



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Salud Humana
Carrera Enfermería

**Autoexamen mamario para prevención del cáncer de mama en estudiantes de
Enfermería de la Universidad Nacional de Loja**

*Trabajo de Integración Curricular
previa a la obtención del Título de
Licenciada en Enfermería*

Autora:

Carmen Elizabeth Cueva Yaguana

Directora:

Mg. Sc. Bertila Maruja Tandazo Agila. Mg. Sc.

LOJA-ECUADOR

2022

Certificación

Lic. Bertila Maruja Tandazo Agila, Mg. Sc

DIRECTORA DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

Que el presente trabajo de integración curricular denominado: **AUTOEXAMEN MAMARIO PARA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**, de autoría de la Srta. Carmen Elizabeth Cueva Yaguana, previo a la obtención del título de Licenciada de Enfermería, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, por lo tanto, se encuentra culminado y aprobado, para el efecto, autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.

Loja 26 de agosto del 2022

Atentamente:



Firmado electrónicamente por:
**BERTILA MARUJA
TANDAZO AGILA**

Mg. Sc. Bertila Maruja Tandazo Agila

DIRECTORA DE TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR

Autoría

Yo, Carmen Elizabeth Cueva Yaguana, declaro ser autora del presente trabajo de integración curricular 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 publicación en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual

Firma:  Firmado electrónicamente por:
**CARMEN
ELIZABETH CUEVA
YAGUANA**

Cedula: 1150668596

Fecha: 10 de noviembre del 2022

Correo electrónico: carmen.e.cueva@unl.edu.ec

Celular: 0989994477

Carta de autorización

Yo, Carmen Elizabeth Cueva Yaguana, declaro ser autora del Trabajo de Integración Curricular titulado: **Autoexamen mamario para prevención del cáncer de mama en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja**, como requisito para optar el título de Licenciada en Enfermería, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información de país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio y copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los 10 días del mes de noviembre del dos mil veintidós

Firma:  Firmado electrónicamente por:
CARMEN
ELIZABETH CUEVA
YAGUANA

Autora: Carmen Elizabeth Cueva Yaguana.

Cedula: 1150668596

Dirección: Catamayo - Sector los Ceibos

Correo Electrónico: carmen.e.cueva@unl.edu.ec

Celular: 0989994477

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Trabajo de Integración Curricular: Mg. Bertila Maruja Tandazo Agila

Tribunal de grado

Presidente: Mg. Denny Ayora

Primera Vocal: Mg. Diana Vuele

Segunda Vocal: Mg. Maura Guzmán

Dedicatoria

Dedico este trabajo primeramente a Dios, por ser el eje fundamental de mi vida porque me permitió culminar mi carrera universitaria y a comprender que el perfeccionamiento se logra a través de la superación personal, con humildad y sacrificio; a la persistencia y dedicación de mis padres: Carlos y Livia, por su apoyo, consejos, comprensión, amor y ayuda en todos los momentos de mi vida y por apoyarme con los recursos necesarios para estudiar.

A mis hermanas y familiares por estar siempre junto a mí, acompañándome y apoyándome para poder realizarme profesionalmente.

Así mismo a mis amigos, compañeros de clase, a mi grupo de trabajo con quienes compartimos muchas alegrías y penas, pero que a pesar de las dificultades que se nos presentaban lo supimos afrontar poniendo empeño y ganas para lograr cumplir esta meta que tanto anhelábamos y a todas las personas que estuvieron de una u otra forma cerca de mí apoyándome y brindándome su colaboración y comprensión.

Carmen Elizabeth Cueva Yaguana

Agradecimiento

Culminado el presente trabajo de investigación dejo constancia de mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, Facultad de la Salud Humana, Carrera de Enfermería; a sus dignas autoridades y docentes, que desinteresadamente impartieron sus conocimientos que sirvieron de guía en mi formación profesional, de manera especial la Mg. Bertila Maruja Tandazo Agila, Directora del Trabajo de Integración Curricular, quien jugó un papel indispensable en el desarrollo del presente trabajo, ya que con su confianza, paciencia y sobre todo conocimientos supo asesorarme para el desarrollo y culminación del trabajo.

Carmen Elizabeth Cueva Yaguana.

Índice de Contenidos

Certificación.....	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria.....	v
Agradecimiento.....	vi
Índice de Contenidos.....	vii
Índice de tablas	ix
Índice de anexos.....	ix
1. Título.....	10
2. Resumen.....	11
2.1 Abstract.....	12
3. Introducción	13
4. Marco teórico	16
4.1 Cáncer de mama	16
4.1.1 Definición.....	16
4.1.2 Tipos.....	16
4.1.3 Clasificación.....	16
4.1.4 Factores de riesgo.....	17
4.1.5 Signos y síntomas del cáncer de mama	17
4.1.6 Fisiopatología	18
4.1.7 Diagnostico.....	18
4.1.8 Tratamiento.....	19

4.1.9	Prevención	20
4.2	Autoexamen de mamas	21
4.2.1	Importancia del autoexamen de mamas	21
4.2.2	Inicio del Autoexamen de mamas	21
4.2.3	Frecuencia.....	22
4.2.4	Momento indicado para el autoexamen de mamas.....	22
4.2.5	Técnica del autoexamen de mama.....	22
4.2.6	Etapas del autoexamen de mamas	23
4.2.7	Pasos del autoexamen de mama	24
5.	Metodología	25
6.	Resultados.....	26
7.	Discusión.....	28
8.	Conclusiones.....	30
9.	Recomendaciones	31
10.	Bibliografía	32
11.	Anexos	36

Índice de tablas

Tabla 1. Conocimiento sobre autoexamen mamario en las estudiantes de Enfermería... 26

Tabla 2. Práctica de autoexamen de mama en las estudiantes de Enfermería 27

Índice de anexos

Anexo 1. Pertinencia del Trabajo de Integración Curricular 36

Anexo 2. Asignación de Director de Trabajo de Integración Curricular..... 37

Anexo 3. Certificación de traducción del Abstract..... 38

Anexo 4. Consentimiento informado..... 39

Anexo 5. Encuesta 40

Anexo 6. Propuesta de acción educativa sobre Autoexamen de mama..... 43

1. Título

Autoexamen mamario para prevención del cáncer de mama en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja

2. Resumen

El cáncer de mama es una enfermedad oncológica más frecuente en las mujeres, actualmente es un problema de salud pública, debido a que cada año incrementa su tasa de incidencia. Por ello el objetivo de esta investigación fue analizar los conocimientos y práctica acerca del autoexamen mamario en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Loja, para el diseño de acciones edu-comunicacionales de prevención del cáncer de mama. El presente trabajo se basó en un estudio de tipo descriptivo-cuantitativo con corte transversal; en el cual, se encuestó a 114 estudiantes de la carrera de Enfermería. La recolección de la información se la hizo mediante el uso de un instrumento denominado “Conocimiento sobre cáncer de mama y práctica del autoexamen de mamas en mujeres de edad mediana”, con una confiabilidad de 0,917. Los resultados obtenidos permitieron evidenciar que: el 40% conoce la definición del autoexamen de mama, el 90% su importancia y el 94% a quienes va dirigido, en cuanto al inicio del autoexamen de mama más del 50% señala que se debe realizar a partir de los 20 años, con frecuencia cada mes; sin embargo, el 60% desconocen sobre el concepto y la posición en que se debe realizarse este examen. En lo referente a la práctica, más del 50% de las estudiantes no lo realizan por no saber hacérselo y considerarlo indiferente, mientras que un bajo porcentaje de estudiantes dicen realizarlo por decisión personal, destacando que solo el 11% lo realiza correctamente, examinando ambas mamas tanto de pie como acostada. Llegando a la conclusión que cerca del 50% de las estudiantes de la Carrera de Enfermería poseen conocimientos suficientes, sin embargo, las prácticas no son las más adecuadas.

