



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
ENFERMERÍA

NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y SU RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS DE
AUTOCUIDADO EN LA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA EN
MUJERES DE 30 A 65 AÑOS DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA
ALTERNATIVA, LIMA, 2023

KNOWLEDGE AND ITS RELATIONSHIP WITH SELF-CARE PRACTICES
IN THE PREVENTION OF BREAST CANCER IN WOMEN AGED 30-65 AT
AN ALTERNATIVE BASIC EDUCATION CENTER, LIMA 2023

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN ENFERMERÍA

AUTORES

VANIA ANAVELA ALVITES NAVARRETE

ELENA DORIS FERRER RAMIREZ

ASESOR

DANIEL FLAVIO CONDOR CAMARA

LIMA-PERÚ

2025

JURADO

Presidente: MG. EVA VERONIKA CHANAME AMPUERO

Vocal: MG. NESTOR CARLOS FLORES RODRIGUEZ

Secretario: MG. MIGUEL ANGEL ALBINO LOPEZ

Fecha de sustentación: 11 de diciembre de 2025

Calificación: Aprobado

ASESOR DE TESIS

ASESOR

MG. DANIEL FLAVIO CONDOR CAMARA

Maestría en Informática Biomédica en Salud Global

Docente Asociado- Facultad de Enfermería - UPCH

Coordinador General del Proyecto Amuyuni: Ciencia para todos

Investigador de la Unidad de Informática Biomédica en Salud Global - UPCH

Grupo de Investigación CuidART-e

Coordinador - Red Internacional de Enfermería Informática

ORCID: 0000-0001-7131-6537

DEDICATORIA

A Dios, mi guía y sostén de cada día; a mis padres, por su amor, paciencia y por celebrar cada avance; a mi hermano, por la motivación constante y el soporte emocional; a mis amigos, así como a quienes me acompañaron en este proceso, por su apoyo incondicional.

Vania Alvites Navarrete

Primero a Dios por guiarme y darme las fuerzas para nunca rendirme y superar cada adversidad. A mis padres y hermanos, por su amor incondicional, su sacrificio y apoyo constante. Asimismo, a todas las personas que, de alguna manera, contribuyeron a mi formación y finalización de este estudio, familiares, docentes, amigos y compañeros, gracias por acompañarme en este camino, por sus palabras de aliento, sus enseñanzas y soporte para llegar a esta meta. A mi querida Mochita por ser mi fiel acompañante de noches en cada corrección y a Super Junior por darme alegrías y animarme siempre.

Elena Ferrer Ramírez

A la memoria de nuestra querida compañera con quien compartimos muchas experiencias, tanto en las aulas y en las diferentes áreas de prácticas. Su partida fue muy pronta e inesperada pero su recuerdo siempre quedará en nosotras.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por permitirnos llegar a este momento. A las personas que participaron en la elaboración y culminación de esta tesis. A nuestro asesor Daniel Condor Camara, quien nos apoyó con sus conocimientos y orientó en todo el proceso pacientemente. Asimismo, a la directora Giannina Fiori Gonzales, encargada del CEBA 07 y a su plana de docentes por su gran apoyo durante la ejecución del estudio. También a nuestra Universidad Peruana Cayetano Heredia y a los docentes por la excelencia y calidad de enseñanza, que contribuyeron en nuestra formación académica, crecimiento personal y profesional a lo largo de los ciclos de estudio.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO

Autofinanciado

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERÉS

Las autoras declaran no tener conflictos de interés.

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Los egresados:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES
1.	ALVITES NAVARRETE VANIA ANAVELA
2.	FERRER RAMIREZ ELENA DORIS

Pertenecientes al programa de la **CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**, autores del trabajo titulado: **NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y SU RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA EN MUJERES DE 30 A 65 AÑOS DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA, LIMA, 2023** el cual ha sido elaborado, sustentado y aprobado, según corresponda, para optar por el **TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA** bajo la modalidad de **TESIS**.

En calidad de docente asesor de la Universidad Peruana Cayetano Heredia:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES DEL DOCENTE	FACULTAD	NIVEL DE ASESORÍA
1.	CONDOR CAMARA DANIEL FLAVIO	ENFERMERÍA	ASESOR

Declaramos que el contenido del presente documento es original y que las citas y referencias a otros autores cumplen con las normas académicas establecidas. En ese sentido, hacemos constar que:

- El documento presenta un porcentaje de similitud de **25 %**, según el reporte emitido por el software **Turnitin®** (identificador de entrega: **trn:oid:::1:3462807431**; fecha de entrega: **22-01-2026**).
- Tras una revisión detallada del reporte y del contenido del trabajo en cuestión, no se han identificado indicios de plagio.
- Se certifica que el documento respeta los principios de integridad académica y cumple con los requisitos institucionales de originalidad.

