaza significativa para la salud de las mujeres. **(E14: Bugambilia)**	
Concientización sobre la reducción de riesgo del cáncer de mama		Concientización sobre los chequeos médicos	Es importante considerar que se deben intensificar las campañas de concientización sobre el cáncer de mama y que estas campañas deben contar con una mayor visibilidad y alcance para llegar a un público más amplio. A veces, se puede estar informado acerca de la existencia de campañas, pero la difusión y la publicidad de estas campañas podrían ser insuficientes. Es esencial que estas campañas lleguen a comunidades más alejadas y menos informadas. **(E5: Gardenia)** Lamentablemente, hay pocas campañas que aborden tanto la importancia de la nutrición como la concienciación sobre el cáncer de mama. A veces, se escucha que debemos prestar atención a pequeños bultos en el pecho, como lipomas, y cuidar nuestra salud. Sin embargo, cuando se habla de lo	Los resultados reflejan una preocupación generalizada acerca de la necesidad de intensificar las campañas de concienciación sobre el cáncer de mama y mejorar su visibilidad y alcance. Se considera que la difusión y la publicidad de estas campañas son insuficientes. Se menciona la necesidad de que estas campañas lleguen a comunidades más alejadas y menos informadas, lo que subraya la importancia de una mayor accesibilidad y alcance en la concienciación. Se sugiere que las campañas deben abordar tanto la importancia de la nutrición como la concienciación sobre el cáncer de mama, y que se debe hacer énfasis en la prevención y detección temprana. Se destaca el papel crucial del personal de salud en la concienciación y sensibilización de las mujeres a través de campañas de prevención y charlas. Se enfatiza que la concienciación sobre el cáncer de mama y otros tipos de cáncer es valiosa y que no se debe esperar hasta que afecte directamente a uno mismo oa un ser querido para tomar conciencia de la enfermedad. Se sugiere que las personas que han experimentado situaciones relacionadas con el cáncer de

		costosos que pueden ser estos exámenes, algunos de nosotros optamos por ignorarlos, permitiendo que enfermedades avancen, en parte debido a la falta de información sobre las campañas de concientización. Además, es esencial sensibilizar y concientizar a tantas jóvenes que podrían estar en riesgo. Todas las mujeres debemos ser conscientes de la importancia de prevenir esta enfermedad, ya que existen cánceres tanto malignos como benignos. A veces nos ayuda a tomar conciencia de las preocupaciones de salud en nuestro organismo.**(E7: Azucena)** Además, considera que el personal de salud debería concienciar y sensibilizar a las mujeres a través de campañas de prevención y charlas. **(E8: Geranio)** Muchos de nosotros carecemos de ese conocimiento, y la concienciación sobre esta enfermedad y otros tipos de cáncer sería muy valiosa. No debemos	mama pueden desempeñar un papel fundamental al orientar a otros individuos que puedan estar en riesgo. Se subraya la importancia de promover la concienciación sobre el cáncer de mama en centros de salud, postas y áreas accesibles, para que más personas puedan recibir orientación y tomar decisiones informadas.

		esperar a que nos afecte directamente oa un ser querido para tomar conciencia de esta enfermedad, ya sea el cáncer de mama o cualquier otro tipo de cáncer. **(E9: Orquídea)** En este sentido, es fundamental que seamos conscientes de la importancia de optar por opciones más saludables. Por tanto, es importante llevar a cabo campañas de concientización, que pueden incluir visitas a comunidades remotas para informar a las personas sobre la importancia de la detección temprana del cáncer de mama a través de autoexámenes o chequeos médicos regulares. **(E10: Petunia)** En este contexto, consideraría valioso mencionar que las personas que han experimentado estas situaciones podrían desempeñar un papel fundamental al orientar a otros individuos que puedan estar en riesgo de acudir a un hospital y realizar chequeos preventivos. **(E11: Hortensia)**	