Palabras Claves: Conocimiento, métodos, mortalidad, promoción de la salud

2.1 Abstract

Breast cancer is a more common cancer in women, it is currently a public health problem, because every year increases its incidence rate. Therefore, the objective of this research was to analyze the knowledge and practice about breast self-examination in nursing students of the Universidad Nacional de Loja in order to design edu-communicational actions of prevention of breast cancer. The present study was based on a descriptive-quantitative cross-sectional study in which 114 nursing students were surveyed. The information was collected using an instrument called "Breast cancer knowledge and breast self-exam practice in middle-aged women", with a reliability of 0.917. The results obtained showed that: 40% know the definition of breast self-examination, 90% know its importance and 94% to whom it is addressed, regarding the initiation of breast self-examination, more than 50% indicates that it should be performed from the age of 20, frequently every month, however, 60% are unaware of the concept and position in which this review should be conducted. Concerning the practice, more than 50% of students do not do it because they do not know how to do it and consider it indifferent, while a low percentage of students say they do it by personal decision, highlighting that only 11% do it correctly, examining both breasts both standing and lying down. Concluding that about 50% of the students of the Nursing Career have enough knowledge, however, the practices are not the most suitable.

Keywords: Knowledge, methods, mortality, health promotion

3. Introducción

El cáncer de mama es aquel que comienza en los tejidos mamarios del cuerpo, puede ser de dos tipos principales: el carcinoma ductal, que como su nombre lo sugiere, comienza en los tubos que llevan leche desde la mama hasta el pezón y constituyen la mayoría de este tipo de cáncer, y el carcinoma lobular, el cual comienza en los lóbulos de las mamas (Barreiro et al., 2019).

En años anteriores, las enfermedades crónicas no transmisibles se han vuelto cada vez más importantes a nivel mundial, entre ellas cabe destacar el cáncer de mama como una de las enfermedades multicausales, la cual en la actualidad ha adquirido gran preocupación, debido al aumento de prevalencia e incidencia, como resultado del notable desarrollo y envejecimiento poblacional asociado a la acumulación de agentes riesgosos y cambios en modo de vida (Bermeo & Chin, 2017). Entre los factores encontrados asociados con el cáncer mamario, se pueden mencionar: menarquia temprana (antes de los 12 años), menopausia tardía (después de los 50 años), no haberse embarazado nunca o haberlo hecho hasta después de los 30 años, no haber lactado nunca, obesidad, dietas con un alto contenido de grasas, ingestión de bebidas alcohólicas, uso prolongado de anticonceptivos hormonales orales y antecedentes de familiares directos con ese tipo de cáncer (Bazar et al., 2020).

Es por ello, que el autoexamen mamario es una de las primordiales herramientas para detección temprana del cáncer de mama y el estado de alerta de posibles tumores que pueden estar presentes, especialmente cuando son palpables (Collazos & Gaviria, 2019). Este método de autoexploración de mamas es una de las formas más simples, no tiene costo por lo que las mujeres lo pueden y deberían realizar por su propia cuenta como una estrategia para detectar de forma temprana el cáncer de mama e iniciar un tratamiento ya que si se detecta a tiempo puede aumentar las posibilidades de sobrevivencia.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve la batalla frente al cáncer de mama en el ámbito de programas nacionales amplios de control del cáncer que permanecen incluidos con las patologías no transmisibles y otros inconvenientes involucrados. El control integral del cáncer encierra la prevención, la detección precoz, el diagnóstico, el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos (OMS, 2021). Se puede entender que estos controles integrales combinados se desarrollan paralelamente para que la atención del cáncer de mama sea más exitosa. Asimismo, cabe recalcar que la segunda causa de mortalidad a nivel mundial es el cáncer de mama siendo

más recurrente en fémininas jóvenes y la cual se estima como un tumor prevenible, el 69% de las muertes ocurren en países en desarrollo.

En América Latina y el Caribe, el cáncer de mama es el tipo de cáncer más común entre las mujeres y la segunda causa de muerte. Cada año en América, alrededor de 462 000 mujeres son diagnosticadas con cáncer de mama y cerca de 100 000 mueren debido a esta enfermedad. Si esta tendencia continúa, se estima que para el año 2030 el número de diagnósticos de esta patología puede aumentar en un 34 % para esta región (Ortiz et al., 2021). Su incidencia es variable, por lo que en los países de América del Norte y del Sur, Europa del Este, África Meridional y Asia Occidental, es moderada, pero está aumentando. En la mayoría de los países africanos, la influencia es baja, pero hay una tendencia creciente; Holanda es del 25%, Chile es menos del 10% y Japón es menos del 5% (Cervantes et al., 2017).

En Ecuador según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), el cáncer de mama es una de las primordiales razones de muerte en mujeres, la cual ocupa el sitio número 11 de la lista de estas causas generales en el 2017. De las 3.430 defunciones indicadas por este motivo entre el año 2012 y 2017, el 99,3% de los individuos que fallecieron por esta patología fueron féminas y 3 en masculino, correspondiente a una tasa de mortalidad de 3,99% de defunciones por cada 100.000 habitantes (MSP, 2018).

A nivel local, Loja es la provincia con la tercera incidencia más alta de cáncer de mama. A partir de 2013, el número de casos confirmados en el cantón Loja fue del 25,9% por cada 100.000 habitantes y 2 de los casos diagnosticados fue de hombres (La Hora, 2017).

Numerosas investigaciones han demostrado que un 80,0% de nódulos mamarios han sido identificados por la misma mujer al efectuarse una autoexploración mamaria adecuada. Si bien este no es un procedimiento para disminuir la mortalidad del cáncer de mama, su conocimiento y praxis puede llevar a un diagnóstico temprano (Veramendi et al., 2019).

De esta manera la actuación de enfermería, también implica en el desarrollo de estrategias para mejorar los diferentes programas que existen en promoción y prevención, en este caso, sobre el autoconocimiento y el autoexamen de mamas el cual se considera un mecanismo de sensibilización (Domínguez & Llerena, 2019).

El cáncer de mama en la actualidad es un problema de salud pública que afecta a las mujeres, a nivel mundial, nacional y local, es por ello que se realizó la presente investigación, se planteó como objetivo general: analizar los conocimientos y práctica acerca del autoexamen mamario en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, para el diseño de acciones edu-comunicacionales de prevención del cáncer de mama, y como objetivos específicos determinar los conocimientos e identificar si las estudiantes de la carrera de Enfermería practican el autoexamen de mama para diseñar acciones edu-comunicacionales que fomenten el autoexamen mamario para la prevención de cáncer de mama.

El presente estudio es de suma importancia ya que podría ser una referencia para futuras investigaciones, además que, como parte de la formación pre-profesional de enfermería del equipo multidisciplinario del cuidado de la salud, permitirá diseñar acciones educativas encaminadas a fortalecer los conocimientos y prácticas de autoexamen de mama en las estudiantes universitarias, y así poder disminuir esta enfermedad del cáncer de mama.

4. Marco teórico

4.1 Cáncer de mama

4.1.1 Definición

El cáncer de mama es un proceso oncológico en el que las células sanas de la glándula mamaria degeneran en tumores en respuesta a los efectos frecuentes del estrógeno en los ovarios después de la pubertad. Esta es una enfermedad clonal, en la que uno de sus tipos crece para formar un tumor que invade el tejido circundante y se disemina a otras partes del cuerpo (Bazar et al., 2020). Es tipo de cáncer es más usual en mujeres, ya que comienza a crecer descontroladamente en los tejidos mamarios del cuerpo.

Existen algunas definiciones del cáncer de mama, pese a, el acuerdo científico la puntualiza como la proliferación apresurada, desordenada y no controlada de células con genes mutados, que trabajan suprimiendo y estimulando la continuidad del periodo celular correspondiente a diversos tejidos de una glándula mamaria (Ruiz et al., 2020).

4.1.2 Tipos

Según Barreiro et al., (2019) Existen dos tipos principales de cáncer de mama:

- **Carcinoma ductal:** como su nombre indica, este es el tipo más común de cáncer, que comienza con el transporte de leche desde los conductos hasta el pezón.
- **Carcinoma lobular:** empieza en una parte de las mamas llamadas lóbulos productores de la leche materna.

4.1.3 Clasificación

Para Delgado et al., (2019) Esta neoplasia se clasifica en no invasiva (in situ) e invasivo.

Tumores no invasivos

- **Carcinoma intraductal in situ:** esta es la forma más frecuente, es una masa palpable y en la mastografía muestra una lesión necrótica central con microcalcificaciones.
- **Carcinoma lobulillar in situ:** en muchos casos es la oportunidad de poder detectar con una biopsia.

Carcinoma invasivo

Es aquel que puede penetrar más allá de la membrana basal introduciéndose en el estroma de la mama, y desde ahí también invade los vasos sanguíneos, ganglios linfáticos regionales y a distancia.

4.1.4 Factores de riesgo

Existen factores de riesgo, que son hechos o circunstancias que pueden aumentar las posibilidades de desarrollar una enfermedad.