Lugar y fecha: **Lima, 22 de enero del 2026.**



Firmado digitalmente por:
CONDOR CAMARA DANIEL
FLAVIO FIR 40577672 hard
Motivo: En señal de
conformidad
Fecha: 22/01/2026 19:57:53-0500

Firma del asesor
N° DNI: 40577672
ORCID: 0000-0001-7131-6537



TABLA DE CONTENIDOS

Resumen

Abstract

I.	Introducción	1
II.	Objetivos	11
III.	Materiales y Métodos	12
IV.	Resultados	18
V.	Discusión.....	19
VI.	Conclusiones	23
VII.	Recomendaciones.....	24
VIII.	Referencias Bibliográficas	25
IX.	Tablas y gráficos	34

Anexos

RESUMEN

Introducción: El cáncer de mama es un problema de salud pública que sigue teniendo impacto social y económico, porque es una de las principales causas de morbimortalidad en las mujeres y los datos estadísticos continúan en ascenso, repercutiendo en la calidad de vida de la mujer, familia y sociedad. Por otro lado, según la evidencia científica, esta enfermedad tiene mejor pronóstico y más posibilidades de curación y recuperación si es detectada a tiempo. Por ello se resalta la importancia de realizar estudios en distintos grupos de mujeres, que permitan identificar el conocimiento que tienen sobre esta problemática y cómo usan la información en su autocuidado. **Objetivo:** determinar la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama en mujeres que asisten a un Centro de Educación Básica Alternativa. **Materiales y métodos:** el estudio es de diseño no experimental, de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, de corte transversal. La población estuvo conformada por 50 mujeres entre 30 a 65 años y para determinar la relación entre las dos variables, se utilizó la prueba estadística: Coeficiente de Correlación de R de Pearson. Además, la técnica que se usó fue la encuesta y se aplicaron 2 cuestionarios. **Resultados:** se determinó la relación directa entre el nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado con un coeficiente de correlación de R de Pearson de 0,427 y un nivel de significancia del 0,002. **Conclusión:** existe relación entre el nivel de conocimiento y las prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años de un Centro de Educación Básica Alternativa.

Palabras clave:

Conocimiento, cáncer de mama, autocuidado, prevención

ABSTRACT

Introduction: Breast cancer is a public-health problem that continues to generate social and economic impacts, as it remains as one of the main causes of morbidity and mortality in women, and statistical data keep rising, affecting the quality of life of women, their families, and society. According to scientific evidence, this disease has a better prognosis and a greater chance of cure and recovery when detected early. Hence, it is important to conduct studies in diverse groups of women to identify the knowledge they possess about this issue and how they apply that information to self-care. **Objective:** to determine the relationship between the level of knowledge and self-care practices in the prevention of breast cancer among women attending an Alternative Basic Education Center. **Materials and Methods:** the study employed a non-experimental, quantitative, descriptive-correlational, cross-sectional design. The population consisted of 50 women aged 30 – 65 years. To assess the relationship between two variables, Pearson's correlation coefficient (r) was used. The data-collection technique was a survey, and two questionnaires were administered. **Results:** a direct relationship was found between the level of knowledge and self-care practices, with a Pearson's r of 0,427 and a significance level of 0.002. **Conclusion:** there is a relationship between the level of knowledge and self-care practices in the prevention of breast cancer in women aged 30 – 65 years old from an Alternative Basic Education Center.

Keywords: knowledge; breast cancer; self-care; prevention.

I. INTRODUCCIÓN

El cáncer de mama representa un problema de salud pública porque es el tipo de cáncer con mayor prevalencia e incidencia a nivel mundial, representa el 15,4% y 11,7% respectivamente. En las mujeres, esta enfermedad se encuentra en el primer lugar en la tasa de mortalidad por cáncer con un 24,5% (1). Asimismo, hasta el año 2022, en Latinoamérica y el Caribe se registraron más de 220 124 casos nuevos de cáncer de mama y más de 60 000 muertes por esta patología (2). En el Perú, se evidencia que es el tipo de cáncer más frecuente entre las mujeres, con una tasa de incidencia de 19,9% y la tercera causa de mortalidad por cáncer con un 10,2% (1).