		Por lo tanto, es de suma importancia que se promueva la concienciación sobre este tema tanto en centros de salud como en postas, para que más personas puedan recibir la orientación necesaria y tomar decisiones informadas en relación con el cáncer de mama. **(E12: Camelia)** Por lo tanto, sería beneficioso implementar campañas de sensibilización y brindar charlas educativas en áreas accesibles, como hospitales y centros de salud. **(E13: Girasol)**	
	Importancia de los chequeos médicos oportunos	Es importante realizar chequeos médicos para detectar cualquier enfermedad como es el cáncer de mama y tratarla a tiempo. Esta situación me hizo comprender la importancia de los cheques regulares para descartar cualquier enfermedad.Como mujeres, la seguridad en nuestra salud es fundamental, y someterse a chequeos regulares nos brinda esa tranquilidad y ayuda a prevenir enfermedades que podrían	Las mujeres hospitalizadas enfatizan la necesidad de realizar chequeos médicos periódicos como medida fundamental para garantizar la detección temprana y el tratamiento adecuado en caso de cualquier problema relacionado con los senos. Se menciona que la detección temprana es esencial para la prevención del cáncer de mama y se recomienda realizar chequeos anuales o incluso mensuales, según las circunstancias personales. Se resalta que la detección temprana no solo afecta la salud individual, sino que también tiene un impacto en las familias, y se reconoce la importancia de involucrar a los seres queridos en

		convertirse en problemas más graves. Además, es fundamental llevar a cabo revisiones médicas periódicas para descartar la presencia de hematomas u otros problemas de salud. En mi experiencia personal, sé lo crucial que es detectar a tiempo el cáncer de mamá. Por ello, destaco la importancia de hacerse cargo de revisiones médicas regulares. La detección temprana puede prevenir consecuencias graves. **(E1: Campanilla)** Por lo tanto, considero que es de vital importancia someterse a chequeos periódicos para garantizar la detección temprana y la atención adecuada en caso de cualquier problema relacionado con los senos**. (E2: Margarita)** Mantener una vigilancia constante es esencial para la prevención y detección temprana. Mantener esta constancia en la atención a nuestra salud es clave para detectar posibles problemas a tiempo y tomar las medidas necesarias. La detección temprana es importante para la	la atención de la salud. Se subraya la necesidad de anticiparse a cualquier eventualidad y priorizar la prevención a través de cheques regulares, lo que puede marcar la diferencia en la detección temprana de enfermedades y su tratamiento. Se destaca que la detección temprana brinda la oportunidad de buscar atención médica a tiempo y prevenir complicaciones en la salud.

		prevención del cáncer de mama. **(E3: Begonia)** Hacer exámenes más frecuentes me permitiría detectar cualquier anomalía a tiempo y tomar medidas preventivas. Detectar esta enfermedad a tiempo es de suma importancia, ya que no solo afecta a nuestra salud, sino que también impacta en nuestras familias. **(E4: Dalia)** La detección temprana es importante, se recomienda realizar chequeos periódicos, ya sean anuales o mensuales, y aprender a hacer autoexámenes de mamas para detectar posibles cambios o anomalías en la zona mamaria. La detección temprana brinda la oportunidad de prepararse para lo que pueda suceder y de involucrar a la familia, especialmente si hay hijos. **(E5: Gardenia)** Mejorar las probabilidades de supervivencia en caso de padecer cáncer de mama**. (E6: Azalea)** Es esencial que aprovechemos estas	

		oportunidades y realicemos estos exámenes por el bien de nuestra salud. **(E7: Azucena)** Reconocemos la peligrosidad de esta enfermedad y sabemos que detectarla a tiempo es esencial para mantenernos a salvo. Es de gran importancia cuidar de nuestra salud ya que nos ayuda a enfrentar enfermedades que no detectamos a tiempo. En ese sentido, creo que someterse a chequeos preventivos es esencial, y esta práctica debería comenzar desde la edad adecuada en las mujeres. **(E10: Petunia)** Es fundamental que las mujeres se sometan a chequeos médicos como medida de prevención contra el cáncer, demanera que eviten futuros lamentos o enfrenten las consecuencias adversas, la prevención es esencial en la atención de nuestra salud. Es preferible anticiparse a cualquier eventualidad y priorizar la prevención, ya que puede marcar la diferencia en la detección temprana de enfermedades y su tratamiento.	