El cáncer de mama puede ser causado por muchos factores, pero la mayoría de ellos son parcialmente conocidos. A veces, estos factores pueden ser inalterables o modificables. El primero incluye la menarquia y factores genéticos como la edad, la raza, los antecedentes familiares de cáncer de mama y los antecedentes personales de enfermedad mamaria benigna. A su vez, este último está relacionado con el entorno y el estilo de vida, como la dieta, el consumo de tabaco y alcohol, el ejercicio físico y el sobrepeso u obesidad; pero es la genética la que más aporta (Sánchez et al., 2020).

Con la excepción de las mujeres, la edad es el factor más importante, ya que aproximadamente 2 de cada 3 de los cánceres de mama ocurren en mujeres mayores de 50 años precisando más del 75% del cáncer de mama después de la menopausia. El mayor número de muertes se da entre mujeres de 35 a 55 años. Así, en los últimos años, la aparición del cáncer de mama se ha reconocido en edades tempranas a partir de los 20 años, razón por la que el autoexamen de mama a esta edad se vuelve importante (Bazar et al., 2020).

Un estudio realizado en Pakistán evaluó 14 factores diferentes, de los cuales 7 factores están asociados con un mayor riesgo de este cáncer: edad avanzada, antecedentes familiares de cáncer de mama, antecedentes familiares de otros cánceres, antecedentes personales de cáncer de mama, edad temprana en la menarquia, Las madres tienen menos hijos durante el primer parto. En el mismo estudio, cinco factores mostraron asociaciones protectoras, incluida la paridad, la lactancia materna, el historial de tomar anticonceptivos orales, la historia pasada de ooforectomía e histerectomía (Bedoya et al., 2019).

4.1.5 Signos y síntomas del cáncer de mama

El síntoma más común es la presencia de un masa o engrosamiento en la mama, o en las axilas. Es más probable que un bulto duro e indoloro con bordes irregulares sea canceroso, aunque los tumores cancerosos del seno a veces son blandos, lisos y redondos, también pueden causar dolor.

Otros signos que incluyen son: cambio en el tamaño y forma de la mama, en el pezón ya que este se invierte hacia dentro de la mama, secreciones y no son precisamente de leche, sino de un líquido anormal, principalmente cuando hay presencia de sangre, erupción del pezón aparición

de manchas o vesículas, cambios en la piel ya que puede presentar hoyuelos, así mismo inflamación o enrojecimiento de la mama, pezón o areola y una piel escamosa (Oncology, 2018). Por lo tanto, es necesario e importante hacerse atender con un médico especialista en este tipo de enfermedades como es el cáncer mamario para que compruebe si no hay algún abultamiento, prominencia, o cambios nuevos en las mamas.

4.1.6 Fisiopatología

Las mamas son los elementos superficiales más notorios de la pared anterior del tórax, significativamente en la mujer, están formadas por una masa de tejido glandular que se sitúa en la parte anterior de la pared torácica y se extiende hasta la axila, también posee tejido adiposo y conectivo. Este tejido contiene glándulas mamarias, de las cuales se desarrollan conductos lácteos que llevan leche al pezón rodeado por la areola, así mismo está formada de vasos sanguíneos que proveen sangre a la glándula y vasos linfáticos, los cuales se encuentran cerca a la axila (Domínguez et al., 2017).

El cáncer de mama invade localmente y se disemina a través de los ganglios linfáticos regionales, el torrente sanguíneo o ambos. El cáncer de mama metastásico puede afectar a casi cualquier órgano del cuerpo (los más comunes son los pulmones, el hígado, los huesos, el cerebro y la piel). La mayoría de las metástasis cutáneas ocurren cerca del sitio de la cirugía de mama; las metástasis en el cuero cabelludo son raras (Kosir, 2020).

4.1.7 Diagnostico

Cuando se sospecha cáncer de mama durante un examen físico (tanto de la paciente como del médico) o una mamografía de rutina, se inician estudios para confirmar o desmentir esta sospecha. Las pruebas de imagen son guías de diagnóstico, pero se requiere la confirmación mediante biopsia para algunos diagnósticos de cáncer de mama (García et al., 2022).

Delgado, et al., (2021) menciona que las pruebas de imagen que estudian la mama se puede realizar mediante:

- **Ecografía:** es una técnica que utiliza ultrasonido para crear imágenes de órganos, tejidos y estructuras del interior del cuerpo, que pueden distinguir entre lesiones quísticas (llenas de líquido, generalmente no tumorales) y lesiones sólidas (más sospechosas), además esta no utiliza radiación.

- **Resonancia magnética nuclear (RMN):** se trata de una prueba de radiación que utiliza la acción de un campo electromagnético para obtener una imagen, usan imán y ondas de radio para visualizar órganos y estructuras que están en el interior del cuerpo.
- **Biopsia:** esta incluye tomar muestras con una aguja especial para extraer el tejido de áreas sospechosas y analizarlas bajo un microscopio para determinar el tipo de célula tumoral, el grado de agresividad y algunos parámetros de beneficio para precaución al tomar una decisión sobre el tratamiento

Según Bertrán, A. (2020) las pruebas que valoran si existe diseminación de la enfermedad a otros órganos son:

- **Radiografía de tórax:** esta por lo general, se realiza antes de la cirugía y se usa para descartar tumores, incluidos los pulmones
- **Ecografía abdominal:** imagen del abdomen, obtenida por medio de ultrasonidos. Se utiliza para valorar el hígado y otras estructuras abdominales.
- **Gammagrafía ósea:** prueba que detecta áreas de metabolismo óseo aumentado o disminuido y, sobre todo, se utiliza para evaluar si el tumor se ha extendido al hueso.
- **Tomografía axial computarizada (TAC):** técnica de radioterapia que elimina invasiones distales de la mama (ganglios, hígado, pulmones, hueso).

4.1.8 Tratamiento

Segun el National Institutes of Health [NIH], (2020) existen varios tipos de tratamientos para el cáncer de mama. Depende del tipo de cáncer y su estadio. Los pacientes con cáncer de mama suelen recibir más de un tratamiento. Existen algunos tratamientos locales que pueden tratar tumores sin afectar otras partes del cuerpo, estos son:

- **Cirugía:** esto puede ocurrir con cirugía conservadora o mastectomía, todo dependerá de las características e historial clínico que presente el cáncer de mama, así como también la decisión de la propia persona.
- **Radiografía:** examen utilizado en combinación con otros tratamientos, la necesidad de esta dependerá del tipo de cirugía que se realice, por ejemplo, si el cáncer se ha diseminado a los ganglios linfáticos o en otras partes del cuerpo.

- **La radioterapia:** Al usar rayos de alta energía para destruir las células cancerosas, existen dos tipos de radioterapia, uno es la radioterapia externa (proviene de una máquina fuera del cuerpo) y la radioterapia interna (un método de tratamiento que coloca una fuente de radiación en el cuerpo).
- **Tratamientos sistémicos:** es el uso de medicamentos para tratar el cáncer de mama, ya sea por vía oral o parenteral, estos tratamientos incluyen:
- **Quimioterapia:** Utiliza fármacos específicos para encoger o eliminar tumores. Estos medicamentos se pueden administrar en forma de píldoras o por vía intravenosa, a veces de ambas maneras.
- **Terapia hormonal:** Se usa para ciertos tipos de cánceres que requieren ciertas hormonas para crecer. Se recomienda para mujeres con cáncer de mama con receptor hormonal positivo (ER positivo y / o PR positivo).
- **Terapia dirigida:** está diseñada para detener el crecimiento y la diseminación de las células cancerosas, aunque los medicamentos de terapia dirigida generalmente causan diferentes efectos secundarios en comparación con la quimioterapia.

4.1.9 Prevención

La prevención es una acción importante para el control de los factores de riesgo que son modificables para evitar el cáncer de mama ya que hasta la actualidad no se lo ha podido prevenir; por lo tanto, la prevención integrada eficaz de las enfermedades no transmisibles promueve: una alimentación saludable, actividad física, el control de consumo de alcohol, el control del sobrepeso y la obesidad, ya que estos pueden ayudar a reducir la incidencia de cáncer de mama en un tiempo prolongado (Instituto Nacional del Cáncer [INC], 2021).

