UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA SALUD HUMANA

CARRERA DE MEDICINA HUMANA

FRECUENCIA Y FORMAS DE REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA MUJERES EN EDAD REPRODUCTIVA QUE ACUDEN AL SERVICIO DE CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL MOTUPE – LOJA

TESIS PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO DE MEDICO GENERAL.

AUTORA

YESSENIA ELIZABETH CASTILLO CHUQUIMARCA

DIRECTORA

Dra. MARIA ESTHER REYES RODRIGUEZ. Mg.Sc

CERTIFICACIÒN

DRA MARIA ESTHER REYES RODRIGUEZ. Mg. Sc

DIRECTORA DE TESIS.

CERTIFICO:

Que el presente trabajo de investigación titulado "FRECUENCIA Y FORMAS DE REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA MUJERES EN EDAD REPRODUCTIVA QUE ACUDEN AL SERVICIO DE CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL MOTUPE – LOJA " desarrollado por la Srta. Yessenia Elizabeth Castillo Chuquimarca, previo a la obtención del Título de Médico General, ha sido dirigido, supervisado y revisado durante su desarrollo la misma que cumple *con todos los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Loja* por lo que autorizo su presentación ante el Tribunal de Grado respectivo.

Loja, 28 de Septiembre del 2016

Dra Maria Esther Reyes Rodriguez. Mg. Sc
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Yessenia Elizabeth Castillo Chuquimarca, declaro ser autorial del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la duplicación de mi tesis en el repositorio institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Yessenia Elizabeth Castillo Chuquimarca.

Firma:.....

Cedula:1104122880

Fecha: 27 de Septiembre del 2016

CARTA DE AUTORIZACIÓN.

Yo, Yessenia Elizabeth Castillo Chuquimarca, declaro ser autor de la tesis titulada: FRECUENCIA Y FORMAS DE REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA MUJERES EN EDAD REPRODUCTIVA QUE ACUDEN AL SERVICIO DE CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL MOTUPE – LOJA cumpliendo con el requisito que me permite obtener el título de Médico General ; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, difunda con fines estrictamente académicos la producción intelectual de esta casa de estudios superiores.

La Universidad Nacional de Loja no se hace responsable por el plagio o copia injustificada de la presente tesis que sea realizada por un tercero. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, veinte y siete de septiembre del dos mil dieciséis.

Firma:……

Autor: Yessenia Elizabeth Castillo Chuquimarca
Cédula: 1104122880
Dirección: Epoca. Calle EEUU y Suecia
Correo Electrónico: yessy13j28@hotmail.com
Teléfono Celular: 0993772865
DATOS COMPLEMENTARIOS
Director de Tesis: Dra. María Esther Reyes Rodriguez, Mg

TRIBUNAL.

Dra. Karina Yesenia Calva Jiron, Esp. Gineco-Obstetra.

Dra. Ximena Patricia Carrión Ruilova, Esp. Gineco- Obstetra.

Dra. Verónica Luzmila Montoya Jaramillo, Mg. Sc

DEDICATORIA

Este trabajo le dedico a mi Dios y a mi Virgencita por ser siempre mis guías espirituales y darme vida y salud para poder llevar a cabo mi más anhelado sueño.

Le dedico a mis padres Victor y Nilda que siempre creyeron en mí y que jamás me abandonaron en ningún momento de mi formación, a mis hermanos Katty y Victor por acompañarme y compartir un escritorio entre risas y tristezas pero siempre conmigo, a toda mi familia que de una u otra manera me brindaron su ayuda incondicional y de manera especial les dedico este trabajo a mis primitas Yurit y Yuleydi que fueron y serán siempre mi motivación para seguir adelante.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero dar gracias a Dios por permitirme llegar a cumplir una meta más en mi vida y por ser siempre mi guía al realizar este proyecto.

Como no dar gracias a los docentes de la Universidad Nacional de Loja en especial a la carrera de Medicina que contribuyeron a mi formación académica, profesional y moral.

De manera especial agradezco a mi Directora de Tesis la Dra. María Esther Reyes Rodríguez por su dedicación y asesoría que me brindo desde el inicio hasta la culminación de este proyecto investigativo.

A mis padres y hermanos que se han sido un pilar fundamental de apoyo sin ellos no hubiera podido llegar a concluir esta meta propuesta, ellos me ensañaran a no rendirme ante las adversidades que se me presentaron en mi formación académica.

ÍNDICE

PORTADA…… **i**

CERTIFICACIÓN …… **ii**

AUTORÍA…….. **iii**

AUTORIZACION PARA EL SISTEMA BIBLIOTECARIO..... **IV**

DEDICATORÍA…… **V**

AGRADECIMIENTO…….. **vi**

1. TÍTULO……. **1**

2. RESUMEN…… **2**

3. INTRODUCCIÓN…… **4**

4. REVISION DE LITERATURA…… **6**

4.1. Introducción acerca del cáncer de mama……... 6

4.2. Definición de cáncer de mama…….…… 6

4.3. Factores de riesgo…….. 7

4.3.1 Edad…….…..... 7

4.3.2 Factores genéticos…….…….. 8

4.3.3 Factores hormonales..... 8

4.4 AUTOEXAMEN DE MAMA……. 9

4.4.1 Antecedente históricos……...…… 9

4.4.2. Antecedentes internacionales……..……. 9

4.5 INTRODUCCION AL AUTOEXAMEN DE MAMA..……. 10

4.6 DEFINICION……...…… 11

4.7 IMPORTANCIA DEL AUTEXAMEN DE MAMA.…….. 11

4.8 TÉCNICA PARA REALIZACIÓN DE AUTOEXAMEN DE MAMA12

4.8.1 Beneficio del auto examen de mama…….…… 15

5. **MATERIALES Y MÉTODOS……** **16**

6. **RESULTADOS……..……..** **19**

7. DISCUSIÓN…… 22

8. CONCLUSIONES …… 24

9. RECOMENDACIONES…….…… 25

10. BIBLIOGRAFÍA……...…… 26

11. ANEXOS....…….. 28

11.1 ANEXO Nº 1……. 28

11.2 ANEXO Nº 2……. 29

11.3 ANEXO Nº 3……. 30

11.4 ANEXO Nº 4……. 32

11.5ANEXO Nº 5…….. 38

11.6ANEXO Nº 6…….. 40

1. TÍTULO

FRECUENCIA Y FORMAS DE REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA MUJERES EN EDAD REPRODUCTIVA QUE ACUDEN AL SERVICIO DE CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL MOTUPE – LOJA

2. RESUMEN

El propósito de este proyecto es realizar un análisis acerca de la frecuencia y formas de realizarse el autoexamen de mama mujeres en edad reproductiva que acuden al servicio de consulta externa del Hospital Motupe – Loja.

Este estudio tiene como finalidad conocer la frecuencia y las formas de realizarse el autoexamen de mama mujeres de edad reproductiva para el cual se emplea un método de estudio de carácter descriptivo y cuantitativo, mediante el cual se evalúo a las pacientes a través de técnicas de recolección de datos como la encuesta, obteniendo como resultados que el grupo de edad de 30 a 34 años con un 34,2% se realiza el autoexamen de mama con mayor énfasis, el 13.99% de las usuarias se realizan el auto examen de mama una vez al mes después de la menstruación, un 100% de las usuarias enfatiza en realizar la auto exploración levantando el brazo izquierdo por detrás de la cabeza y la mano derecha examina el seno izquierdo y viceversa y desliza de forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno comenzando de afuera hacia el pezón; un 5,80% realiza el auto examen de mama comenzando del pezón hacia afuera.

Con los datos recolectados se llegó a la conclusión que en las pacientes no existe periodicidad en la auto exploración mamaria y que a pesar de poner en práctica el autoexamen de mama, el procedimiento utilizado no es el correcto por parte de las usuarias del Hospital universitario de Motupe.

Palabras clave: *auto examen de mama, exploración mamaria.*

SUMARY

The purpose of this project is to conduct an analysis of the frequency and forms of breast self-examination performed in women of reproductive age presenting to the outpatient hospital Motupe – Loja.

This study aims to determine the frequency and forms of breast self-examination women of reproductive age for which a character study method used descriptive and quantitative done, whereby the patients was assessed using data collection techniques as the survey, obtaining as results the age group of 30-34 years with a 34.2 % breast self-examination is carried out with greater emphasis, 13.99 % of users breast self-examination is held once a month after menstruation, 100 % of users emphasizes perform auto scan raising the left arm behind his head and his right hand and vice versa examines the left breast and circular slide the three middle fingers around the breast starting from the outside the nipple; 5.80% doing self-breast examination starting from the nipple out .