			La importancia de estos chequeos se extiende a la prevención de diversas afecciones, lo que subraya su relevancia en nuestra salud general. Esto no solo contribuiría a prevenir enfermedades, sino también a aliviar las preocupaciones de sus seres queridos. (**E11: Hortensia)** Detectar estas anomalías a tiempo nos brinda la oportunidad de buscar atención médica, lo que es fundamental para prevenir complicaciones en nuestra salud. **(E12: Camelia)**	
		Posibles consecuencias de un chequeo tardío	Quiero reiterar la importancia de asistir a un chequeo médico. Ignorar este paso podría llevar a pasar por alto algún golpe como un hematoma que requiere tratamiento. **(E1: Campanilla)** La falta de conciencia sobre la importancia de la detección temprana puede permitir que esta enfermedad afecta las células mamarias**. (E2: Margarita**) Esto se debe a que el cáncer, en sus	Estos resultados resaltan la importancia de asistir a chequeos médicos regulares y de crear conciencia sobre la detección temprana de enfermedades, en este caso sobre el cáncer de mama. Se subraya la relevancia de asistir a revisiones médicas periódicas. Estos chequeos permiten a los profesionales de la salud identificar posibles problemas de salud, como hematomas u otras afecciones médicas, en sus etapas iniciales antes de que se vuelvan más graves. Se enfatiza que el cáncer de mama, en sus etapas iniciales, puede no presentar síntomas evidentes, lo que hace que sea crucial realizar solicitudes regulares.

			etapas iniciales, no suele causar dolor, ya menudo se descubre en etapas avanzadas, donde las opciones de tratamiento son más limitadas. **(E4: Dalia)** La prevención desempeña un papel importante, ya que desafortunadamente hay casos en los que las mujeres se ingresan de la enfermedad en etapas avanzadas, lo que puede ser devastador para ellas y sus familias. **(E5: Gardenia)** En el caso de que el tumor sea maligno y no se trate a tiempo, puede dar lugar a una infección generalizada, conocida como septicemia, lo que lamentablemente puede llevar a la muerte de la mujer afectada **(E8: Geranio)** Es preferible prevenir a tiempo en lugar de lamentar no haberlo hecho en el pasado, cuando una enfermedad como el cáncer ya está presente en nuestro cuerpo. **(E10: Petunia)**	La detección temprana aumenta las posibilidades de un tratamiento exitoso. Se menciona que la prevención desempeña un papel importante en la lucha contra el cáncer de mama.

		Preocupación por la condición de salud	Antes de la prueba, estaba bastante preocupada por saber mi condición. Muchos de mis familiares comparten este pensamiento y toman medidas para su propia salud **(E1: Campanilla)** En algunos casos .30+ P`jufwq, la falta de información puede llevar a que las personas no busquen la atención médica necesaria. **(E2: Margarita)** Es por eso que es crucial que nos cuidemos y tomemos medidas preventivas para evitar llegar a una situación tan extrema. **(E4: Dalia)** Mantener una buena salud a lo largo de la vida puede disminuir el riesgo de cáncer. **(E6: Azalea)** Como mujer y madre, siento que debo estar alerta y consciente de esta posibilidad. Es fundamental cuidar de nuestra salud en relación al cáncer de mama. La conciencia y el cuidado de nuestra salud son fundamentales. **(E7: Azucena)**	ºº salud. Se hace hincapié en la importancia de tomar medidas preventivas para evitar llegar a una situación extrema relacionada con el cáncer de mama. Se relata una experiencia personal en la que se experimentan molestias en los senos, lo que llevó a buscar atención médica por precaución. Se enfatiza que prevenir el cáncer de mama es fundamental, y todas las mujeres deben tomar medidas de autocuidado y comprender los factores de riesgo que pueden desencadenar esta enfermedad