Según la OMS y OPS (s.f) la prevención debe integrarse y ser un componente de todos los programas para que se reduzca considerablemente el cáncer de mama, los cuales deben complementarse y tener estrategias disponibles en las que se incluya los factores de riesgo modificables para mejorar la salud como evitar subir de peso mediante una restricción adecuada de calorías (incluida una dieta en variedad de verduras), realizando actividad física y el consumo moderado de alcohol y tabaco. Todos estos factores son esenciales para una buena prevención a largo plazo.

4.2 Autoexamen de mamas

El autoexamen de mama es un método sencillo, el cual no tiene costo y además lo puede realizar la propia mujer, el conocimiento de su anatomía hace que sea más factible la identificación de cambios como la aparición de nódulos. Este autoexamen mamario no contribuye a la reducción de mortalidad del cáncer de mama, sino que ayuda con el diagnóstico temprano para la detección del cáncer mamario mediante la observación y palpación que realizan las mujeres en sus mamas.

Varias investigaciones han demostrado que un 80,0% de nódulos mamarios fueron reconocidos por la misma mujer al efectuarse una autoexploración mamaria de forma correcta. Si bien este no es un método para reducir la mortalidad del cáncer de mama, pero su conocimiento y praxis puede llevar a un diagnóstico precoz (Veramendi, et al. 2019).

Por ello se recomienda que este autoexamen debe realizarse periódicamente entre 7-10 días después del ciclo menstrual o en un día fijo mensualmente si se encuentra en etapa posmenopáusica, con la finalidad de poder notar cambios que pudiesen presentarse en las mamas y así poderlo tratar a tiempo (Sánchez, et al, 2016).

4.2.1 Importancia del autoexamen de mamas

El autoexamen de mamas es muy importante porque permite a las mujeres identificar cualquier anomalía o cambio en los senos. Este es un método que ayuda en la detección temprana y el tratamiento oportuno, por ese motivo es necesario que las mujeres desde los 20 años comiencen a examinar sus mamas, ya que podrían presentarse cáncer de mama en algún momento de su vida, aunque la edad más frecuente en la que se presenta esta enfermedad es entre los 40 y 65 años.

Considerando la importancia que tiene el diagnóstico precoz frente a la enfermedad, los trabajadores del área de la salud deben actuar como promotores y educadores del autoexamen de mama para promover esta herramienta de autocuidado tanto para hombres como mujeres que son las que mayor probabilidad tienden a presentar esta patología (Hernández et al., 2019).

4.2.2 Inicio del Autoexamen de mamas

Es importante que se le informe los beneficios de este método y las limitaciones a la mujer a partir de los 20 años de edad, desde la presencia de menarquia para que realice esta práctica de autoexamen de mama, exceptuando durante el periodo menstrual que no es lo más indicado ya que las mamas permanecen susceptibles al tacto y tienen la posibilidad de producir errores sobre una correcta autoexploración (Infocáncer, 2019).

4.2.3 Frecuencia

Se realiza una vez de cada mes en todo el resto de vida. En casos de mujeres que hayan pasado por la menopausia es aconsejable elegir un día del mes para que haga la prueba o si es que la mujer fue consecuente a partir de su adolescencia en auto explorarse, puede tener en cuenta el día que ella comúnmente realizaba la prueba (Benites & López, 2021).

4.2.4 Momento indicado para el autoexamen de mamas

El mejor momento para hacer una autoexploración de mamas es aproximadamente de 7 a 10 días después del inicio de su periodo, ya que en ese tiempo del ciclo menstrual sus senos no están tan sensibles o abultados y si está en la etapa de menopausia, debe realizarse el examen mensualmente (Velazco et al., 2019).

4.2.5 Técnica del autoexamen de mama

El autoexamen de las mamas tiene como objetivo detectar la presencia de cáncer lo antes posible mediante la observación y la palpación, y complementar la mamografía una vez al año a partir de los 40 años. Si existen factores de riesgo (como el cáncer en la familia), se tiene que efectuar desde los 35 o 10 años antes de la edad en la que apareció el cáncer en el familiar. Las mujeres entre 20 y 39 años deben someterse a un examen físico al menos cada 3 años (Sánchez et al., 2018).

Inspección

Se realiza mediante una observación del aspecto externo de las mamas, la paciente se encontrará sentada con su pecho descubierto, bajo una buena iluminación y el examinador de pie frente a ella. En una posición relajada frente al espejo con las extremidades superiores colgando en todo el tronco, se observan las mamas, areolas, la forma, el volumen, simetría, bultos, hundimientos, cambios de coloración de la piel (edema, eritema), cicatrices, ulceraciones y orificios fistulosos (Buffa et al., 2017).

Luego en posición sentada el paciente debe levantar los brazos por encima de la cabeza. Esta postura aumenta a tensión de los ligamentos suspensorios. Luego, rote los brazos y hombros hacia atrás presionando las caderas, junte las palmas de las manos para contraer los músculos pectorales y, finalmente, inclínese hacia adelante. Esta posición tensiona los ligamentos suspensorios y es especialmente útil para evaluar el contorno y la simetría de los senos grandes (Sanz & Fernández, 2020).

Palpación

Permite detectar posibles anomalías en la mama, se lo realiza preferiblemente en decúbito supino con una almohadilla debajo de la espalda en la zona en la cual se va a explorar. Se empieza a palpar con la mano derecha el seno izquierdo y con la mano opuesta explorara el seno derecho, seguidamente con los pulpejos de los dedos y haciendo una presión moderada comience a buscar en sentido a las manecillas del reloj pequeños nódulos. La palpación deberá profundizar hasta la región axilar de cada lado, de la misma manera se debe realizar una presión moderada en toda la mama y el pezón para observar cualquier tipo de secreción, de tal forma que si encuentra alguna anomalía debe consultar con el medico de manera inmediata (Alape, 2020).

Cuando se examine las mamas, asegúrese de:

- **Usar las yemas de los dedos.** Para la exploración, utiliza las yemas de los 3 dedos del medio, no las puntas de los dedos. Si tienes complejidad para palpar con la yema de los dedos, emplea otra parte de la mano que sea más sensible, por ejemplo, la palma o el dorso de los dedos.
- **Utilizar distintos niveles de presión.** El propósito es sentir diferentes profundidades de las mamas al manejar niveles de presión diversos para palpar todo el tejido mamario. Emplear una tensión ligera para palpar el tejido más cercano a la piel, presión media para palpar un poco más profundo y presión firme para palpar el tejido más próximo al tórax y a las costillas. Tener en cuenta de usar todos los niveles de presión antes de deslizarse a otra región. Si no se está convencida sobre cuánta presión tiene que ejercer, comunicarse con el médico o con el personal de enfermería.
- **Dedicar el tiempo necesario.** No se apresure. Podría necesitar diferentes minutos para analizar con cuidado sus mamas.
- **Seguir un patrón.** Usar una práctica sistemática para asegurar que se ha explorado la mama completa. Por ejemplo, imaginar el cuadrante de un reloj sobre sus mamas o las cantidades de un pastel. Empezar cerca del esternón e inspeccionar dicha parte moviendo los dedos hacia el pezón y seguidamente mueva los dedos hacia la siguiente región (Mayoclinic, 2020).

4.2.6 Etapas del autoexamen de mamas

La Sociedad Española de Oncología Médica [SEOM], (2020), menciona que el estadio no se conoce hasta después de la realización de la cirugía de extirpación del tumor y de haber analizado el estadio de ganglios axilares. Según la evolución existen 5 estadios de la enfermedad que indican el grado de extensión del mismo:

- Estadio 0: se denomina a un tumor in situ, es decir bien localizado que no presenta carácter invasivo.
- Estadio 1: es un tumor menor de 2 cm y no se encuentra extendido a otras estructuras de la mama.
- Estadio 2: el tumor está midiendo de 2 a 5 cm, no se ha extendido o bien ha crecido y presenta probabilidades de extinción.
- Estadio 3: el tumor esta entre los 5 cm donde disminuye o aumenta los nódulos a las axilas y tejidos cercanos.
- Estadio 4: el cual las células cancerosas se encuentran extendidos a otros tejidos y órganos del cuerpo.

4.2.7 Pasos del autoexamen de mama

- Frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos en la cadera observe los pechos y revise el tamaño, forma y color. Si nota alteraciones como formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel, pezones invertidos, enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación acuda al especialista.
- Levante los brazos y revise si presenta alguna anomalía mencionada anteriormente, pero en esta posición.
- Fíjese si sale un líquido en uno o ambos pezones, este puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre.
- Posteriormente, acuéstese y, con las manos invertidas palpe, es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. Procure utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos, manteniendo los dedos rectos y juntos. El movimiento debe ser circular, del tamaño de una moneda aproximadamente.
- Finalmente, palpe los senos en posición parada o sentada. La mayoría de las mujeres coincide en que la mejor forma de realizar este examen es en la ducha cuando la piel se encuentra mojada o resbaladiza (Castañeda, 2020).