Esta patología tiene mayor repercusión en países en vías de desarrollo debido al costo de su diagnóstico y tratamiento. En el Perú, el sistema de salud cuenta con un plan para la prevención y control del cáncer de mama, así como programas de tamizaje para el diagnóstico precoz. Sin embargo, el Centro de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC-MINSA) informó que solo el 3,3% de las mujeres diagnosticadas fue a través de los programas de tamizaje (3,4). Además, en el año 2024, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), reveló que solo el 19,4% de mujeres entre 30 a 59 años a nivel nacional, se realizaron el examen clínico de mamas en los últimos 12 meses y señaló que, en las mujeres de 40 a 59 años, solo el 14,6% se realizaron una mamografía en los últimos 2 años (5).

El desconocimiento sobre los factores de riesgo, la identificación de los signos y síntomas, así como las prácticas inadecuadas de estilo de vida, ocasionan que el cáncer de mama se diagnostique en etapas avanzadas conllevando un tratamiento más agresivo y doloroso, un índice pobre de supervivencia y genera mayor impacto social y económico tanto para la persona como para el sistema de salud. Por lo que su detección temprana es fundamental para un mejor manejo y pronóstico de vida. Además, según el Ministerio de Salud, si se diagnostica a tiempo y se brinda un tratamiento eficaz y personalizado, existe un 90% de probabilidad de curación y recuperación (6).

Se denomina “cáncer” a la enfermedad caracterizada por la proliferación anormal de células malignas y diseminación a otros órganos del cuerpo. Existen distintos tipos de cáncer de acuerdo con su localización, donde el cáncer de mama es uno de los más frecuentes entre las mujeres (7). El cáncer de mama se origina en las células del tejido glandular y afecta en mayor porcentaje a las células del revestimiento de los conductos galactóforos (85%) y a las células encargadas de la producción de leche (lactocitos) ubicadas en los lóbulos (15%). De acuerdo con la estadificación del cáncer, inicialmente el tumor está situado en el conducto o lóbulo, por lo que es asintomático y tiene mínima capacidad de diseminación (estadio 0). Sin embargo, con el transcurso del tiempo, el tumor crece e invade al tejido mamario circundante y posteriormente se propaga a los ganglios linfáticos y a otros órganos (estadio I-IV) (8). Este tipo de neoplasia se caracteriza por la aparición súbita de un nódulo en la mama, así como el engrosamiento, cambios en el tamaño, aspecto y forma de la mama, presencia de hoyuelos, enrojecimiento, grietas y otras variaciones en la

piel, además de secreción anormal por el pezón y alteración de su apariencia (retracción). En caso del cáncer avanzado, los signos y síntomas varían, entre erosiones o úlceras en la piel, linfedema axilar y otros síntomas relacionados a la diseminación por metástasis hacia otros órganos (9).

La evidencia científica sobre la etiología del cáncer de mama es limitada y hay diversas teorías, a pesar de ello, diversos estudios demostraron la presencia de factores que aumentan el riesgo de padecer esta enfermedad. Estos factores de riesgo se pueden clasificar en 2 grupos: no modificables y modificables. El primer grupo abarca: el sexo femenino que tiene 100 veces mayor probabilidad que el masculino, la edad donde las mujeres mayores de 70 años tienen 10 veces más riesgo que las de 30, antecedentes familiares y personales con historial de cáncer de mama u otro tipo de cáncer, menarquía precoz, nuliparidad y menopausia tardía, mayor densidad mamaria siendo frecuente en nulíparas, embarazadas en edad tardía y en mujeres que reciben terapia hormonal durante la posmenopausia. En el segundo grupo se encuentran: obesidad, consumo frecuente de alcohol y exposición a radiación ionizante, que incrementa el riesgo de cáncer de mama y que se manifiesta a partir de los 10 años posteriores a la exposición (10,11).

En el Perú, el diagnóstico de esta enfermedad se basa en 3 criterios: examen clínico, el cual consiste en la palpación bimanual de mamas y ganglios linfáticos regionales, imágenes a través de la ecografía, mamografía y resonancia magnética (sólo en casos de carcinoma mamario asociado con la mutación del gen BRCA, implantes y cáncer lobular) y la biopsia, usada para confirmar la patología de las lesiones

sospechosas. Se considera diagnóstico positivo cuando existe lesión mensurable evidenciada por algún método radiológico y biopsia positiva para carcinoma de mama infiltrante (12).