			Es esencial comprender que todos estamos en riesgo, y nuestra salud está estrechamente relacionada con nuestras elecciones de vida. La preocupación a veces se apodera de uno, especialmente si tienes antecedentes familiares de cáncer de mamá. **(E9: Orquídea)** En una ocasión, experimenté molestias en mis senos y, por precaución, acudí a un centro de salud cercano. Mi experiencia relacionada con la salud de mis mamas es inquietante, especialmente porque soy madre y mi bienestar es primordial para mi hijo, quien también se preocupa al verme atravesar esta situación. **(E11: Hortensia)** Para prevenir esta enfermedad, es fundamental que todas las mujeres adoptemos medidas de autocuidado, comprendiendo los factores de riesgo que la desencadenan, para evitar enfrentar esta experiencia, que sabemos de antemano que no es fácil de sobrellevar. **(E13: Girasol)**	

		Tomar conciencia sobre el cuidado de las mamas	Mi consejo para todas las mujeres, incluyéndome, es que debemos ser conscientes de la importancia de cuidar nuestra salud mamaria. **(E2: Margarita)** Es fundamental crear conciencia y difundir información sobre esta enfermedad entre todas las mujeres. La vigilancia y la prevención del cáncer de mamá deben ser una práctica constante en nuestras vidas. **(E3: Begonia)** Además, los profesionales médicos sostienen que es esencial que las mujeres se familiaricen con sus propias mamás para entender lo que es normal y así poder informar cualquier cambio de inmediato. Esto desempeña un papel fundamental en el cuidado de la salud. **(E8: Geranio)**	Los resultados enfatizan la importancia de la conciencia, la prevención y el autocuidado de la salud mamaria en las mujeres, especialmente en relación con el cáncer de mama. Se destaca la importancia de que todas las mujeres, incluyendo la autora, sean conscientes de la relevancia de cuidar su salud mamaria. Se sugiere que es fundamental crear conciencia y difundir información sobre el cáncer de mama entre todas las mujeres. Se hace hincapié en que la vigilancia y la prevención del cáncer de mama deben ser una práctica constante en la vida de las mujeres. Se menciona que los profesionales médicos recomiendan que las mujeres se familiaricen con sus propios senos para entender lo que es normal y poder identificar cualquier cambio de inmediato.
Factores de riesgo que incrementan la probabilidad de cáncer de mama		Factor de riesgo: Antecedentes familiares	Existen varios factores que pueden contribuir al desarrollo del cáncer de mama. Uno de ellos es la predisposición genética, ya que si tienes antecedentes familiares que han padecido la enfermedad,	Los resultados se centran en la importancia de la predisposición genética y los antecedentes familiares como factores de riesgo para el desarrollo del cáncer de mama. Se menciona que uno de los factores de riesgo para el cáncer de mama es la predisposición genética, lo que

		aumenta la probabilidad de que tú también puedas desarrollarla. **(E1: Campanilla)** El cáncer de mama puede tener múltiples causas, como factores climáticos, predisposición hereditaria. **(E3: Begonia)** Los factores que aumentan el riesgo de cáncer de mamá, en mi opinión, incluyen antecedentes familiares, es decir, que un familiar cercano como mi madre o un hermano haya padecido esta enfermedad. En casos de antecedentes familiares de cáncer de mama o cambios genéticos heredados, es recomendable hablar con el médico sobre otras estrategias para reducir el riesgo. **(E6: Azalea)** Olvidé mencionar un factor importante como los antecedentes familiares. Si un familiar ha padecido cáncer de mama, aumenta el riesgo de desarrollarlo. **(E8: Geranio)**	significa que si alguien tiene antecedentes familiares que han padecido la enfermedad, aumenta la probabilidad de que la persona pueda desarrollarlo. Se señala que el cáncer de mama puede tener múltiples causas, incluyendo factores climáticos. Los resultados mencionan que los antecedentes familiares, especialmente si un familiar cercano como la madre o un hermano ha padecido la enfermedad, son un factor crítico para aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama.