5. Metodología

La presente investigación denominado: Autoexamen mamario para prevención del cáncer de mama en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja corresponde a un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal.

El presente estudio se desarrolló en las estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, en la Facultad de la Salud Humana, ubicada en el cantón Loja, calle Manuel Monteros. La población de estudio estuvo constituida por 114 estudiantes quienes pertenecen a la carrera de Enfermería de sexo femenino y que cumplieron con los criterios de inclusión

Para la recolección de los datos se utilizó como técnica una encuesta en línea y a través de un instrumento denominado “Conocimiento sobre cáncer de mama y práctica del autoexamen de mamas en mujeres de edad mediana”, este instrumento tuvo una confiabilidad con test-retest de ($=0,917$), la cual esta validada por (Sánchez y otros, 2016); el cuestionario consta de 2 secciones para la recolección de datos: 1) consta de 12 preguntas con respuestas cerradas que ayudaron a determinar el conocimiento sobre autoexamen de mama, y el 2) consta de 7 interrogantes con respuestas cerradas sobre la práctica del autoexamen de mama.

Los datos obtenidos fueron procesados mediante Microsoft Excel posteriormente se hizo la discusión y para la realización se consideró la parte ética en donde dice (Anexo 4), mencionando que la información seria privada y confidencial, exclusivamente con fines académicos por lo que no se pidieron nombres.

6. Resultados

Tabla 1.

Conocimiento sobre autoexamen mamario en las estudiantes de Enfermería

Item	Conoce		No conoce		Total	
	f	%	f	%		
Definición	46	40	68	60	114	100
Importancia	103	90	11	10	114	100
A quienes va dirigido	107	94	7	6	114	100
Inicio	63	55	51	45	114	100
Ventajas	61	54	53	46	114	100
Frecuencia	65	57	49	43	114	100
Momento	60	53	54	47	114	100
Posición	36	32	78	68	114	100
Técnica para la examinación	89	78	25	22	114	100
Ubicación de los dedos de la manos	49	43	65	57	114	100
Estructuras de examinación	100	88	14	12	114	100

Tabla 2.*Práctica de autoexamen de mama en las estudiantes de Enfermería*

Items		f	%
Realización del autoexamen de mamas	Si	56	49
	No	58	51
Frecuencia de realización del autoexamen de mamas	Una vez a la semana	2	2
	Una vez al mes	24	21
	Una vez al año	4	4
	Cuando se me ocurra	26	23
Momento de realización del autoexamen de mamas	Antes de la menstruación	7	6
	Durante la menstruación	5	4
	Después de la menstruación	17	15
	Indiferente	27	24
Técnica que utiliza para realización del autoexamen de mamas	Observación	-	-
	Palpación	20	18
	Ambas	36	32
Posición que utiliza para realización del autoexamen de mamas	Examen de ambas mamas de pie	36	32
	Examen de ambas mamas acostada	5	4
	Examen de ambas mamas de pie y acostada	13	11
	Examen de ambas axilas	-	-
	Examen del ambos pezones y aureolas	2	2
Motivo para realizarse un autoexamen de mamas	Decisión personal	46	40
	Recomendaciones del médico	4	4
	Familiares y amigos	4	4
	Medios de comunicación	2	2
Razón de no realización del autoexamen de mamas	No sé hacerlo	31	27
	No me interesa	1	1
	Por temor a encontrar enfermedad	7	6
	No tengo síntomas no es necesario	19	17
	Nunca podría tener cáncer	-	-

Resultado del Objetivo Específico 3.

Con los resultados obtenidos y para dar cumplimiento con el tercer objetivo se planteó una propuesta edu-comunicacional de promoción de la salud sobre autoexamen de mama y prácticas de prevención que disminuyan esta enfermedad oncológica del cáncer de mama en las estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja. (Anexo 6).

7. Discusión

El cáncer de mama es más común en mujeres a nivel mundial, ya que comienza a crecer descontroladamente en los tejidos mamarios del cuerpo, por ello uno de los métodos más sencillos, de bajo costo y no invasivo como el autoexamen de mama constituye una de la práctica muy importante para la detección precoz del cáncer de mama, ya que este es una causa de mortalidad frecuente en la población femenina.

Referente al análisis sobre conocimientos de autoexamen mamario, se obtuvo que el 40% conoce la definición del autoexamen de mama, el 90% su importancia y el 94% a quienes va dirigido, en cuanto al inicio del autoexamen de mama más del 50% señala que se debe realizar a partir de los 20 años, con frecuencia cada mes, 8 días después del ciclo menstrual en posición acostada o parada, utilizando la técnica de observación y palpación, empleando las yemas de los dedos para examinarse las mamas, pezones y axilas; sin embargo, el 60% desconocen sobre el concepto y la posición en que se debe realizarse este examen. Estos resultados difieren del estudio encontrado por (Hernández et al., 2019) en el que el 80,6 % conoce sobre el autoexamen mamario; en otros estudios similares reportan que el 73% conoce como se hace, pero que el 62,5% desconoce la frecuencia en la que se debe realizar el autoexamen. Así mismo en un estudio realizado por (Veramendi et al., 2019) a usuarias del ACLAS Pillamarca- Huánuco los resultados mostraron que un 94,1% tuvieron conocimientos sobre autoexamen de mama. A diferencia de otro estudio realizado por (Murillo, 2020) en la población femenina, donde hay similitud en que la mayoría de las mujeres no saben cómo realizarse el autoexamen de mama por lo que el nivel de conocimientos es bajo. El autoexamen mamario es la principal medida de detección precoz del cáncer de mama que puede realizárselo la misma persona de manera adecuada, por lo que es importante que las mujeres conozcan cómo se debe realizar esta autoexploración, y así de esta manera tener un tratamiento oportuno con la finalidad de reducir la mortalidad a nivel mundial.

Con respecto a la práctica según los análisis de los resultados de la presente investigación, en relación al segundo objetivo específico, sobre práctica del autoexamen de mama, más del 50% de las estudiantes no lo realizan por no saber hacérselo y considerarlo indiferente, mientras que un bajo porcentaje de estudiantes dicen realizarlo por decisión personal, destacando que solo el 11% lo realiza correctamente, examinando ambas mamas tanto de pie como acostada. De acuerdo con los resultados de la presente investigación tiene en parte similitud a un estudio realizado por

(Gutiérrez et al., 2018) a mujeres de una institución superior, en la cual evidencio que en un menor porcentaje de 40,7% si se práctica el autoexamen de mama con frecuencia y en la etapa sugerida del ciclo menstrual. En discrepancia con otro estudio realizado por (Sánchez, et al., 2016) a mujeres de edad mediana en la cual encontraron que 64,6% de las mujeres practicaban el autoexamen, motivadas por los medios de comunicación social, y en un 35,4% no lo hacían por temor a encontrar la enfermedad. De la misma manera en el estudio realizado por (Domínguez y Llerena, 2019) a mujeres que acuden al Centro de Salud “Galo Plaza” Cantón Quevedo donde comprobaron que los resultados sobre conocimiento y práctica son bajos debido a confusión con el examen físico de consulta ginecológica, por desconocer el procedimiento, frecuencia, tiempo del ciclo menstrual y porque indican no sentirse enfermas. La práctica del autoexamen de mama tiene como objetivo detectar la presencia de cáncer lo más pronto posible, mediante la técnica de observación y palpación, por eso es importante que las mujeres lo realicen de manera adecuada cada mes, con la finalidad de poder notar cambios que pudiesen presentarse en las mamas y así poderlo tratar a tiempo.

En cuanto a la propuesta de intervención, se diseñó acciones educativas donde se proponen varias actividades que fortalezcan los conocimientos y que promuevan las practicas adecuadas de autoexamen de mama en las estudiantes de la carrera de Enfermería.

8. Conclusiones

En relación a los conocimientos sobre el autoexamen de mama, la mayoría de los estudiantes conocen su importancia y a quienes va dirigido, así como también saben que el inicio es a partir de los 20 años, con frecuencia cada mes, sin embargo, más de la mitad desconocen sobre lo que es el autoexamen de mama y la posición en la que debe realizárselo.