Actualmente, no existe un método de prevención absoluta para el cáncer de mama; sin embargo, diversos estudios evidenciaron medidas que contribuyen en la disminución del riesgo y su detección temprana. Estas medidas implican poner en práctica y mantener un estilo de vida saludable a través de la actividad física, ingesta de una dieta equilibrada, disminución de la frecuencia o nulo consumo de alcohol y tabaco (13). Asimismo, se recomienda la realización del examen clínico de mamas una vez al año a mujeres mayores de 25 años, el cual debe ser ejecutado por un profesional de salud capacitado. Con respecto a la mamografía para tamizaje, debería efectuarse en mujeres asintomáticas cada 2 años a partir de la edad de 50 hasta 74 años y en mujeres con factores de riesgo a partir de los 40 años anualmente según la evaluación médica. Adicionalmente, la ecografía de mamas se recomienda en mujeres menores de 30 años que tienen tejido mamario denso o antecedentes familiares de acuerdo con el criterio médico (14). Por otro lado, el autoexamen de mama, a pesar de que no se considera como un procedimiento autónomo para la detección y diagnóstico del cáncer de mama, puede ser usado para el auto reconocimiento y familiarización de la morfología anatómica de las mamas y acudan a un centro de salud en caso de la identificación de algún cambio (15). En tal sentido, estas acciones pueden ser consideradas como parte del autocuidado de la mujer.

El autocuidado es definido por la Organización Mundial de Salud (OMS), como la capacidad del individuo, familia y comunidad para gerenciar la promoción y mantenimiento de la salud, prevención y afrontamiento de enfermedades o discapacidad con o sin intervención del profesional de la salud (16).

En la disciplina de enfermería, Dorotea Orem, representante de la teoría “Déficit de autocuidado”, define al autocuidado como un conjunto de acciones aprendidas y dirigidas hacia un objetivo. Asimismo, agrega que es una conducta que aparece en situaciones específicas de la vida cotidiana, gestionada por las personas para sí mismas, sobre los demás y el entorno con la finalidad de manejar los factores internos o externos que alteran el desarrollo y funcionamiento de la vida, salud y bienestar (17). La teoría del déficit de autocuidado explica que las limitaciones relacionadas con la salud del individuo afectan a su autocuidado continuo, convirtiéndolo en ineficaz. Esta condición fundamenta la importancia de los cuidados de enfermería; por ende, Orem en su teoría de los sistemas de enfermería lo clasifica en sistema totalmente compensador, el cual consiste en que el individuo pierde la capacidad de realizar su autocuidado de forma independiente y la enfermera suple la realización total de sus actividades; sistema parcialmente compensador, donde el individuo realiza algunas actividades por sí mismo y la enfermera interviene en las otras actividades limitantes; y sistema de apoyo educativo, en el que la enfermera brinda orientación y asesoría al individuo quien puede realizar su autocuidado de manera independiente aunque inadecuada (18).

Según Alavi y Leidner (19), el conocimiento es el conjunto de información que la persona tiene, el cual es individualizada y subjetiva, basada en hechos, interpretaciones, observaciones y juicios. Además, resaltan que la información se convierte en conocimiento después de pasar por un proceso en la mente. Asimismo, Nonaka y Takeuchi (20), clasifican al conocimiento en dos grupos: conocimiento tácito y explícito. El primero se basa en lo aprendido por medio de experiencias personales en donde se involucran valores, creencias, intuiciones y se caracteriza por ser subjetivo. El segundo se obtiene a través de la educación, interacción con otros, manuales, libros y se caracteriza por ser objetivo.

El conocimiento en salud puede ser adquirido de forma tácita por medio de vivencias relacionadas con procesos patológicos y cuidados con influencia de su cultura. Mientras que el conocimiento explícito, se genera a través de la promoción de la salud brindada por profesionales capacitados, programas estratégicos, folletos informativos, etc., el cual tiene como finalidad promover el empoderamiento personal o responsabilidad de salud individual y fomentar las prácticas de autocuidado para la prevención de enfermedades (21, 22).

El autocuidado en la promoción y prevención del cáncer de mama consiste en que las mujeres adquieran conocimientos por medio de experiencias y apoyo educativo de un profesional de la salud (por ejemplo, la enfermera) y tengan la capacidad de identificar factores de riesgo, poner en práctica acciones dirigidas al mantenimiento de su salud y realizar procedimientos para la detección y diagnóstico oportuno.