		Existen diversos factores que pueden contribuir al cáncer de mama. En algunos casos, la predisposición genética hereditaria desempeña un papel importante. Además, ten en cuenta que algunos factores de riesgo, como la predisposición genética, deben detectarse un tiempo para permitir una recuperación adecuada **(E9: Orquídea)** Tener un componente hereditario, donde una persona puede transmitirlo a otra**. (E11: Hortensia)** Además, los antecedentes familiares de cáncer de mama son factores importantes. Si una mujer ha tenido cáncer en una mamá, tiene un riesgo más elevado de desarrollar la enfermedad en la otra mamá. **(E14: Bugambilia)**	
	Factor de riesgo: Presencia de bultos en la mama	Además, los bultos en la zona mamaria pueden desempeñar un papel importante en su origen. **(E2: Margarita)** Se debe tener precaución,	Los resultados sugieren que los traumatismos o golpes en la zona mamaria pueden ser un factor que desempeña un papel importante en el desarrollo del cáncer de mama, y se resalta la importancia de tener precaución para evitar tales

		especialmente en lo que respecta a evitar golpes en la zona mamaria. **(E3: Begonia)** Los factores que aumentan el riesgo de adquirir cáncer de mama incluyen los traumatismos en la zona mamaria **(E4: Dalia)** Además, es cierto que algunos golpes que recibimos en la infancia pueden tener consecuencias a largo plazo sin que nos demos cuenta de ello**. (E7: Azucena)** También puede desencadenarse por traumatismos en la zona mamaria **(E9: Orquídea)** Considerar otros aspectos, como posibles golpes o traumatismos en la zona mamaria. **(E10: Petunia)**	lesiones. Los resultados indican que los traumatismos o golpes en la zona mamaria pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Se enfatiza la necesidad de tener precaución, especialmente en lo que respecta a evitar golpes en la zona mamaria. Se menciona que algunos golpes que se reciben en la infancia pueden tener consecuencias a largo plazo, incluso sin que seamos conscientes de ello. Se repite varias veces la idea de que el cáncer de mama puede desencadenarse por traumatismos en la zona mamaria y que es importante considerar otros aspectos, como posibles golpes o traumatismos en esta área, como factores de riesgo.
	Factor de riesgo: Alimentación no saludable	No debemos subestimar el impacto de una mala alimentación **(E1: Campanilla)** Un modo de vida poco saludable, con hábitos alimentarios deficientes, puede aumentar el riesgo. **(E2: Margarita)** Además, los factores de riesgo incluyen el estilo de vida, la	Los resultados enfatizan que una alimentación no saludable y hábitos alimentarios deficientes pueden aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de mama. Se destaca que no se debe subestimar el impacto de una mala alimentación en la salud en general, incluyendo el riesgo de cáncer de mama. Los resultados mencionan que un modo de vida poco saludable, caracterizado por hábitos alimentarios deficientes, puede aumentar el riesgo de cáncer de mama. Se subraya la relación entre la

		alimentación **(E3: Begonia)** Los factores que contribuyen al riesgo de desarrollar cáncer de mama son variados. Entre ellos, se menciona una alimentación no saludable **(E5: Gardenia)** La mayoría de los casos relacionados con el cáncer se vinculan con un estilo de vida poco saludable, que incluye una dieta desequilibrada y el consumo excesivo de grasas, proteínas y carnes rojas. **(E9: Orquídea)** Además de la alimentación y la presencia de grasas en nuestra dieta. En la actualidad, esta preocupación se extiende aún más a nuestra alimentación, ya que los efectos de la exposición a sustancias químicas pueden ser más evidentes en ese ámbito. **(E10: Petunia)** Los riesgos están relacionados con la alimentación **(E11: Hortensia)** Varios factores podrían contribuir al riesgo de desarrollar cáncer de mama. Uno de ellos es una mala alimentación, que implica un alto	alimentación no saludable, especialmente el alto consumo de grasas y la ingesta insuficiente de frutas y verduras, y un estilo de vida poco saludable. Los resultados mencionan repetidamente que la mayoría de los casos de cáncer de mama se vinculan con un estilo de vida poco saludable, que incluye una dieta desequilibrada con un consumo excesivo de grasas, proteínas y carnes rojas. Se menciona que la preocupación sobre los riesgos del cáncer de mama se extiende a la alimentación debido a los efectos de la exposición a sustancias químicas en ese ámbito.