With the data collected was concluded that there is no recurrence in patients on self-breast examination and despite putting into practice breast self-examination the procedure used is incorrect by the users of the University Hospital Motupe.

KEYWORDS: self-breast examination, breast examination.

INTRODUCCION

En la actualidad no hay duda de que el diagnóstico temprano del cáncer de mama en una mujer, es el auto examen y que el pronóstico y supervivencia será mejor, que cuando se acude en etapa tardía.

La organización Mundial de la salud (OMS) recomienda la autoexploración de mama como diagnóstico temprano, principalmente en mujeres en edad reproductiva en promedio de 25 a 45 años que es la edad de mayor riesgo porque contribuye a la mujer conocer las características normales de sus mamas y demandar atención medica si descubre alguna alteración en la estructura de las mismas.

El cáncer de mama es una patología muy frecuente en mujeres entre 35 y 55 años de edad en los países desarrollados. Es un tumor raro antes de los 25 años, y su frecuencia aumenta de forma continua con la edad, y alcanza mayor incidencia en edades avanzadas. Constituye la tercera causa más frecuente de cáncer en el mundo. Más de la mitad de los casos se diagnostican en los países desarrollados: al año en Europa (27,4%) y en Norteamérica (31,3%) (J, 2013)y en Ecuador, se diagnosticaron aproximadamente (29%.), de los cuales 1236 corresponde a la provincia del Guayas, 553 a Pichincha, 197 en la ciudad de Loja. (SOLCA, 2010)

Por ello creo importante desarrollar este estudio ya que en la ciudad de Loja específicamente en el hospital de Motupe no se han realizado estudios que indiquen con qué frecuencia y como se realizan la técnica del auto examen de mama las mujeres en edad reproductiva del sector.

La importancia del auto examen mamario recae en que el cáncer de mama es considerada a nivel mundial como un problema de salud pública.

Como ente de la sociedad y estando dentro del género femenino es de vital importancia contribuir con el presente estudio ya que ayudara a concientizarnos a las mujeres en edad reproductiva, sobre cómo prevenir el cáncer de mama

ya que es una patología que afecta a cualquier individuo de forma directa e indirecta; destruyendo los hogares, familias y sociedades.

Por ello la presente investigación denominada: frecuencia y formas de realizarse el autoexamen de mama las mujeres en edad reproductiva que acuden al servicio de consulta externa del Hospital Motupe – Loja, tiene por objetivo general: Conocer la frecuencia y las técnicas de realizarse el autoexamen de mama las mujeres en edad reproductiva que acuden al servicio de consulta externa del Hospital Motupe – Loja y como objetivos específicos: Establecer la frecuencia con que se realizan el autoexamen de mama las mujeres en edad reproductiva; Identificar las técnicas de realización del autoexamen de mama, las mujeres en edad reproductiva que acuden al Hospital Motupe – Loja; Comunicar mediante trípticos y charlas los resultados obtenidos en la investigación a las habitantes del barrio Motupe con la finalidad de prevenir alteraciones patológicas a nivel de la glándula mamaria.

Para llevar a cabo el cumplimiento de todo lo mencionado anteriormente se aplicó un estudio de tipo descriptivo cuantitativo en el que se aplicó una encuesta anónima, a 113 pacientes que acudieron a consulta externa del Hospital Motupe-Loja

Y obteniendo como resultado que las mujeres entre los 30 a 34 años se realiza el autoexamen de mama con mayor énfasis, así mismo obtuvimos que hay un déficit de técnica correcta de realizarse el auto examen de mama por tal razón se decide realizar orientación mediante charlas y trípticos acerca de la correcta realización de auto examen mamario esperando concientizar a las pacientes que acuden al servicio de consulta externa del Hospital de Motupe.

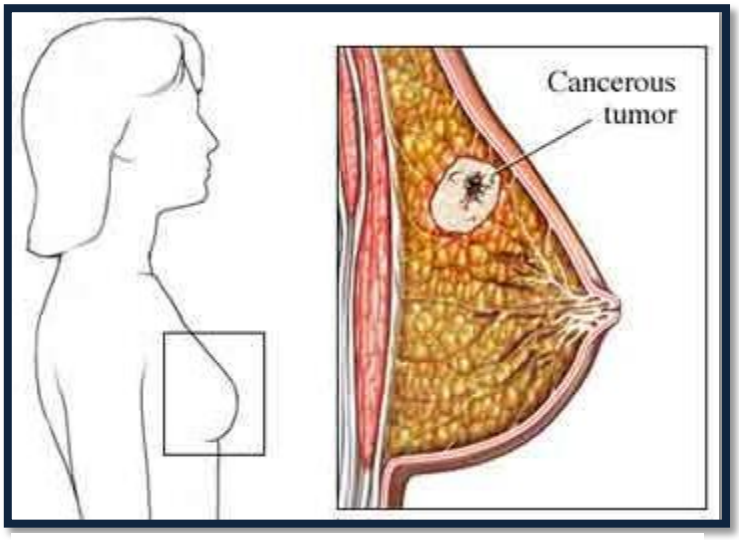
4. REVISION DE LITERATURA

4.1 Introducción acerca del cáncer de seno

Nuestro organismo está constituido por un conjunto de órganos, que a su vez están formados por células, que se dividen de forma regular con el fin de reemplazar a las ya envejecidas o muertas; y mantener así la integridad y el correcto funcionamiento de los distintos órganos. Este proceso está regulado por una serie de mecanismos que indican a la célula cuándo comenzar a dividirse y cuándo permanecer estable.

Cuando estos mecanismos se alteran en una célula, ésta y sus descendientes inician una división incontrolada que, con el tiempo, dará lugar a un tumor o nódulo. Si estas células además de crecer sin control, adquieren la facultad de invadir tejidos y órganos de alrededor (infiltración) y de trasladarse y proliferar en otras partes del organismo (metástasis) se denomina tumor maligno, que es a lo que llamamos cáncer y entre estos se presenta el cáncer de mama.

4.2 Definición de cáncer de mama



(BAYO CALERO.2007)

El cáncer de mama es una proliferación maligna de las células epiteliales que revisten los conductos o lobulillos mamarios. El cáncer de mama es una enfermedad clonal, ello quiere decir, que una única célula transformada es capaz de expresar todo el potencial maligno. (BAYO CALERO, 2007)

Existen manifestaciones clínicas comunes del cáncer de seno, sin embargo, cada individuo puede experimentarlas en una forma diferente. En sus comienzos el cáncer de la glándula mamaria usualmente no causa dolor y puede que no haya síntoma alguno. Aproximadamente el 10% de los pacientes con cáncer de seno no tiene dolor o nudos, u otras indicaciones de que haya un problema. Sin embargo que a medida de que el cáncer crece, este puede causar cambios a los que las mujeres y los hombres deberían estar atentos, como por ejemplo: (USANDIZAGA P, 2005).

- Cualquier cambio en el tamaño, forma o simetría de las mamas
- Retracción de la piel, pudiendo tomar la forma de piel de naranja
- Retracción del pezón, por ejemplo si el pezón se invierte o se desvía asimétricamente hacia un lado
- Derrames por el pezón, los sospechosos son los flujos hemáticos (lo cual puede indicar que se trataría de un cáncer intracanalicular) y los serosos (claros y pegajosos), si salen por si solos y sin que se exprima el pezón
- Lesiones del pezón, pueden haber fundamentales lesiones de grietas y erosiones, que pueden indicar un cáncer de Paget (cáncer ductal infiltrante)
- Nódulos mal definidos, irregulares, con englobamiento difuso de los nódulos, masa irregular y que es medible en su periferia, de consistencia dura
- Edema, lo que indica un bloqueo de los linfáticos por metástasis
- Cambio en la forma o contorno de la mama (Society.)

4.3 Factores de riesgo

4.3.1 Edad

El cáncer de mama tiende a ser más agresivo cuando ocurre en mujeres jóvenes de 25 a 45 años de edad, pero el riesgo de tener este tipo de cáncer aumenta con la edad.

4.3.2 Factores genéticos

Globalmente, existe un riesgo 1,5-3 veces superior al de la población normal para aquellas pacientes cuyo familiar de primer grado (hermana o madre) hayan padecido un cáncer de mama. La historia familiar es un factor de riesgo heterogéneo que depende del número de familiares afectos, del número de familiares no afectos, de la edad al diagnóstico en los familiares y del grado de parentesco. Incluso en la ausencia de una predisposición hereditaria conocida al cáncer de mama, las pacientes con historia familiar positiva tienen un cierto incremento del riesgo, debido bien a factores genéticos aún no definidos, factores ambientales, o a una combinación de ambos. (M., 2011)

La predisposición hereditaria ha de sospecharse sobre todo cuando una mujer padece cáncer de mama a edades tempranas (por debajo de 45 años) y tiene historia familiar positiva para cáncer de mama y/o ovario (fundamentalmente), o cuando hay un gran número de familiares afectos.