En Perú, la deficiencia en el sistema de salud, dificultad en el acceso a un establecimiento de salud, brecha en la cobertura poblacional, desigualdad en el sector educativo, falta de concientización y otros factores suscitaron que el cáncer de mama se diagnostique en etapas tardías y que los índices de prevalencia, incidencia y mortalidad continúan en aumento. En tal sentido, surge la importancia de fomentar, a través de distintas estrategias, la disminución y erradicación de los factores de riesgos modificables, por lo que el conocimiento es fundamental para la realización de prácticas adecuadas de autocuidado. Asimismo, se destaca la intervención de los profesionales de enfermería en la promoción y prevención de cáncer de mama, debido a que son los principales promotores y educadores en la persona, familia y comunidad, donde, los centros educativos son espacios claves para intervenir y brindar educación sobre esta problemática, en particular los CEBA por la población que la alberga que en mayoría son mujeres adultas en edad fértil.

Abdua et al. (23) evaluó el nivel de conocimiento, las actitudes y prácticas de las mujeres en Níger en relación con el cáncer de mama y la identificación de factores asociados. Los resultados mostraron que el conocimiento general de las mujeres fue bajo, con solo el 41,2% que conocían la enfermedad. Además, se observó un conocimiento inadecuado sobre los factores de riesgo, la protección y las buenas prácticas en el cáncer de mama. Por lo tanto, en este estudio se propone la necesidad de programas de sensibilización sobre la importancia del examen clínico de las mamas y la detección temprana del cáncer de mama.

Schneider et al. (24), identificó las prácticas de prevención de autocuidado y analizó la estructura de la red de apoyo de mujeres con y sin diagnóstico de cáncer de mama inscritas en un proyecto de seguimiento mamográfico en Porto Alegre – Brasil, con participación de 109 mujeres en 2 grupos. El primero estuvo conformado por 37 diagnosticadas con cáncer de mama y el segundo por 72 con seguimiento preventivo (sin cáncer de mama). Se evidenció que el primer grupo tuvo mejores prácticas de autocuidado. Entre ellas, se destacan las prácticas relacionadas con el cuidado integral (higiene, alimentación saludable, ejercicio físico, cambios de hábitos negativos y constante autoevaluación) y búsqueda de información sobre servicios de salud.

Robles et al. (25) determinó el nivel de conocimiento sobre el cáncer de mama y la técnica de autoexploración en mujeres de Oaxaca, México. Encontró que el 72,7% de las participantes tienen un nivel de conocimiento regular. Además, el 14,5% refirió no practicar el autoexamen de mama y el 70,2% lo realizaban de forma inadecuada. Por otro lado, el 85,5% recibió al menos una capacitación sobre el cáncer de mama, siendo el profesional de enfermería la principal fuente de información.

López y Espinoza (26), identificaron el nivel de conocimiento de las mujeres en edad reproductiva de 30 a 60 años sobre las medidas preventivas del cáncer de mama y las prácticas de autocuidado, atendidas en el Centro de Salud Bethania, Lima en el año 2021 y reportó que el nivel de conocimiento era bajo con el 45%, asimismo, para las prácticas de autocuidado el 57,5% presentó conocimiento bajo.

Tarrillo (27), determinó la relación entre el conocimiento y las prácticas de prevención en estudiantes de enfermería de tercer a quinto año de una universidad en Perú, Cajamarca. De acuerdo con sus resultados, el 38,3% de los estudiantes obtuvieron un nivel de conocimiento medio. Además, el 58% tuvo prácticas inadecuadas sobre la prevención y concluyó que hay relación directa entre las dos variables ($p=0.01$).

El cáncer de mama representa un enigma en la salud pública que sigue teniendo impacto social y económico, porque es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad en las mujeres. Pese a que el sistema de salud ha implementado políticas de prevención y ha invertido en nuevos equipamientos tecnológicos, los datos estadísticos continúan en ascenso, repercutiendo en la calidad de vida de la mujer, familia y sociedad. Por otro lado, según la evidencia científica, esta enfermedad tiene mejor pronóstico y más posibilidades de curación y recuperación si es detectada a tiempo. Para tal fin, es necesario realizar investigaciones que consideren la realidad de las mujeres peruanas, que varía de acuerdo con distintos factores como la cultura, el estrato económico, el nivel educativo, etc. Por ello se resalta la importancia de realizar estudios en distintos grupos de mujeres, que permitan identificar el conocimiento que tienen sobre esta problemática y cómo usan la información en su autocuidado. En este contexto, las estudiantes que pertenecen a los CEBA se encuentran dentro del grupo etario que presentan mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Además, constituyen una población estratégica para la intervención en el marco de la promoción y prevención.