		consumo de grasas y una ingesta insuficiente de frutas y verduras, lo que resulta en llevar un estilo de vida poco saludable. **(E12: Camelia)** Malos hábitos alimenticios y estilos de vida poco saludables**. (E13: Girasol)**	
	Factor de riesgo: Inactividad física	Además, no debemos subestimar el impacto de la falta de ejercicio **(E1: Campanilla)** Los factores que contribuyen al riesgo de desarrollar cáncer de mama son variados. Entre ellos, se menciona la falta de actividad física. **(E5: Gardenia)** La falta de actividad física es un elemento que se han asociado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mamá **(E8: Geranio)** La mayoría de los casos relacionados con el cáncer se vinculan con un estilo de vida poco saludable, que incluye la falta de ejercicio. **(E9: Orquídea)** La falta de actividad física también se considera un factor de riesgo.	Los resultados enfatizan que la falta de actividad física es un factor de riesgo importante en el desarrollo del cáncer de mama. Se resalta que no se debe subestimar el impacto de la falta de ejercicio en la salud, especialmente en relación al riesgo de desarrollar cáncer de mama. Los resultados mencionan que los factores que contribuyen al riesgo de cáncer de mama son variados, y la falta de actividad física es uno de ellos. Se destaca que la falta de actividad física se ha asociado con un mayor riesgo de cáncer de mama. Se menciona que la mayoría de los casos relacionados con el cáncer se vinculan con un estilo de vida poco saludable, que incluye la falta de ejercicio. Los resultados reiteran que la falta de actividad física se considera un factor de riesgo importante en el contexto del cáncer de mama.

		(E12: Camelia) Algunos factores de riesgo incluyen la falta de actividad física y la inactividad. **(E13: Girasol)**	
	Factor de riesgo: Consumo de tabaco y/o alcohol	El consumo de tabaco en nuestra salud. **(E1: Campanilla)** Algunas mujeres han consumido alcohol a lo largo de su vida sin desarrollar la enfermedad, mientras que otras que no beben también pueden verse afectadas. **(E5: Gardenia)** El hábito de fumar o el consumo excesivo de alcohol **(E8: Geranio)** La ingesta de alcohol y el hábito de fumar son prácticas que se asocian con un mayor riesgo de cáncer de mama, algo que a muchas mujeres nos preocupa profundamente. **(E13: Girasol)** Por último, el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco también se asocia con un mayor riesgo. **(E14: Bugambilia)**	Los resultados hacen hincapié en la relación entre el consumo de tabaco y alcohol y el riesgo de cáncer de mama, destacando la preocupación que esto genera en muchas mujeres. Se menciona que el consumo de tabaco es un factor que se asocia con un mayor riesgo de cáncer de mama. De manera similar, se destaca que la ingesta de alcohol es otra práctica que se asocia con un mayor riesgo de cáncer de mama. Se señala que algunas mujeres han consumido alcohol a lo largo de su vida sin desarrollar la enfermedad, mientras que otras que no beben también pueden verse afectadas. Se menciona que el consumo de bebidas alcohólicas y el hábito de fumar son cuestiones que preocupan profundamente a muchas mujeres, dado su impacto en el riesgo de cáncer de mama.