Las proteínas derivadas de la transcripción de los genes BRCA1 y BRCA2 ejercen una función inhibitoria de las señales desencadenadas por las hormonas esteroideas en el epitelio mamario; hipotéticamente, una alteración en la función de dichas proteínas provocaría una falta de control sobre los caminos de señalización celular derivados de la activación estrogénica, predisponiendo a la carcinogénesis.

4.3.3 Factores hormonales

Una menarquia temprana (antes de los 12 años de edad), también implica mayor riesgo de padecer cáncer de mama debido al incremento de tiempo de exposición a estrógenos y progesterona. Las mujeres que presentan una menopausia tardía (posterior a los 52 años) tienen el doble de riesgo de padecer cáncer de mama y más aún si ha ocurrido una menarquia temprana, lo que indica mayor número de ovulaciones y a su vez mayores efectos de las hormonas esteroideas. (Winchester, 2010)

4.4 AUTOEXAMEN DE MAMA

4.4.1 Antecedentes históricos

Desde siglos antes de nuestra era, se dice que HERODOTO historiador griego cuenta de ATOSA hija de Ciro y esposa de Darío, que se descubrió un pequeño tumor mamario que ocultó hasta que llegó a ulcerarse y diseminarse, se envió a DEMOCEDES (525AC) experto que curó a la princesa, aunque nunca se supo de su técnica, pero ya se conocía de recomendaciones para explorarse las mamas para descubrir precozmente tumores malignos a ese nivel. Hipócrates consideró que el cáncer era incurable, y en su volumen "Enfermedades de la Mujer", se hace una descripción clásica de las mujeres que morían por cáncer mamario tardío, aunque no menciona un examen físico detallado, recomendaba la autoexploración mamaria para su diagnóstico incipiente y así una mejor probabilidad de curación. (Luna, 2002)

Celso en el primer siglo de nuestra era destacó que el diagnóstico precoz del cáncer de mama mejoraba la sobrevida de las pacientes a través de la extirpación quirúrgica. Galeno escribió "Hemos curado estas enfermedades a menudo en sus etapas incipientes, pero una vez que ha tomado gran tamaño no ha habido curación alguna". Leónidas de Alejandría fue el primero en detectar que la retracción del pezón era un signo importante de cáncer de mama. Los estudios sobre métodos diagnósticos en la patología mamaria son pocos y los que existen son estudios dirigidos principalmente a métodos invasivos y modernos. (Luna, 2002).

4.4.2 Antecedentes Internacionales

En Cuba en la Facultad de Ciencias Médicas Pinar del Río en el año 2002, Velásquez, Berta y Moreno, Maritza estudiaron el Conocimiento sobre autoexamen de mama en cuyos resultados encontraron que el 91% de las encuestadas si tenían conocimiento de éste y que los medios por medio del cual obtuvieron éste conocimiento fueron a través del médico y la enfermera de la familia el 62.2%, la Televisión en un 22.9% y la Radio 3.7%. La frecuencia

con la que se realizaban el autoexamen de mama fue: mensual 80%, si duelen los senos 8%, semanal 4%. (Wirz W, 2006).

Realizaron un estudio en México con el objetivo de determinar la relación que existe entre los beneficios percibidos por la mujer sobre la detección del cáncer de mama y la práctica de autoexploración mamaria. La muestra que utilizaron fue de 155 mujeres de 25 a 44 años, de estrato socioeconómico bajo. El cálculo de la muestra de seleccionó a través del método probabilístico, aleatorio simple. Tuvo como resultados que el 36.8 por ciento de los sujetos estudiados tienen una edad entre los 25 – 30 años; el 84.5 tienen escolaridad básica, casadas y son amas de casa. Los pasos de la autoexploración que las mujeres realizan siempre son presionar el pezón, observarse y tocarse las mamas un 22.6 por ciento, 18.7 y 20 por ciento respectivamente. Entre los principales beneficios que las mujeres perciben son: mantener buena relación con la pareja el 47.1 por ciento, el 46.5 por ciento atender a su familia y el 44.5 por ciento sentirse tranquila y satisfecha. Concluyeron que a partir de los beneficios percibidos como: relación de pareja, atención a la familia, tranquilidad y satisfacción por parte de la mujer, determinan la práctica de autoexploración de glándula mamaria. De las 155 mujeres, el 45.8 por ciento perciben beneficios al realizar la autoexploración y el 23 por ciento de las mujeres son las que practican la autoexploración mamaria. (Hernández B, 2007)

4.5 Introducción de autoexamen de mama

RECOMENDACIONES DE LA SOCIEDAD AMERICANA CONTRA EL CÁNCER SOBRE LA DETECCION TEMPRANA DEL CÁNCER DE SENO EN LAS MUJERES

A partir de los 20 años de edad, el autoexamen de los senos es una opción para las mujeres. Se debe orientar a las mujeres sobre los beneficios y las limitaciones del autoexamen de los senos. Realizarse el autoexamen de los senos habitualmente permite a las mujeres saber cómo se sienten y lucen normalmente sus senos, así como palpar cualquier cambio en ellos. Por lo tanto se recomienda lo siguiente.

- ✓ Las mujeres de 20 años o más deben realizarse un autoexamen de los senos todos los meses. Si realizan este examen regularmente, se puede conocer el aspecto normal de los senos, y detectar con más facilidad cualquier signo o síntoma. “Todas las mujeres mayores de 20 años deberían realizarlo una vez al mes, aproximadamente 7-10 días después del período menstrual, momento en el cual los senos estarán menos sensibles.

La prevención más eficaz del cáncer de mama es la detección precoz y por ello la autoexploración de las mamas, de forma periódica, es fundamental, además, a partir de los 45 años y antes, si existen factores predisponentes familiares, se debe realizar en forma periódica (cada 2 años) una exploración llamada mamografía. Esta exploración detecta pequeños tumores que pueden pasar desapercibidos en la autoexploración.

4.6 Definición

- El autoexamen mamario es un control que permitirá identificar si existe alguna clase de bulto, protuberancia o alguna irregularidad en los senos. El autoexamen mamario implica examinar y controlar exhaustivamente los senos en busca de cualquier clase de cambio o irregularidad en los mismos. También implica el hecho de tocar con las manos para analizar la textura, tamaño, y forma. (OMS, 2014).

- El autoexamen de las mamas es un procedimiento realizado por la mujer para examinarse física y visualmente y detectar cualquier cambio en sus mamas o axilas.

4.7 Importancia del autoexamen de mama

Pese a que el 75 % de los nódulos de las mamas son benignos el 25% restante pueden poner en peligro su vida. Por ello el autoexamen de las mamas es de importancia fundamental ya que el cáncer es curable si es detectado a tiempo.

El objetivo de los exámenes para detectar el cáncer de seno consiste en encontrarlo antes de que empiece a causar síntomas (como una protuberancia que se pueda palpar). Las *pruebas y exámenes de detección* tienen el propósito de encontrar una enfermedad, como el cáncer, en las personas que no tienen ningún síntoma. La *detección temprana* significa usar un método que permita el diagnóstico más temprano de cáncer de seno.

4.8 Técnica para realización de autoexamen de mama.

Consideraciones antes de iniciar el autoexamen de mama

- Lavarse las manos.
- Descubrir la zona a inspeccionar.
- Necesitará desnudarse de la cintura para arriba y deberá colocarse frente a un espejo.

La técnica consta de los siguientes pasos:

Inspección: consiste en observar el aspecto externo de los pechos. Se realiza examinando atentamente cada uno de ellos, comparándolos: frente a un espejo observar tamaño y posición simétricos; vigilar cambios en la textura de la piel (pliegues, huecos, etc.) o eczemas alrededor del pezón; desviación o retracción del pezón así como salida de secreciones. Este procedimiento debe realizarse con los brazos extendidos sobre los costados y posteriormente con los brazos levantados sobre la cabeza. (A, 2010)

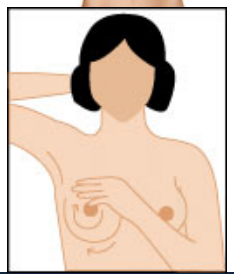
Palpación: permite descubrir posibles bultos anormales o nódulos en el pecho. La palpación del seno derecho se realiza con la mano izquierda y el seno izquierdo con la mano contralateral. Con la yema de los dedos y con una presión moderada se inicia la exploración siguiendo la dirección de las manecillas del reloj o en forma de zig-zag, buscando nodulaciones pequeñas. La palpación deberá profundizarse hasta la región axilar de cada lado. (A, 2010).