Asimismo, los estudios sobre esta temática constituyen un aporte a la ciencia del cuidado y generan antecedentes que permiten conocer y describir la realidad de un grupo específico, muchas veces no tomado en cuenta.

Ante lo mencionado surge la pregunta: ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama en mujeres de un Centro de Educación Básica Alternativa?

El propósito del estudio fue contribuir a la literatura científica sobre la situación en la que se encontraron las mujeres que pertenecen a un Centro de Educación Básica Alternativa (CEBA) con respecto a los conocimientos y prácticas de autocuidado en la prevención del cáncer de mama. Asimismo, fomentar la concientización y proporcionar un mejor enfoque en la promoción de la salud por medio de los resultados obtenidos, en los que se han proporcionado datos actualizados que servirán de fundamento para el profesional de enfermería en la elaboración de estrategias de acuerdo con la coyuntura y su ejecución, con el objetivo de generar una cultura de prevención y autocuidado adecuado, mejorando de esta manera su calidad de vida.

II. OBJETIVOS

Objetivo general:

Determinar la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años que asisten a un Centro de Educación Básica Alternativa, Lima, 2023.

Objetivos específicos:

1. Identificar el nivel de conocimientos sobre el cáncer de mama.
2. Identificar las prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño de estudio

Estudio de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, porque no se manipuló variables; de tipo descriptivo-correlacional, porque se determinó la relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas de autocuidado y de corte transversal, porque los datos se recogieron en un solo momento (28).

Población

La población estuvo constituida por mujeres de 30 a 65 años matriculadas en el Centro de Educación Básica Alternativa (CEBA) Fe y Alegría N° 07, ubicada en el distrito de Comas, asentamiento humano Collique.

Los CEBA son una modalidad de estudios acelerados, dirigida a población que no tuvo acceso o no culminó su estudio regular de nivel primario y secundario.

El CEBA Fe y Alegría N° 07 reportó para el 2023 a 130 estudiantes matriculados mayores de 15 años, de los cuales la mayoría se encontraba dentro de la población adulta joven y adulta mayor. El estudio trabajó las estudiantes mujeres entre 30 a 65 años, la institución reportó que había 50 estudiantes entre esas edades. Por ello, el estudio trabajó con el total de la población que cumplieron los criterios de inclusión.

Para aplicar los criterios de exclusión, se solicitó a la dirección del CEBA el registro de asistencias. Posteriormente, se consideró que una estudiante no asistía con regularidad cuando su inasistencia fue mayor al 50 % de las sesiones académicas.

Finalmente, se confirmó la presencia de antecedentes de cáncer mediante el autoinforme de las estudiantes al momento de la invitación al estudio.

Criterios de inclusión

- Mujeres matriculadas en el nivel primaria y secundaria del CEBA.
- Mujeres de 30 a 65 años.
- Mujeres que accedan a participar en el estudio de forma voluntaria y firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Mujeres matriculadas que no asistan con regularidad al CEBA (inasistencia mayor al 50%).
- Mujeres que refieran antecedentes personales de cáncer.

Técnicas y Procedimientos

Técnicas:

Para determinar el nivel de conocimientos y las prácticas de autocuidado de las participantes se utilizó la técnica de la encuesta y se aplicaron como instrumentos 2 cuestionarios. El primer cuestionario creado por Chipana C, Salomé E, Salomé C. (29), el 2016 (anexo 2), fue validado a través de juicio de expertos especialistas en el tema y en diseño de instrumentos. Posteriormente, se aplicó una prueba piloto en 30 mujeres y a través de la prueba binomial se obtuvo que los resultados de la validez de contenido, constructo y criterio del instrumento fue de $p < 0,05$. Asimismo, en la prueba piloto, el coeficiente de confiabilidad fue analizado mediante el coeficiente de Kuder-Richardson, considerado aceptable con resultado

de 0,71. El instrumento contiene 21 preguntas, con alternativas dicotómicas, las cuales tienen el valor de 1 punto si la respuesta es correcta y 0 en caso contrario. El rango de puntuación se encuentra entre 0-21 y se clasifica en tres niveles de conocimiento: bajo, medio y alto, los cuales presentan una escala de puntuación de 0-10, 11-15 y 16-21 respectivamente.