En cuanto a prácticas, se identificó que más del 50% de las estudiantes no lo realizan por no saber hacérselo y considerarlo indiferente, mientras que un bajo porcentaje de estudiantes dicen realizarlo por decisión personal, destacando que solo el 11% lo realiza correctamente; por ello en base a los resultados encontrados, se diseñó acciones educativas que fortalecerán los conocimientos y prácticas de prevención para el cáncer de mama.

9. Recomendaciones

A la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, que siga promoviendo trabajos de este tipo, que se fortalezcan los conocimientos en relación a este estudio ya que es importante para prevenir el cáncer de mama, así mismo continuar con el aporte de los docentes en la educación a los estudiantes brindando charlas educativas sobre prácticas de autocuidado que impulsen al mantenimiento de la salud.

A las estudiantes de la Carrera de Enfermería que profundicen más este tema, para que puedan realizar la práctica del autoexamen de mama correctamente, favoreciendo así su autocuidado y el de la comunidad, ya que como futuros profesionales de la salud se convierten en educadores, quienes comparten con la población lo adquirido, mediante campañas educativas que permiten promover la salud y prevenir las enfermedades.

10. Bibliografía

- Alape, E. M. (2020). *Prácticas sobre autoexamen de mama en la población femenina: una revisión integrativa*. Pontificia Universidad Javeriana. Obtenido de <https://bit.ly/3tfENGd>
- Barreiro, J. E., Vargas, V. D., Román, A. L., & Ruiz, G. E. (2019, julio). Cáncer de Mama: Factores de riesgo y respuesta. *Revista Científica de Investigación actualización del mundo de las Ciencias*, 3(3), 22-33. Obtenido de <https://bit.ly/3hka3N>
- Bazar, N. O., Hernández, C. B., & Bazar, L. V. (2020). Factores de riesgo asociados al cáncer de mama. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). Obtenido de <https://bit.ly/3t9ZLGH>
- Bedoya, A. M., Arcila, A. L., & Cardona-Arias, J. A. (2019, junio 01). Factores de riesgo para el cáncer de mama. *Revista Cubana Obstetricia y Ginecología*, 45(2). Obtenido de <https://bit.ly/3WS34jw>
- Benites, I., & López, N. (2021). *Conocimiento y prácticas sobre el autoexamen de mama en mujeres de la II etapa de Fujimori - Santa María 2021*. Obtenido de <https://bit.ly/3FUE6K4>
- Bermeo, F., & Chin, J. (2017). *Conocimientos, actitudes y prácticas sobre autoexamen conocimientos, actitudes y prácticas sobre autoexamen Universidad de Cuenca, 2016*. Universidad de Cuenca. Obtenido de <https://bit.ly/3fHfr18>
- Bertrán, A. S. (2020, 02 07). *Cáncer de mama - SEOM: Sociedad Española de Oncología Médica © 2021*. Obtenido de Seom.org: <https://bit.ly/3NNiilq>
- Buffa, Rosana; Viniegra, María; Allemand, Daniel; Novoa, Adriana; Pierro, Aníbal Núñez De; Opez, Mónica. (2017, agosto). Manual Operativo de Evaluación Clínica Mamaria. *Instituto Nacional del Cáncer; Ministerio de Salud Presidencia de la Nación, 4ª Edición*. Obtenido de <https://bit.ly/3TiJh9P>
- Castañeda, D. (2020, Octubre 15). *5 pasos para el autoexamen de mamas*. Medicina y Salud Publica. Obtenido de <https://bit.ly/3WGsAt>
- Cervantes, J. O., Garcés, B. M., & Maggi, J. M. (2017, diciembre julio). Prevalencia y medidas preventivas en cáncer de mama en la provincia de Santa Elena periodo 2000 –2006. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 5(2), 121-129. Obtenido de <https://bit.ly/3TgF3PS>

- Collazos, N., & Gaviria, Y. (2019, 09 04). Conocimiento y práctica de autoexamen de seno en estudiantes de enfermería a través de la teoría de Orem. *CINA RESEARCH*, 3(2), 28-36. Obtenido de <https://bit.ly/3UgWjpH>
- Delgado, L. A., Prado, F. E., Vera, G. J., & Zambrano, G. A. (2019, enero). Cáncer de mama diagnostico precoz Tratamiento Quirúrgico Autoimagen. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1024-1049. Obtenido de <https://bit.ly/3UwEkLC>
- Delgado, L. O., Pino, M. R., Valle, M. V., & Yanes, N. D. (2021). Contribución de los estudios por imágenes en el diagnóstico de cáncer de mama. *Revista Finlay*, 11(4), 423 - 435. Obtenido de <https://bit.ly/3NN2ZJv>
- Domínguez, F., Ballester, J., & Parga, G. d. (2017). Patología de la mama. In A. Abascal, *Cirugía de la mama* (2da ed., pp. 32- 40). España: Aran. Cirugías de la mama. Obtenido de <https://bit.ly/3hfer4t>
- Domínguez, K., & Llerena, V. (2019). *Intervención de enfermería y su relación en la práctica del autoexamen de mamas en mujeres que acuden al centro de salud "galo plaza" cantón quevedo periodo octubre 2018 - abril 2019*. Universidad Técnica De Babahoyo, Babahoyo, Ecuador. Obtenido de <https://bit.ly/3FVsOVT>
- García, A., Baldeon, F., Fierro, A., & Santillan, C. (2022). Cáncer de mama. *RECIAMUC*, 6(3), 521-534. Obtenido de <https://bit.ly/3WEGLO6>
- Hernández, J., Ávila, I. Y., Mayor, C. C., & Chávez, G. M. (2019, 07 24). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre autoexamen de mamas en universitarias del área de la salud. Cartagena (Colombia). *Archivos de Medicina (Manizales)*, 19(2). doi: <https://bit.ly/3zTUir4>
- Infocáncer, M. (2019). *Autoexploración mamaria*. Retrieved from Infocáncer México. Obtenido de <https://www.infocancer.org.mx/?c=deteccion-temprana&a=autoexploracion-mamaria>
- Instituto Nacional del Cáncer [INC]. (2021, Diciembre 23). *Prevención del cáncer de seno (mama)*. Obtenido de <https://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno/paciente/prevencion-seno-pdq>
- Kosir, M. A. (2020, septiembre). *Cáncer de mama*. Obtenido de Manual MSD Versión para profesionales: <https://www.msmanuals.com/es-ec/professional/ginecolog%C3%ADa-y-obstetricia/trastornos-mamarios/c%C3%A1ncer-de-mama>
- La Hora, D. (2017, 10 19). *Ecuador: 2.400 casos de cáncer de mama al año*. Obtenido de La Hora: <https://bit.ly/3Ta6g6Y>

- Mayoclinic. (2020, junio 09). *Autoexamen de mamas para la toma de conciencia sobre el cáncer de mama*. Obtenido de <https://mayocl.in/2LtEbWh>
- MSP. (2018). *Cifras de Ecuador – Cáncer de Mama*. Obtenido de Ministerio de Salud Pública: <https://www.salud.gob.ec/cifras-de-ecuador-cancer-de-mama/>
- National Institutes of Health. (2020, 12 3). *Tratamiento del cáncer de seno (mama) en adultas (PDQ®)–Versión para pacientes*. Obtenido de <https://bit.ly/3FSH5Tt>
- OMS. (2021). Cáncer de mama: prevención y control. *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud: <https://bit.ly/2HA81bw>
- OMS; OPS. (s.f). *Factores de riesgo y prevencion del cáncer de mama*. Obtenido de <https://bit.ly/2IEqOoi>
- Oncology, E. S. (2018). *Fundación contra el Cáncer. Cáncer de mama una guía para pacientes - Basada en la Guía de Práctica Clínica de la ESMO*. Obtenido de <https://bit.ly/3t9h9LH>
- OPS. (s.f). *Promoción de la Salud*. Obtenido de Paho.org: <https://bit.ly/3DMUlpV>
- OPS, & OMS. (s.f). *Traducción de conocimiento para la toma de decisiones en salud*. Obtenido de <https://bit.ly/3WJSPgQ>
- Ortiz, K., Gonzales, M., & Ortiz, Y. (2021, Julio). Predictores de las prácticas sobre autoexamen de mama en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Lima, Perú. *Enfermería actual de Costa Rica*(41). doi:10.15517/revenf.v0i41.44466
- Ruiz, R. A., Ortiz, R. N., & López, J. A. (2020). Estudio de caso aplicado a persona postoperada. *Revista Mexicana de Enfermería*(8), 106-12. Obtenido de <https://bit.ly/3taooTG>
- Sánchez, J., & Sánchez., N. (2020). Agregación familiar y factores de riesgo de cáncer de mama en individuos afectados. *Finlay*, 10(2), 151-159. Obtenido de <https://bit.ly/3t6g9Ii>
- Sánchez, M. d., Álvarez, C., & Durán, C. (2018). La técnica correcta para la exploración de mama. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 61(2). Obtenido de <https://bit.ly/2J6eqOt>
- Sánchez, Y., Machado, J. R., Inciarte, N. V., Benítez, A. C. (2016). Conocimiento sobre cáncer de mamas y práctica del autoexamen de mamas en mujeres de edad mediana. *Revista Venezolana de Oncología*, 28(1), 37-51. Obtenido de <https://bit.ly/2KbFwCI>
- Sanz, L. A., & Fernández, N. S. (2020, Diciembre). La autoexploración mamaria: un método sencillo de detección precoz del cáncer de mama, artículo monográfico. *Revista Sanitaria de Investigación* . Obtenido de <https://bit.ly/3ta5351>