Revista Habanera de Ciencias Médicas

Si se tiene la sensación de palpar un nódulo, es necesario precisar:

- la ubicación
- el tamaño
- la forma y si se logra delimitar con facilidad (bordes)
- la consistencia
- si es sensible
- si es posible desplazar o está adherido a los tejidos vecinos.
- si la piel está comprometida (ej: enrojecida o con aspecto de “piel de naranja”)

PROCEDIMIENTO

ilustración	Descripción
	Paso 1: Colóquese frente a un espejo, que sea lo suficientemente grande como para ver sus mamas con claridad, observe y revise ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.
	Paso 2: Mirando fijamente el espejo, coloque las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presione los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos
	Paso 3: Con el mismo fin, coloque las manos sobre las caderas y haga presión firmemente hacia abajo, inclinándose levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.
  	**Paso 4:** Levante el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examine su mama izquierda. Inspeccione de manera cuidadosa deslizando en forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno, comenzando en la periferia de la parte superior izquierda hasta llegar al pezón. Ponga especial cuidado en el área de la mama que se encuentra entre el pezón y la axila. Realice el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda. Este paso puede realizarse acostada, ya que el tejido se extiende y

	facilita la palpación o en la ducha porque los dedos con el jabón se resbalan más fácilmente.
	Paso 5: Es importante que la mujer esté atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción espontánea amarillenta o sanguinolenta, no inducida; acuda de inmediato al especialista.
	Paso 6: Acostada boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Levante el brazo y colóquelo sobre la cabeza. Esta posición distribuye el tejido mamario uniformemente sobre la región central y permite entrever mejor las lesiones tumorales pequeñas. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo. Como se indicó en el paso 4, lo mismo con el seno derecho.

4.8.1 BENEFICIO DE AUTO EXAMEN DE MAMA

A pesar de que puede ser considerado una molestia; el hecho de realizarse un autoexamen mamario es en la actualidad una tarea extremadamente importante que la ayudará a gozar de un estilo de vida sano y saludable. Le permiten familiarizarse más con la apariencia de sus pechos y con la sensibilidad de los mismos.

El autoexamen de mama realizado de manera periódica y correcta puede ayudar a detectar cualquier cambio o irregularidad que pueda presentarse en sus pechos; mejorando las probabilidades de poder obtener un diagnóstico temprano y un tratamiento exitoso.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio:

El presente proyecto de investigación es de tipo **descriptivo** y **cuantitativo**, que se realizó en mujeres en edad reproductiva que asiste al servicio de consulta externa de ginecología del hospital de Motupe- Loja.

UNIDAD DE ANÁLISIS

Mujeres en edad reproductiva que asiste al servicio de consulta externa de ginecología del hospital de Motupe- Loja periodo marzo- agosto del 2015.

UNIVERSO:

Mujeres en edad reproductiva (2500 usuarias) que acuden al hospital de Motupe- Loja periodo Marzo – Agosto 2015.

MUESTRA:

Mujeres en edad reproductiva de 25 a 45 años que se realizan el autoexamen de mama y que acuden al servicio de consulta externa de ginecología del hospital de Motupe durante los Marzo – Agosto 2015.

Para la obtención de la muestra se aplicara una formula

$$n = \frac{N\sigma^2 Z^2}{(N-1)e^2 + \sigma^2 Z^2}$$

n = el tamaño de la muestra.

N = tamaño de la población =

$\sigma =$ 0,5. (Desviación estándar de la población)

Z = 1,96 (ya que la seguridad es del 95%)

e = 0,05= 1% (0,01) y 9% (0,09) (Límite aceptable de error muestral)

REEMPLAZANDO

$$n = \frac{N\sigma^2 Z^2}{(N-1)e^2 + \sigma^2 Z^2}$$

$$n=\frac{2500\times0.5^2\times1.96^2}{(2500-1)0.09^2 +0.5^2\times1.96^2} = \frac{2500\times0.25\times3.8416}{2499\times0.0081+0.25\times3.8416}= \frac{2401}{20,2419+0.9604}=\frac{2401}{21,2023}=113,24$$

Criterios de inclusión:

Mujeres en edad reproductiva DE 25 A 45 años que se han realizado el auto examen de mama y que asisten al servicio de consulta externa de ginecología del hospital de Motupe- Loja durante mayo y junio 2015.

Criterios de exclusión:

1. Mujeres de edad no reproductiva que asiste al servicio de consulta externa de ginecología del hospital de Motupe- Loja
2. Mujeres en edad reproductiva que no se realizan el auto examen de mama y que asisten al servicio de consulta externa de ginecología del hospital de Motupe- Loja durante mayo y junio 2015.

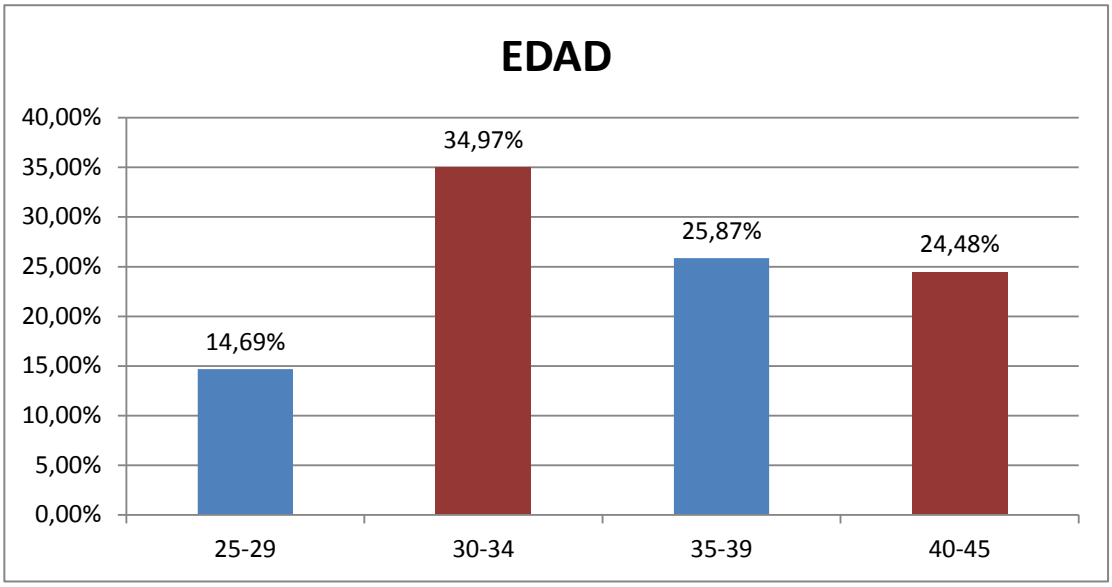
PROCEDIMIENTO

- La Observación directa o de campo.- Esta se la realizó en el Hospital Universitario de Motupe
- Autorización al Director del hospital Universitario de Motupe para realizar el trabajo de investigación.(Anexo # 1)
- Consentimiento informado, a las mujeres investigadas del hospital Universitario de Motupe para realizar el trabajo de investigación.(Anexo # 2)
- Para la realización y cumplimiento de los objetivos tanto general como específico se aplicara una encuesta que incluye las formas y el número de veces en que se realizan el auto examen de mama las mujeres en edad reproductiva que acuden a consulta externa ginecológica del hospital Motupe – Loja. (Anexo # 3)
- Se realizara charla y entrega de trípticos para dar a conocer sobre el autoexamen de mama. (Anexo # 4 y 5)

6. RESULTADOS

GRAFICO Nº 1

EDAD EN LA QUE SE REALIZAN EL AUTOEXAMEN DE MAMA LAS USUARIAS DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MOTUPE



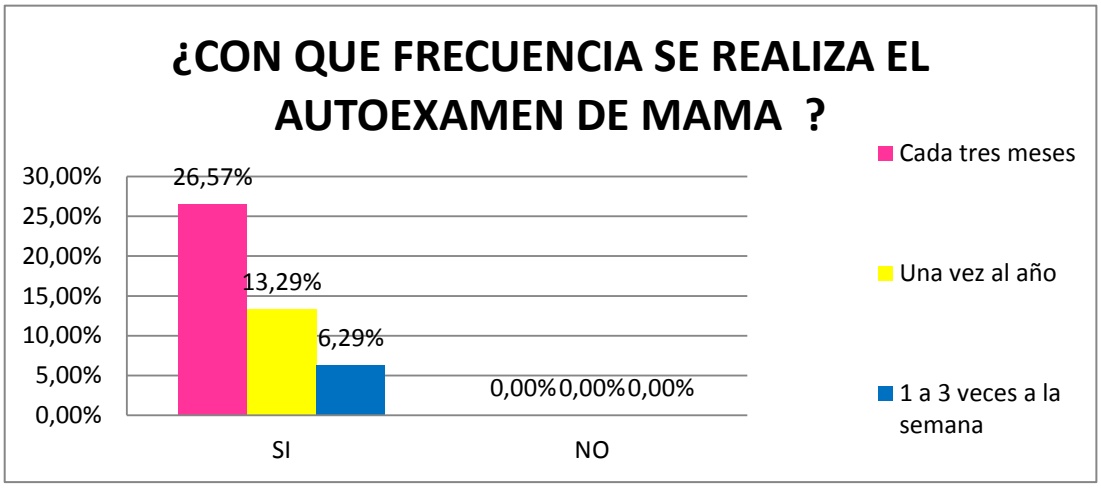
FUENTE: **Encuesta.**
ELABORADO: Yessenia Elizabeth Castillo Chuquimarca.