El segundo instrumento, que mide las prácticas de prevención, fue creado por Delgado (30) en el 2018 y modificado por Tarrillo (27), en el 2021 (anexo 2). Validado por juicio de expertos en el área y obtuvo concordancia a través de la prueba binomial ($p < 0,05$). La confiabilidad fue mediante una prueba piloto a 10 participantes con características similares a la población objetivo, obtuvo un alfa de Cronbach aceptable de 0,93. El instrumento consta de 15 preguntas con opciones de respuesta tipo Likert en relación con la frecuencia, que va desde nunca (1), a veces (2) y siempre (3). La puntuación final calculada tiene un rango de 15 a 45 y se clasifica como práctica adecuada cuando los puntajes se encuentran entre 31-45 e inadecuada entre 15-30.

Procedimientos:

El estudio obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia CIEI-489-46-23 (anexo 3).

También se obtuvo el permiso del Centro de Educación Básica Alternativa Fe y Alegría 07 (anexo 4). Posteriormente, se realizó la coordinación con los docentes del centro educativo.

Se invitó a participar a toda la población estudiantil femenina de 30 a 65 años por medio de las coordinaciones con los docentes encargados en cada aula, donde se les explicó acerca del estudio y su procedimiento. Todas aquellas que cumplían con los criterios de inclusión y desean participar se les solicitó su consentimiento informado (anexo 5).

Después a cada participante se les proporcionó los cuestionarios, primero sobre el nivel de conocimientos y luego prácticas de autocuidado, se brindó 30 minutos para su desarrollo.

La recolección de datos se llevó a cabo de manera presencial durante el periodo de 2 semanas.

Posterior a la aplicación de los instrumentos, se coordinó una fecha para la realización de una sesión educativa para las alumnas del CEBA (anexo 6), donde puedan asistir la mayoría de las estudiantes. La sesión educativa se ejecutó en el auditorio del centro educativo y se expusieron temas como concepto del cáncer de mama, signos y síntomas, factores de riesgo, medidas preventivas y diagnóstico de cáncer de mama, fue dinámica y se respondieron todas las interrogantes. Adicionalmente, se entregaron materiales didácticos con más información (anexo 7).

Concluido el estudio, se entregará un informe final a la dirección del centro educativo, con la información de los resultados generales del nivel de conocimientos y prácticas de autocuidado obtenidos de las participantes, teniendo en cuenta la confidencialidad de los datos personales.

Aspectos Éticos del Estudio

Autonomía: Todas las participantes que firmaron el consentimiento informado (anexo 5) de forma voluntaria, fueron informadas acerca del estudio: objetivos, riesgos y la utilización de la información obtenida. Además, se protegió la integridad y dignidad de las participantes por medio del anonimato y la confidencialidad de la información.

Justicia: Las participantes fueron tratadas de manera equitativa y justa durante el proceso de investigación.

Beneficencia: Las participantes recibieron posteriormente a la aplicación del cuestionario una sesión educativa (anexo 6) de acuerdo con los resultados obtenidos y se entregaron materiales didácticos con la información acerca del tema (anexo 7).

No maleficencia: El estudio tuvo riesgo mínimo, sólo implicó la aplicación de cuestionarios anónimos, sin procedimientos que comprometieran la integridad de las participantes. Además, se procuró evitar en todo momento cualquier daño físico, psicológico y/o social. Las participantes tuvieron la libertad de no responder aquellas preguntas que pudieran generarles malestar.

Plan de análisis

Los datos fueron codificados y registrados en una base de datos creada en el programa MS Excel para su posterior análisis con el programa estadístico STATA versión 16.0.

Para determinar la relación entre las variables se realizó el análisis de normalidad de datos (anexo 8), luego se realizó el análisis de relación a través del coeficiente de correlación de R de Pearson.

Los resultados se presentan en tablas de distribución de frecuencia según las escalas de clasificación de variables con sus respectivas dimensiones y tablas de distribución de frecuencia según los indicadores de dichas dimensiones.

IV. RESULTADOS

Los datos sociodemográficos presentan que el 52,00% provienen de la región costa, el 78,00% se encuentran cursando el nivel secundario, el 38,00% son convivientes y la edad promedio es de 41,60 (DE: 8,76) mujeres entre 30 a 60 años (tabla 1).