- Sociedad Española de Oncología Médica [SEOM]. (2020, Febrero 07). *Cancer de mama* .
Obtenido de <https://bit.ly/3Umi8UL>
- Sociedad Española de Oncología Médica. (2020, Febrero 07). *Cancer de mama* . Obtenido de
<https://bit.ly/3zTlkz3>
- Velazco, I. U., & Villa, L. P. (2019). Conocimiento, actitudes y prácticas sobre autoexamen de
mama en Estudiantes de enfermería en una universidad pública de la ciudad de ICA,
Octubre 2017 –Setiembre 2018. *Rev. enferm. vanguard.*, 7(1), 3-12. Obtenido de
<https://bit.ly/3NI1zAd>
- Veramendi, N., Barrionuevo, C., & Portocarrero, E. (2019). Cartilla ilustrativa en conocimiento y
praxis del autoexamen de mama, Huánuco - Perú, 2018. *Conrado*, 15(70), 284-290.
Obtenido de <https://bit.ly/3EaHTBD>

11. Anexos

Anexo 1. Pertinencia del Trabajo de Integración Curricular



**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERIA**

Loja, 30 de junio del 2021.

Lic.

Denny Ayora Apolo Mg. Sc.

DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA FSH-UNL.

Presente.-

De mi consideración:

Con un afectuoso saludo me dirijo a su autoridad, a la vez hago conocer que luego de haber asesorado el proyecto de investigación denominado: Autoexamen mamario para prevención del cáncer de mama en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, de autoría de la señorita **Carmen Elizabeth Cueva Yaguana** estudiante de la Carrera de Enfermería, al respecto manifiesto lo siguiente:

- 1.- El tema es pertinente a ser investigado.
- 2.- Una vez realizado la revisión en algunas asesorías se logró complementar la problemática.
- 3.- Los objetivos si dan respuesta al tema a ser investigado.
- 4.- Se citó correctamente el marco teórico.
- 5.- Se identificaron y operacionalizaron las variables.

Por lo expuesto y una vez realizadas las correcciones respectivas, el trabajo reúne los requisitos que exige la investigación científica, el mismo que **es Pertinente** su estudio, por lo tanto la interesada puede continuar con el proceso salvando su mejor criterio.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines de ley.

Atentamente,



**BERTILA MARUJA
TANDAZO AGILA**

Mg. Bertila Tandazo Agila.
**DOCENTE DE LA CARRERA DE
ENFERMERIA DE LA U.N.L.**

Anexo 2. Asignación de Director de Trabajo de Integración Curricular



**UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA**

Of N° 0378- DCE –FSH -UNL
Loja, 02 de julio de 2021

Lic. Bertila Tandazo Agila. Mg. Sc.
DOCENTE DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA FSH-UNL
Ciudad.

De mi consideración:

- Con un cordial y atento saludo, y acogiendo lo establecido en el **Art. 228 del Reglamento de Régimen Académico 2021 de la Universidad Nacional de Loja, una vez emitido el informe favorable de pertinencia** del Proyecto de Tesis titulado: "Autoexamen mamario para prevención del cáncer de mama en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja." de autoría de la Srta. **CARMEN ELIZABETH CUEVA YAGUANA**. Me permito designar de **DIRECTORA DE TESIS** y autorizo su ejecución.

Art. 228 en su parte pertinente dice: El director del trabajo de integración curricular o de titulación será responsable de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científico-técnica la ejecución del proyecto y de revisar oportunamente los informes de avance, los cuales serán devueltos al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la investigación. Cuando sea necesario, visitará y monitoreará el escenario donde se desarrolle el trabajo de integración curricular o de titulación

Particular que me permito informar, para los fines consiguientes. Con mis sentimientos de mi especial consideración y estima

Atentamente,



**DENNY CARIDAD
AYORA APOLO**

Lic. Denny Ayora Apolo. Mg. Sc.
DIRECTORA DE LA CARRERA DE ENFERMERIA FSH- UNL.

C.c. Archivo
DAA/kiv

Anexo 3. Certificación de traducción del Abstract

Loja, 8 de noviembre de 2022

Mgtr.

Edgar M. Castillo C.

**MAGÍSTER EN PEDAGOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DEL IDIOMA INGLÉS
COMO LENGUA EXTRANJERA**

Certifica. -

Haber traducido de español a inglés el resumen del trabajo de integración curricular:
**Autoexamen mamario para prevención del cáncer de mama en estudiantes de Enfermería
de la Universidad Nacional de Loja, de la autoría de la estudiante Carmen Elizabeth Cueva
Yaguana, C.I.: 1150668596.**

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo la interesada hacer uso
del presente documento cuando lo considere conveniente.



Firmado digitalmente por:
**EDGAR MARIANO
CASTILLO CUESTA**

Edgar M. Castillo C.
EFL TEACHER

Nro. Reg. Senescyt: 1031-07-785748

Anexo 4. Consentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

La presente investigación denominada “Autoexamen mamario para prevención del cáncer de mama en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja” esta conducida por Carmen Elizabeth Cueva Yaguana, estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, cuyo objetivo es analizar los conocimientos acerca del autoexamen mamario en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Loja, para el diseño de una propuesta educativa de prevención del cáncer de mama. Si acepta participar en el presente estudio se le pedirá responder a un cuestionario que tendrá un tiempo de duración aproximadamente entre 15 a 20 minutos. La participación es totalmente voluntaria, la información proporcionada será manejada con completa confidencialidad y se la utilizará solamente con fines académico-científicos. De igual forma podrá retirarse de la investigación en cualquier momento sin que esto le perjudique de alguna manera.

Yo _____, he sido invitada/o a participar en esta investigación, dirigida por Carmen Elizabeth Cueva Yaguana. Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria y que puedo retirarme de ella sin ningún inconveniente. Me han explicado que la información proporcionada será manejada con completa confidencialidad. Estoy en conocimiento que no habrá retribución económica por mi participación, así mismo sé que puedo cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado antes. He leído la información proporcionada o me ha sido leída y por ello consiento voluntariamente participar en esta investigación.

Firma del participante: _____

Fecha: _____

Anexo 5. Encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
FACULTAD DE LA SALUD HUMANA
CARRERA DE ENFERMERÍA

Distinguidos Estudiantes

Reciban un cordial saludo por parte de la Estudiante de la carrera de Enfermería, el motivo de mi presencia es para realizar un estudio que servirá para elaborar el proyecto de trabajo de integración curricular que tiene como objetivo **Analizar los conocimientos y prácticas acerca del autoexamen mamario** en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional de Loja, para el diseño de una propuesta educativa de prevención del cáncer de mama.

Pedimos de la manera más comedida su colaboración para que se digne contestar las siguientes preguntas. Sus respuestas serán confidenciales y anónimas. Las opiniones de todos los estudiantes encuestados serán integradas en el trabajo de integración curricular, pero no se comunicarán datos individuales.