ANALISIS.

Mediante el presente gráfico se puede observar que las mujeres que se encuentran en el grupo de edad de 30 a 34 años con un 34,97 % se realizan el autoexamen con mayor énfasis, seguida de 25,87% que corresponde a las mujeres entre 35 a 39 años de edad, asi mismo tenemos que las mujeres entre 40 a 45 años se realizan en un 24,48%, y el grupo de edad comprendido entre 25 a 29 años con un 14.69 %.

GRAFICO Nº 2

FRECUENCIA CON QUE SE REALIZAN EL AUTOEXAMEN DE MAMA LAS USUARIAS DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MOTUPE

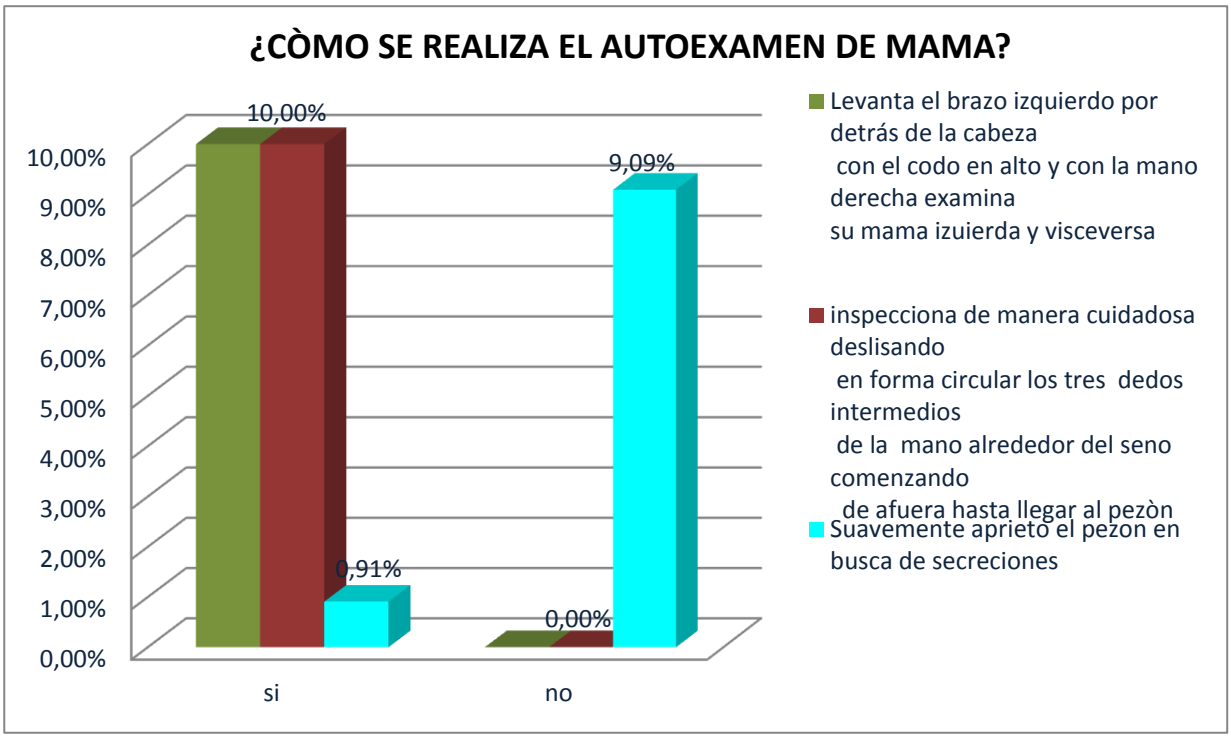


FUENTE: **Encuesta.**
ELABORADO: Yessenia Elizabeth Castillo Chuquimarca.

ANALISIS

El gráfico nos muestra que tan solo el 13.99% de las usuarias se autoexploración una vez al mes después de la menstruación; el 26,57% cada tres meses, el 20.98% lo realizan en cualquier momento cada seis meses; el 13.29% lo realizan una vez al año; un 11.19% lo realizan en cualquier momento 1 vez al mes; un 7,69% lo realizan diariamente; y en menor porcentaje un 6,29% lo realizan 1 a 3 veces a la semana. Por lo tanto tenemos que no existe periodicidad en la auto exploración mamaria por parte de las usuarias del Hospital universitario de Motupe

GRAFICO Nº 3
REALIZACION DEL AUTOEXAMEN DE MAMA
EN LAS USUARIAS DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MOTUPE



FUENTE: **Encuesta.**
ELABORADO: Yessenia Elizabeth Castillo Chuquimarca.

ANALISIS

El grafico nos muestra que de las 143 usuarias del hospital universitario de Motupe el 100% de las usuarias enfatiza en realizar la auto exploración levantando el brazo izquierdo por detrás de la cabeza y la mano derecha examina el seno izquierdo y viceversa e inspecciona de manera cuidadosa deslizando en forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno comenzando de afuera hasta llegar al pezón y el 0.91% se aprieta suavemente el pezón en busca de secreciones mientras que un 90.9% no lo hace.

7. DISCUSION DE RESULTADOS

La autoexploración de mama es, sin duda, una prueba de diagnóstico oportuno de cáncer de mama, en este proyecto de investigación se obtuvo datos que entre ellos están que el 34,97 % de mujeres entre los 30 a 34 años de edad se realizan con mayor énfasis la autoexploración mamaria seguido de las mujeres entre los 35 a 39 años de edad con un 25, 87%, mientras que en un estudio realizado en el hospital Nacional de Chiquimula de Guatemala en Mayo del año 2013 con una muestra de 247 pacientes nos demuestra que El grupo etario que se realiza el auto examen de mama son las pacientes comprendidas entre los 25 – 35 años con un 51%, seguido de las edades de 35-45 años con un porcentaje de 34%. (CASTRO, 2013).

Esto nos demuestra que en nuestra ciudad se practica muy poco el autoexamen de mama pese a que las pacientes se encuentran en edad reproductivas y es donde más consultas ginecológicas se hacen y donde más se debería fomentar a la práctica de la autoexploración mamaria con la finalidad de realizar prevención contra el cáncer de mama que afecta a nuestra población actual.

En cuanto a la frecuencia con la que se realizan el autoexamen de mama tenemos que en este estudio solo el 13,99 sabía que debe realizarlo después de la menstruación; esta cifra es deficiente comparada con otros estudios como el antes señalado donde un 54% de la población indica que debe hacerse después de la menstruación; otro estudio realizado en mujeres del Instituto de Seguridad Social de México indica que un 33,8 % se lo realizan 5 días después del periodo menstrual; un tercer estudio en el área rural de la ciudad de Cuenca por el Dr. Francisco Efraín Ochoa Parra en el 2014 indica que el 19,6 % se realiza el autoexamen de forma correcta después de la menstruación; (Parra, 2014);

Por ende tenemos que en Países más desarrollados las pacientes se encuentran bien orientadas sobre la prevención del cáncer de mama mientras que en nuestro país y con pocos estudios sobre el mismo nos damos cuenta

que la población no se encuentra informada sobre la prevención de esta patología ya sea por falta de conocimiento en los profesionales de la salud, de información o a su vez por falta de interés por parte del personal de salud a nivel nacional.

En lo que respecta al procedimiento o realización del autoexamen de mama datos básicos recolectados en el desarrollo de proyecto en el cantón Saraguro por parte de Yadira Saraguro Silva en el que se refleja el 35% de las usuarias que colaboraron en el estudio realizan el autoexamen de mama y el 65% no lo hace por parte la población en estudio en esta investigación tenemos que un 100% de las usuarias enfatiza en realizar la auto exploración levantando el brazo izquierdo por detrás de la cabeza y la mano derecha examina el seno izquierdo y viceversa y desliza de forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno comenzando de afuera hacia el pezón.