	Factor de riesgo: Uso de métodos anticonceptivos	Además, se ha hablado de la relación entre los métodos anticonceptivos y el riesgo de cáncer de mama. **(E5: Gardenia)** La terapia hormonal postmenopáusica que combina progesterona y estrógeno también pueden contribuir a aumentar el riesgo de cáncer de mama **(E6: Azalea)**	Los resultados señalan que se ha discutido la relación entre los métodos anticonceptivos y la terapia hormonal posmenopáusica que combina progesterona y estrógeno con el riesgo de cáncer de mama. Se menciona que se ha hablado sobre la relación entre los métodos anticonceptivos y el riesgo de cáncer de mama. Se destaca que la terapia hormonal postmenopáusica que combina progesterona y estrógeno también puede contribuir a aumentar el riesgo de cáncer de mama.
	Factor de riesgo: Obesidad y/o sobrepeso	Algunas opiniones también sugieren que la obesidad **(E5: Gardenia)** Además, la obesidad puede ser un factor de riesgo **(E6: Azalea)** El sobrepeso **(E8: Geranio)** Además, el sobrepeso es una preocupación común en la sociedad actual **(E13: Girasol)**	Los resultados enfatizan la relación entre la obesidad y el sobrepeso como factores de riesgo en el contexto del cáncer de mama. Se menciona que algunas opiniones sugieren que la obesidad es un factor de riesgo en el desarrollo del cáncer de mama. Además, se destaca que el sobrepeso también se considera un factor de riesgo. Los resultados enfatizan que el sobrepeso es una preocupación común en la sociedad actual.
	Factor de riesgo: Nuliparidad	La nuliparidad (mujeres que nunca han tenido hijos) pueden ser factores de riesgo. **(E5: Gardenia)**	Los resultados mencionan que la nuliparidad, que se refiere a mujeres que nunca han tenido hijos o que nunca han estado embarazadas, es un factor que se considera como un posible factor de riesgo en el contexto del cáncer de mama. Esta

		La nuliparidad en mujeres que nunca han estado embarazadas son otros posibles factores de riesgo. **(E6: Azalea)** Uno de los factores que consideramos es no haber tenido hijos **(E8: Geranio**)	característica se evalúa en el contexto de la investigación sobre los factores que pueden influir en la probabilidad de desarrollar la enfermedad.
	Factor de riesgo: Menarquia	Comenzar la menstruación antes de los doce años, entrar en la menopausia después de los cincuenta**. (E6: Azalea)** La edad temprana de la primera menstruación en las mujeres puede ser otro factor a considerar. **(E12: Camelia)** También, la edad temprana en el inicio de la menstruación son factores a tener en cuenta. **(E14: Bugambilia)**	Los resultados mencionan que la edad de inicio de la menstruación y la entrada en la menopausia son factores a considerar en relación con el cáncer de mama.
	Factor de riesgo: Edades avanzadas	Edades avanzadas, como a los cuarenta o cincuenta años, son otros elementos que se han asociado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mamá **(E8: Geranio)** La edad, particularmente para mujeres mayores de 60 años, se ha	Se menciona que las edades avanzadas, como en la cuarentena o cincuenta años, se han asociado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Los resultados también indican que, en particular, las mujeres mayores de 60 años tienen un mayor riesgo de cáncer de mama. Se menciona que el cáncer de mama puede diagnosticarse incluso antes de los 45 años, lo que subraya que la

			asociado con un mayor riesgo de cáncer de mama. **(E12: Camelia)** En primer lugar, la edad desempeña un papel, ya que el cáncer de mama puede diagnosticarse incluso antes de los 45 años. **(E14: Bugambilia)**	enfermedad no está limitada solo a mujeres mayores.
Rol de la familia como acompañante en exámenes preventivos	**4.1. Acompañamiento de la familia**	Apoyar a la persona que se realizará los exámenes preventivos	A pesar de los desafíos estoy segura de que mi familia me podrá acompañar a los chequeos médicos que previenen el cáncer de mama(**E3: Begonia)** La empatía y el respaldo de la familia son esenciales en momentos como este, sobre todo si se trata de prevenir una enfermedad como el cáncer de mama. **(E4: Dalia)**	Los resultados mencionados sugieren que a pesar de los desafíos que enfrenta la persona que los comparte, están seguros de que su familia estará dispuesta a acompañarla a los cheques médicos destinados a la prevención del cáncer de mama. Las mujeres parecen reconocer la importancia de contar con el apoyo y la comprensión de la familia en situaciones de este tipo, donde la salud y el bienestar son fundamentales.
	4.2. Apoyo de los profesionales de salud			