DATOS GENERALES:

Edad: _____ años **Sexo:** Hombre () Mujer ()

Menarquía: _____ años

Estado civil: Soltera () Unión libre () Casada () Divorciada () Viuda ()

NIVEL DE CONOCIMIENTO

Lea detenidamente cada una de las preguntas, responda todas las preguntas marcando la letra con la respuesta que considere correcta. **SOLO UNA**

1. El autoexamen de mama es:

- a) Es un procedimiento que se realiza toda mujer periódicamente.
- b) Es un procedimiento que solo se realizan las mujeres en edad fértil.
- c) Es un procedimiento que detecta tumores malignos.
- d) Es un procedimiento sin importancia para la mujer.

2. El autoexamen de mama es importante para:

- a) Para estar sanas.
- b) Para conocer nuestro cuerpo.
- c) Para calcular la fecha de la menstruación.
- d) Para detectar el cáncer.

3. Quienes se realizan el autoexamen de mama:

- a) Solo madres después de tener un hijo.
- b) Solo mujeres en edad fértil.

- c) Solo mujeres con vida sexual activa.
 - d) Todas las mujeres.
- 4. Las ventajas del autoexamen de mama son:**
- a) Sencillo, de bajo costo y no invasivo.
 - b) Eficaz, seguro y pronta recuperación.
 - c) Poco doloroso y se puede realizar cualquier día.
 - d) Poco invasivo si se detecta inmediatamente el cáncer
- 5. Cuando se debe iniciar la práctica del autoexamen de mama**
- a) Después de tener un hijo.
 - b) A partir de los 20 años.
 - c) En el periodo de la postmenopausia
 - d) En edad fértil.
- 6. Con qué frecuencia se recomienda realizarse el autoexamen de mama:**
- a) Cada quince días.
 - b) Cada mes.
 - c) Cada dos meses.
 - d) Cada año.
- 7. Generalmente se recomienda realizar el autoexamen de mamas:**
- a) Cuando lo indique el médico.
 - b) Antes de la menstruación.
 - c) 8 días después de la menstruación.
 - d) Durante la menstruación.
- 8. En qué posición se recomienda realizarse el autoexamen de mama:**
- a) Sentada y parada.
 - b) Arrodillada y parada.
 - c) Acostada y parada.
 - d) Acostada y sentada.
- 9. La técnica del autoexamen de mama consiste en:**
- a) Observación y palpación
 - b) Solo observación
 - c) Solo palpación
 - d) Compresión y masajes
- 10. Para la palpación de las mamas se emplea:**
- a) La palma de la mano.
 - b) Los dedos.
 - c) Las yemas de los dedos.
 - d) Los nudillos de los dedos.
- 11. Durante el autoexamen de las mamas, los dedos de las manos deben estar:**
- a) Separados y extendidos.
 - b) Separados y flexionados.
 - c) Juntos y flexionados.
 - d) Juntos y extendido.
- 12. Las estructuras que se examinan son:**
- a) Las mamas, pezones y axila.
 - b) Pezones, piel y areola.
 - c) Areola, los corpúsculos de Montgomery.
 - d) Axila y piel.

A continuación, lea atentamente las preguntas que se le formularán acerca de la práctica del autoexamen de mama y responda con sinceridad marcando con una X la respuesta que considere correcta, recuerde que solo puede marcar una opción:

1. Se realiza usted un autoexamen de mamas

SI () NO ()

Si la respuesta es NO conteste la siguiente pregunta ¿Por qué no se realiza el autoexamen de mamas?

- No sé hacerlo ()
- No me interesa ()
- Por temor a encontrar enfermedad ()
- No tengo síntomas no es necesario ()
- Nunca podría tener cáncer ()

Y si su respuesta es SI conteste las siguientes preguntas.

2. Con que frecuencia se realiza el autoexamen de mamas

- Una vez a la semana ()
- Una vez al mes ()
- Una vez al año ()
- Cuando se me ocurra ()

3. En qué momento se realiza el autoexamen de mamas

- Antes de la menstruación ()
- Durante la menstruación ()
- Después de la menstruación ()
- Indiferente ()

4. ¿Qué técnica utiliza cuando se realiza el autoexamen de mamas?

- Observación ()
- Palpación ()
- Ambas ()

5. ¿Qué posición utiliza cuando se realiza el autoexamen de mamas?

- Examen de ambas mamas de pie ()
- Examen de ambas mamas acostada ()
- Examen de ambas mamas de pie y acostada ()
- Examen de ambas axilas ()
- Examen del ambos pezones y aureolas ()

6. ¿Quién la motivo a realizarse un autoexamen de mamas?

- Decisión personal ()
- Recomendaciones del médico ()
- Familiares y amigos ()
- Medios de comunicación ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6. Propuesta de acción educativa sobre Autoexamen de mama

Tema

Acción educativa que fomente el autoexamen mamario para prevención del cáncer de mama en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja

Introducción

El Cáncer de mama se constituye como una de las enfermedades crónicas no transmisibles de gran impacto, esta se produce por un descontrol del crecimiento de las células del seno, causando debidamente un tumor maligno de células cancerígenas, que penetran los tejidos circulantes, de tal manera que pueden propagarse a distintas áreas del cuerpo. Por ello, existe el método del autoexamen mamario, el cual es muy importante ya que permite la detección temprana y el estado de alerta de posibles tumores que pueden estar presentes, especialmente cuando son palpables. Este método de autoexploración de mamas es una de las formas más simples, no tiene costo por lo que las mujeres lo pueden y deberían realizar por su propia cuenta como una estrategia para detectar de forma temprana el cáncer de mama.

Justificación

Mediante la educación para la salud es posible transmitir conocimiento sobre la importancia del diagnóstico temprano del cáncer de mama, lo cual se relaciona con el autoexamen de mama que es un método sencillo, no invasivo y sin costo, que lo puede realizar la misma persona. La prevención es una acción importante que ayuda para el control de los factores de riesgo que son modificables para evitar el cáncer de mama ya que hasta la actualidad no se lo ha podido prevenir.

El presente estudio reflejó que las estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja, tienen pocos conocimientos sobre lo que es el autoexamen de mama y como se lo debe realizar, es por ello que se diseñó acciones educativas que permitan fortalecer los conocimientos y prácticas de prevención para disminuir la aparición de esta enfermedad como lo es el cáncer de mama.

Objetivo

Fortalecer los conocimientos sobre prevención y prácticas del autoexamen de mama en las estudiantes de la Carrera de Enfermería de la Universidad Nacional de Loja.

Actividades

- Charla informativa acerca de la importancia del autoexamen de mama, como método de detección temprana.
- Entrega a las estudiantes y autoridades de la carrera de Enfermería de una infografía educativa, que permita fortalecer los conocimientos relacionados con la importancia del autoexamen de mama.

UNL Universidad Nacional de Loja
Carrera de Enfermería

AUTOEXAMEN DE MAMA

EXPLÓRATE POR LO MENOS UNA VEZ AL MES

Un par de minutos hacen una gran diferencia

El cáncer de mama es una de las principales causas de muerte más frecuente en las mujeres, por eso es imprescindible detectarlo a tiempo.

RECUERDA: El autoexamen de mama es sencillo de bajo costo y no invasivo, realízalo una vez al mes, te ayudará a detectar un posible cáncer y tratarlo oportunamente.

La autoexploración es importante para descubrir cualquier cambio que se produzca en los senos. La Sociedad Americana contra el Cáncer recomienda practicar el autoexamen de mamas desde los 20 años. Hazlo 8 días después del periodo menstrual.

POR TODAS LAS GUERRERAS
13 DE OCTUBRE
DÍA MUNDIAL
CONTRA EL
CÁNCER DE MAMA

Pasos del Autoexamen mamario

1 Frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos en la cadera observe los pechos y revise el tamaño, forma y color. Si nota alteraciones como formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel, pezones invertidos, enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación acuda al especialista.

2 Palpe los senos en posición parada o sentada. Desliza los dedos de la mano de forma circular alrededor de todo el seno, incluye el pezón, la aureola y la axila. Realiza el mismo procedimiento en el lado derecho.

3 Levante los brazos y revise si presenta alguna anomalía mencionada anteriormente, pero en esta posición.

4 Fijese si sale un líquido en uno o ambos pezones, este puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre.

5 Acuéstese y, con las manos invertidas palpe, es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. Procure utilizar un tacto firme y pasado con las yemas de los dedos, manteniendo los dedos rectos y juntos. El movimiento debe ser circular, del tamaño de una moneda aproximadamente.

TOCATE antes de que te toque

TOCATE antes de que te toque

TOCATE antes de que te toque

TOCATE antes de que te toque

TOCATE antes de que te toque