El 9.23% se colocan de pie y de frente en un espejo para observarse y revisar ambos senos, un 2.73 % se coloca en posición acostada sobre su espalda para realizar el auto examen de mama, un 1,05% observa sus senos de frente y por los dos lados; un 0,14% coloca las manos sobre la caderas y hace presión firmemente haca abajo, 5,80% realiza el auto examen de mama comenzando del pezón hacia afuera. Un 3,71% se palpa el seno deslizando de forma horizontal con los tres dedos intermedios de la mano; un 5,38% se palpa el seno de arriba hacia abajo; 0.91% se aprieta suavemente el pezón en busca de secreciones sanguinolentas.

Con los datos obtenidos podemos deducir que aparte del déficit de información completa acerca del auto examen de mama la técnica utilizada para la autoexploración es incorrecta; en un estudio realizado en el Año 2012 en el ISSM por Yepez Ramirez y Col en una muestra de 350 mujeres mayores de 20 años en una unidad de medicina familiar en Nigeria, podemos constatar que a pesar que el 82 % de la población conoce sobre del auto examen de mama, un 56 % tiene una mala práctica en la realización del mismo. Esta diferencia de porcentajes se puede reflejar a la falta de información o de programas preventivos contra el cáncer de mama por parte de los equipos de salud tanto a nivel local como Nacional.

8. CONCLUSIONES

- El grupo de edad de 30 a 34 años se realiza el autoexamen de mama con mayor énfasis, mientras que el grupo de edad comprendido entre 25 a 29 años la autoexploración mamaria es deficiente.

- Ese evidencia que el mayor número de porcentaje se realiza el auto examen de mama cada tres meses y en menor porcentaje lo realizan 1 a 3 veces a la semana. Por lo tanto tenemos que no existe periodicidad en el auto exploración mamaria por parte de las usuarias del Hospital universitario de Motupe.

- Se encontró que toda la población encuestada se enfatiza en realizar la auto exploración levantando el brazo izquierdo por detrás de la cabeza y la mano derecha examina el seno izquierdo y viceversa y desliza de forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno comenzando de afuera hacia el pezón; y en menor proporción se aprietan suavemente el pezón en busca de secreciones. Por lo tanto como hallazgo del estudio se contrasta que a pesar de poner en práctica el autoexamen de mama, el procedimiento utilizado no es el correcto.

9. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a las usuarias del Hospital Universitario Motupe que acudan periódicamente a las citas médicas especialmente al área de ginecología con la finalidad de prevención de cáncer de mama o de cáncer de cuello uterino, además a participar de charlas o conferencias brindadas por el Hospital de Motupe de forma gratuita.

- Se recomienda en primera instancia al Hospital de Motupe de la ciudad de Loja, fomentar mediante consejería o asesoramiento sobre el correcto auto examen de mama a todas las pacientes que acuden al servicio de consulta externa y que se encuentran en edad reproductiva con finalidad que se pueda prevenir o detectar oportunamente el cáncer de mama.

- Se sugiere al personal de salud como administrativo que conforma el Hospital de Motupe de la Ciudad de Loja, proponer y realizar actividades participativas con las pacientes que acuden a dicho lugar con el objetivo de que las usuarias adquiera el hábito de la autoexploración mamaria.

- A la carrera de Medicina del área de la salud humana de la universidad Nacional de Loja que siga apoyando el desarrollo de este tipo de investigaciones en bien de la población Lojana ya que con ello nos permitirá identificar estadísticamente si se está llevando acabo o no la aplicación del auto examen de mama.

Bibliografía

(s.f.).

(México)., S. d. (s.f.). *Norma oficial mexicana NOM-014-SSA2-2010, para la prevención, tratamiento y control de cáncer del cuello del útero y de la mama en la atención primaria.* Obtenido de http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/

INEC. (octubre de 2010). Recuperado el 27 de diciembre de 2014, de instituto Nacional de Estadisticas y Censos: www.inec.com.ec

Instituto Nacional del Cancer. (4 de abril de 2015). Obtenido de www.cancer.gov: http://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno

A, R. S. (julio-septiembre de 2010). *scielo*. Recuperado el 23 de Diciembre de 2014, de Revista Habanera de Ciencias Médicas: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2009000300005&script=sci_arttext

asociacion española contra el cancer. (s.f.). Obtenido de www.aecc.es: https://www.aecc.es/sobreelcancer/cancerporlocalizacion/cancermama/paginas/quees.aspx

BAYO CALERO, J. L. (2007). *Cáncer de mama.* Madrid: ETHENOS. 10ma. Edición.

CASTRO, D. R. (mayo de 2013). *cunori.edu.gt.* Obtenido de http://cunori.edu.gt/descargas/Auto_examen_de_MAMA.pdf

FECMA. (2012). *FECMA*. Recuperado el 05 de ENERO de 2015, de Federación Española de Cáncer de Mama: http://fecma.vinagrero.es/default.aspx

GRAW-HILL, M. (2008). *BASE PATOLOGICA DE LAS ENFERMEDADDES.* ESPAÑA.

Hernández B, A. Z. (2007). Beneficios Percibidos por la mujer y la práctica de la autoexploración mamaria. *Revista Salud Pública y Nutrición.* , 15-25.

INS. (18 de DICIEMBRE de 2013). *Instituto Nacional de Salud*. Recuperado el 05 de enero de 2015, de Instituto Nacional de Salud, Biblioteca Nacional de Medicina, Estados Unidos : ttp://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/breastcancer.html

J, R. (01 de junio de 2013). *scielo*. Recuperado el 28 de diciembre de 2014, de Revista Habanera de Ciencias Medicas: http://scielo.com

Luna, D. y. (2002). *"Conocimientos, Actitudes y practicas sobre el Auto examen de mama de las mujeres en el Hospital Regional Santiago de Jinotepe.* Nicaragua.

M., Q. (2011). *IMPACTO PRONOSTICO DE CELULAS TUMORALES AISLADAS EN SANGRE PERIFERICA.* Obtenido de http://biblioteca.ucm.es/tesis/med/ucm-t28663.pdf.

OMS. (2014). *Organizacion mundial de la salud*. Recuperado el 05 de enero de 2015, de cancer de mama:prevencion y control: http://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/es/index.html

Palomares, A. J. (0ctubre de 2014). *slideshader*. Recuperado el 28 de diciembre de 2014, de Cancer de mama: http://es.slideshare.net/rolandogutierrez3114/tesis-1-33915487

Parra, D. F. (2014). *http://dspace.ucuenca.edu.ec/.* Obtenido de http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/21207/1/Tesis.pdf

PINEDA, E., ALVARADO, E. L., & CANALES, F. D. (1994). *METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.* ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD.

René Muñóz, o. c. (9 de octubre de 2012). *la hora web*. Recuperado el 27 de diciembre de 2014, de El cáncer de mama puede evitarse: http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101410129/-1/El_c%C3%A1ncer_de_mama_puede_evitarse.html

Rodríguez Cuevas SA, G. M. (2006). *Epidemiología del cancer de mama.* mexico.

Rodríguez, D. A. (agosto de 2011). *senosalud*. Recuperado el 23 de agosto de 2014, de importancia del autoexamen de la gladula mamaria: http://www.senosalud.org/index.php?option=com_content&view=article&id=217:importancia-del-autoexamen-de-la-glandula-mamaria&catid=36:hablan-los-expertos&Itemid=48

Society., A. C. (s.f.). Obtenido de http://www.cancer.org/Espanol/cancer/cancerdeseno/Guiadetallada/cancer-de-seno

SOLCA. (OCTUBRE de 2010). *HOSPITAL DE SOLCA*. Recuperado el 05 de ENERO de 2015, de www.solca.com.ec

USANDIZAGA P, J. A. (2005). *Tratado de Obstetricia y Ginecología. 2da edicion.* España: McGRAW- HILL- Interamericana de España.

Winchester. (2010). *Cáncer de mama. Atlas de Oncología clínica.* España-Barcelona.: Editorial Harcourt, S.A. .

Wirz W, B. A. (2006). AUTOEXAMEN DE MAMAS: Influencia de la educación universitaria en la realización del autoexamen de mamas. *revista de Posgrado de la VI Cátedra de Medicina*, 1-7.

10. ANEXOS

ANEXO # 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA SALUD HUMANA
HOSPITAL UNIVERSITARIO DE "MOTUPE"

Of. Nro. 2015140-D-HUM-UNL
Loja, 1 de julio de 2015

Señorita
Yessenia Elizabeth Castillo Chuquimarca
ESTUDIANTE DEL DECIMO MODULO DE LA CARRERA DE MEDICINA HUMANA
Ciudad

De mi consideración:

Acuso recibo de su comunicación de fecha 1 de julio de 2015, por la cual solicita se autorice aplicar encuestas a las pacientes de consulta externa del servicio de Ginecología del Hospital Universitario de Motupe.

Al respecto me permito hacerle conocer que he autorizado el pedido correspondiente para que realice el trabajo de campo, mismo que consiste en la aplicación de encuestas durante el mes de julio de 2015 para la realización de la tesis titulada "**FRECUENCIA Y FORMAS DE REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA MUJERES EN EDAD REPRODUCTIVA QUE ACUDEN AL SERVICIO DE CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MOTUPE-LOJA**".

Con los sentimientos de mi especial consideración.

Muy atentamente
EN LOS TESOROS DE LA SABIDURIA
ESTA LA GLORIFICACION DE LA VIDA

Dr. Juan Cuenca Apolo,
DELEGADO DE LA DIRECCION CON FUNCIONES DE DIRECCIÓN ACADEMICO/ADMINISTRATIVAS DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MOTUPE

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MOTUPE AREA DE LA SALUD HUMANA 1859

cc. Archivo.

ANEXO # 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA SALUD HUMANA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado participante

Soy estudiante de 10mo módulo de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja y como parte de los requisitos para mi grado se llevará a cabo una investigación. La misma que trata sobre "Frecuencia y formas de realizarse el autoexamen de mama mujeres en edad reproductiva que acuden al servicio de consulta externa del hospital Motupe – Loja"

El objetivo del estudio es CONOCER LA FRECUENCIA Y LAS FORMAS DE REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA EN EL GRUPO DE ESTUDIO SEÑALADO.

Usted ha sido seleccionada para participar en esta investigación la cual consiste en contestar un cuestionario o preguntas mediante una encuesta que le tomará aproximadamente 5 minutos.

La información obtenida a través de este estudio será mantenida bajo estricta Confidencialidad y su nombre no será utilizado bajo ningún concepto.

El estudio no conlleva ningún riesgo de realizarlo.

He leído el procedimiento descrito arriba. El(la) investigador(a) me ha explicado el estudio y ha contestado mis preguntas. Voluntariamente doy mi consentimiento para participar en el estudio de la estudiante Yessenia Elizabeth Castillo Chuquimarca sobre "frecuencia y formas de realizarse el autoexamen de mama mujeres en edad reproductiva que acuden al servicio de consulta externa del hospital Motupe – Loja"

FIRMA DEL PARTICIPANTE

ANEXO #3

ENCUESTA

Estimado participante

Soy estudiante de 10mo módulo de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja y como parte de los requisitos para mi grado se llevará a cabo una investigación. La misma que trata sobre "FRECUENCIA Y FORMAS DE REALIZARSE EL AUTOEXAMEN DE MAMA MUJERES EN EDAD REPRODUCTIVA QUE ACUDEN AL SERVICIO DE CONSULTA EXTERNA DEL HOSPITAL MOTUPE – LOJA" por medio de la presente me dirijo a Usted se digne a contestar las siguientes preguntas las mismas que serán utilizadas únicamente con .fines para la investigación.

CARACTERÍSTICAS GENERALES:

1. Edad _____

1. **¿CON QUE FRECUENCIA SE REALIZA EL AUTOEXAMEN DE MAMA?**

	SI	NO
Una vez al mes después de la menstruación		
Cada 3 meses		
En cualquier momento cada 6 meses		
Una vez al año		
Diario		
1 a 3 veces a la semana		
En cualquier momento 1 vez al mes		

2. **¿CÓMO SE REALIZA EL AUTOEXAMEN DE MAMA?**

Se coloca de pie y frente a un espejo, se		

observe y revisa ambos senos		
Se coloca en posición acostada sobre su espalda para realizar el auto examen		
Observa sus senos de frente y de por los dos lados		
Coloca las manos sobre las caderas y hace presión firmemente hacia abajo, inclinándose levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.		
Levanta el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examine su mama izquierda y viceversa.		
Inspecciona de manera cuidadosa deslizando en forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno, comenzando de afuera hasta llegar al pezón.		
Inspecciona de manera cuidadosa deslizando en forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno, comenzando del pezón hacia afuera.		
Se palpa de manera cuidadosa el seno deslizando en forma horizontal con los tres dedos intermedios de la mano		
Se palpa de manera cuidadosa el seno de arriba abajo con los tres dedos intermedios de la mano		
Suavemente aprieta el pezón en busca de secreciones		

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

ANEXO # 4

ASESORAMIENTO EDUCATIVO DEL AUTO EXAMEN DE MAMA

TEMA: INTERVENCIÓN SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA A USUARIAS DEL HOSPITAL UNIVERSITARIO DE MOTUPE-LOJA

Realizado por: Yessenia Elizabeth Castillo Chuquimarca

Introducción

En la actualidad no hay duda de que el diagnóstico temprano del cáncer de mama en una mujer, es el auto examen y que el pronóstico y supervivencia será mejor, que cuando se acude en etapa tardía.

La organización Mundial de la salud (OMS) recomienda la autoexploración de mama como diagnóstico temprano, principalmente en mujeres en edad reproductiva en promedio de 25 a 45 años porque permite a la mujer conocer las características normales de sus mamas y demandar atención medica si descubre alguna alteración en la estructura de las mismas.

La importancia del auto examen mamario recae en que el cáncer de mama es considerada a nivel mundial como un problema de salud pública, debido a que constituye una de las causas de morbilidad y mortalidad en todo el mundo.

Esta situación motiva a realizar el presente estudio aplicado a las mujeres en edad reproductiva del hospital de Motupe ya que es la mujer la que aqueja esta enfermedad en mayor cantidad, con una tasa de 35,4% (René Muñóz, 2012).

De acuerdo a los resultados obtenidos por parte de las usuarias del Hospital Universitario se presentan los siguientes; grupo de edad comprendido entre 25 a 29 años con un 14.69 % la autoexploración mamaria es deficiente; el 13.99% de las usuarias se realizan el auto examen de mama una vez al mes después de la menstruación; el 26,57% cada tres meses, el 20.98% lo realizan en cualquier momento cada seis meses; el 13.29% lo realizan una vez al año; un 11.19% lo realizan en cualquier momento 1 vez al mes; un 7,69% lo realizan diariamente; y en menor porcentaje un 6,29% lo realizan 1 a 3 veces a la

semana. Por lo tanto no existe periodicidad en la auto exploración mamaria por parte de las usuarias del Hospital universitario de Motupe.

El 9.23% de las 143 usuarias del Hospital Universitario de Motupe se colocan de pie y de frente en un espejo para observarse y revisar ambos senos, un 2.73 % se coloca en posición acostada sobre su espalda para realizar el auto examen de mama, un 1,05%observa sus senos de frente y por los dos lados; un 0,14% coloca las manos sobre la caderas y hace presión firmemente haca abajo, inclinándose levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante; un 100% de las usuarias enfatiza en realizar la auto exploración levantando el brazo izquierdo por detrás de la cabeza y la mano derecha examina el seno izquierdo y viceversa y desliza de forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno comenzando de afuera hacia el pezón; un 5,80% realiza el auto examen de mama comenzando del pezón hacia afuera. Un 3,71% se palpa el seno deslizando de forma horizontal con los tres dedos intermedios de la mano; un 5,38% se palpa el seno de arriba hacia abajo; 0.91% se aprieta suavemente el pezón en busca de secreciones. Por lo tanto como hallazgo del estudio se contrasta que a pesar de poner en práctica el autoexamen de mama, el procedimiento utilizado no es el correcto

En consecuencia a los hallazgos encontrados y como parte fundamental del presente estudio se ostenta la necesidad de hacer conocer mediante charlas con demostración teórico-práctica y representación gráfica sobre la técnica del auto examen de mama a las usuarias del Hospital Universitario de Motupe para fomentar la toma de conciencia entre las mujeres en edad de riesgo de 25 a 45 años,

RESULTADOS ESPERADOS

- Pacientes que acuden a consulta externa del servicio de ginecología del Hospital Universitario de Motupe se sientan capacitadas para desarrollar la destreza en la autoexploración mamaria.

- Población en riesgo se realice el auto examen de mama en forma correcta y periódica

- Contribuir a la prevención del cáncer de mama.

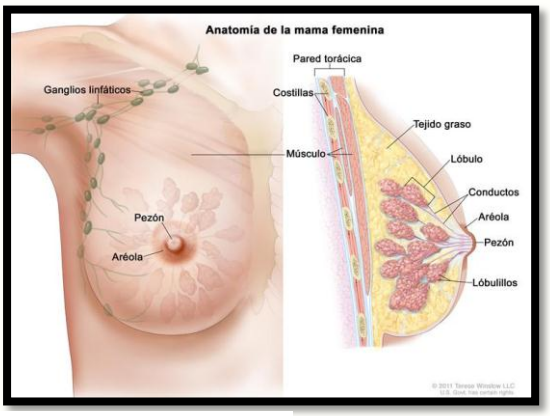
CHARLA EDUCATIVA

PUNTOS IMPORTANTES

- Llegar con el tema de prevención y diagnóstico oportuno de cáncer de mama a la usurias del Hospital de Motupe de la manera mas entendible y comprensible.
- Despejar dudas existentes después de llevarse a cabo la charla propuesta.

Cáncer de mama: prevención y diagnóstico oportuno

Introducción



Sam y amy colins

La mama está compuesta por lóbulos y conductos. Cada mama tiene entre 15 y 20 secciones que se llaman lóbulos. Cada lóbulo contiene muchas secciones pequeñas llamadas lobulillos. Los lobulillos terminan en docenas de bulbos minúsculos que producen leche. Los lóbulos, los lobulillos y los bulbos están conectados por tubos delgados que se llaman conductos.

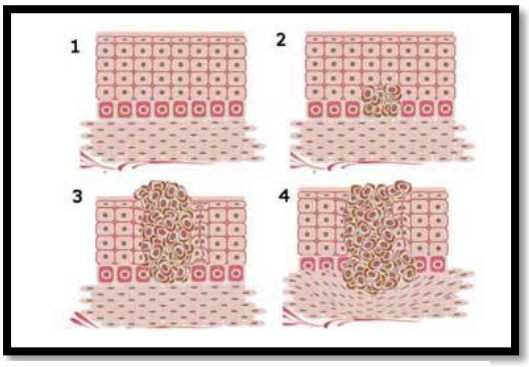
Cada mama tiene también vasos sanguíneos y vasos linfáticos. Estos son estructuras pequeñas con forma de frijol que se encuentran en todo el cuerpo. Filtran sustancias en la linfa y ayudan a combatir infecciones y enfermedades.

Hay racimos de ganglios linfáticos cerca de la mama en las axilas (debajo de los brazos), por encima de la clavícula y en el pecho.
El tipo más común de cáncer de mama es el carcinoma ductal, que empieza en las células de los conductos. El cáncer que empieza en los lóbulos o los lobulillos se llama carcinoma lobulillar y se encuentra con mayor frecuencia en ambas mamas. (Instituto Nacional del Cancer, 2015)
El cáncer de mama es un proceso oncológico en el que células sanas de la glándula mamaria degeneran y se transforman en tumorales, proliferando y multiplicándose posteriormente hasta constituir el tumor.

Nuestro organismo está constituido por un conjunto de órganos, que a su vez están formados por células, que se dividen de forma regular con el fin de reemplazar a las ya envejecidas o muertas; y mantener así la integridad y el correcto funcionamiento de los distintos órganos.

Este proceso está regulado por una serie de mecanismos que indican a la célula cuándo comenzar a dividirse y cuándo permanecer estable.

Cuando estos mecanismos se alteran en una célula, ésta y sus descendientes inician una división incontrolada que, con el tiempo, dará lugar a un tumor o nódulo.



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA EL CANCER

Si estas células además de crecer sin control, adquieren la facultad de invadir tejidos y órganos de alrededor (infiltración) y de trasladarse y proliferar en otras partes del organismo (metástasis) se denomina **tumor maligno**, que es a lo que llamamos **cáncer**. (asociacion española contra el cancer)

Algunos factores de riesgo

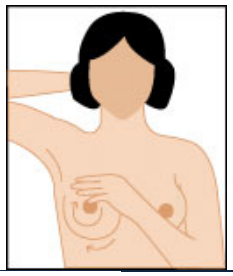
- Edad.
- Menstruación precoz y menopausia tardía.
- Ausencia de embarazos.
- Embarazo tardío.
- Predisposición genética (historia familiar).

DIAGNÓSTICO DEL CÁNCER DE MAMA

- AUTO EXPLORACION DE LAS MAMAS
- MAMOGRAFÍA
- ECOGRAFÍA
- PAAF (punción-aspiración con aguja fina) y BAG (biopsia con aguja gruesa)
- BIOPSIA QUIRÚRGICA.

AUTOEXPLORACION DE LA MAMA

ilustración	Descripción
	Paso 1: Colóquese frente a un espejo, que sea lo suficientemente grande como para ver sus mamas con claridad, observe y revise ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.
	Paso 2: Mirando fijamente el espejo, coloque las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presione los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos

	Paso 3: Con el mismo fin, coloque las manos sobre las caderas y haga presión firmemente hacia abajo, inclinándose levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.
  	**Paso 4:** Levante el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examine su mama izquierda. Inspeccione de manera cuidadosa deslizando en forma circular los tres dedos intermedios de la mano alrededor del seno, comenzando en la periferia de la parte superior izquierda hasta llegar al pezón. Ponga especial cuidado en el área de la mama que se encuentra entre el pezón y la axila. Realice el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda. Este paso puede realizarse acostada, ya que el tejido se extiende y facilita la palpación o en la ducha porque los dedos con el jabón se resbalan más fácilmente.
	Paso 5: Es importante que la mujer esté atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción espontánea amarillenta o sanguinolenta, no inducida; acuda de inmediato al especialista.
	Paso 6: Acostada boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Levante el brazo y colóquelo sobre la cabeza. Esta posición distribuye el tejido mamario uniformemente sobre la región central y permite entrever mejor las lesiones tumorales pequeñas. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo. Como se indicó en el paso 4, lo mismo con el seno derecho.

Si tienes alguno de estos problemas, debes consultar al médico:

- dolor en la mama que parece no estar relacionado con el período
- bulto, protuberancia u otro cambio en la mama
- una mama roja, caliente o hinchada
- secreción líquida de sangre o pus
- un bulto en la axila o cerca de la clavícula

ANEXO # 5

Elaborado por: Yessenia E Castillo Ch

Detección oportuna del cáncer de mama.

Tocate..!!

Auto examen de mama

Auto examen de mama

- El autoexamen mamario es un control que permitirá identificar si existe alguna clase de bulto, protuberancia o alguna irregularidad en los senos.

Consideraciones antes de iniciar el autoexamen de mama

- Lavarse las manos.
- Necesitará desnudarse de la cintura para arriba y deberá colocarse frente a un espejo.
- Realizarse una vez al mes después de la menstruación en caso de ya no menstruar fijar un día al mes para hacerlo.

Pasos del auto examen de mama

Párese frente a un espejo Revise cada seno para detectar cualquier anormalidad. Revise que no haya hoyuelos o descamación en la piel.

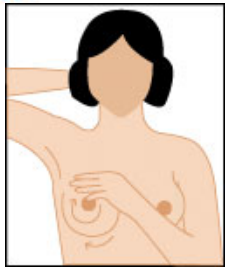
presione las manos firmemente sobre las caderas e inclínese ligeramente hacia el espejo a medida que saca los hombros y los codos hacia delante. En busca de simetría de las mamas

3

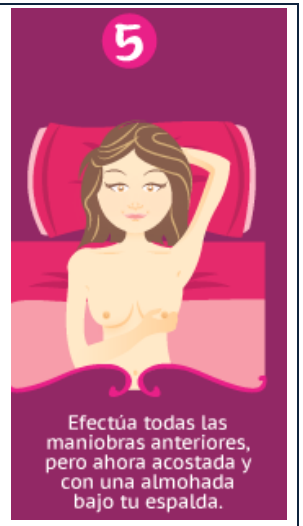
Levante el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examine su mama izquierda y viceversa en busca de algún nódulo anormal en la mama

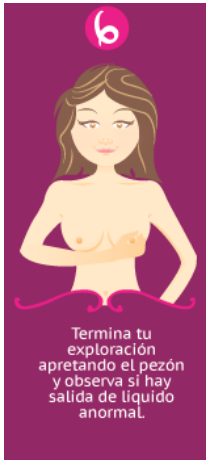
Usando las yemas de los tres dedos medios, mueve los dedos en forma de círculos .Mueve hacia arriba y abajo desde la parte externa de la mama hacia la parte media del pecho y viceversa, asegurándote de cubrir toda la superficie de la mama.

4



Acuéstese y coloque una almohada o un trapo grueso doblado, bajo su hombro derecho. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo. Y realice los pasos anteriores en busca de los cambios mencionados





Suavemente apriete el pezon en busca de secreciones de sangre o pus

ANEXO # 6