El nivel de conocimientos sobre el cáncer de mama fue de nivel medio con 62,00% (tabla 2). En la dimensión “conocimiento sobre la prevención de cáncer de mama”, se evidencia que el 68,00% desconoce el periodo de la realización del autoexamen de mama y el 84,00% el periodo de la mamografía (tabla 3).

El nivel de prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama prevaleció el nivel inadecuado con el 86,00% (tabla 4). En la dimensión “alimentación”, se evidencia que solo el 10,00% consume una dieta baja en grasa. Además, en la dimensión “autoexamen de mama” solo el 2,00% lo practica (tabla 5).

La correlación del coeficiente de R de Pearson fue $r=0,427$, lo que muestra una correlación directa o positiva de magnitud moderada entre las variables nivel de conocimientos y las prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama, la cual resultó estadísticamente significativa ($p=0,002$). Que indica que niveles altos de conocimiento corresponden con niveles altos de prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años (tabla 6, gráfico 1).

V. DISCUSIÓN

El estudio encontró una relación positiva y de magnitud moderada entre los conocimientos y las prácticas de autocuidado en la prevención del cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años.

De acuerdo con los datos sociodemográficos la mayoría de las estudiantes pertenecen a la región costa y su presencia en un CEBA evidencia la persistencia de limitaciones en el acceso a una educación básica regular a pesar de la disponibilidad de instituciones.

Por otra parte, el nivel de conocimientos sobre la prevención de cáncer de mama en la mayoría de las estudiantes del CEBA es medio. El estudio de Ruiz y Oblitas (31) encontró que la mayoría de las participantes obtuvieron un nivel bajo. Estos resultados podrían indicar las brechas que existen en la educación sobre enfermedades como cáncer de mama que, pese a las continuas campañas del Ministerio de Salud, la cobertura a nivel nacional está limitada y los materiales educativos están estandarizados, lo que ocasionaría poca asimilación de la información por parte de las mujeres de distintas poblaciones como las estudiantes del CEBA (32).

El estudio encontró que un gran porcentaje de participantes desconoce algunas manifestaciones clínicas de la enfermedad como el hundimiento del pezón y cambios en el tamaño de las mamas. Este resultado coincide con el estudio de Laquita D, Alvarez R. (33) en donde la mayoría de su población no reconoce estos

signos clínicos del cáncer de mama. Esta deficiencia en el conocimiento podría estar relacionada con el limitado acceso a la información, campañas generales de detección temprana que pueden ser inefectivas en esta población debido a que, pese a los esfuerzos del sistema de salud, no existe una adecuada adaptación al nivel educativo ni al contexto sociocultural lo que dificulta la comprensión del contenido (34).

Con respecto a las prácticas de autocuidado el estudio encontró que en su mayoría fueron inadecuadas. Los resultados reportan que las actividades físicas son poco frecuentes, hallazgo que guarda similitud con otros estudios (26), asociado al tiempo, el trabajo, donde muchas veces las jornadas laborales son más de 8 horas diarias, además la mayoría de las mujeres son madres de familia, por lo que se dedican también al cuidado de sus hijos (35).

Asimismo, se encontró que gran parte de las participantes nunca se han realizado el autoexamen de mamas, lo que dificultaría el reconocimiento normal de las mamas, identificación de cambios o anormalidades y diagnóstico en etapas avanzadas (36).

Referente a la realización del examen clínico de mamas, se evidenció que cerca de la mitad no acuden a un establecimiento de salud y la mayoría de las participantes reportó que nunca se realizaron una mamografía, lo cual está relacionado con la ausencia de síntomas, poca implicancia del personal de salud, miedo del diagnóstico, disgusto e incomodidad (37). Asimismo, otros estudios señalan como relevantes factores como el tiempo, falta de apoyo familiar y la condición

económica (38). Sin embargo, en la actualidad existen programas gratuitos de campañas de despistaje de cáncer de mama lo cual demuestra la falta de sensibilización y concientización sobre el autocuidado, lo que ocasionaría un incremento en el riesgo de cáncer de mama, diagnóstico tardío, tratamiento de mayor complejidad y en consecuencia, un peor pronóstico de vida. Por otro lado, el estudio también destaca que entre las actividades la mayoría afirma no fumar, que indica la existencia de prácticas positivas, protectoras y otras que faltan fortalecer y profundizar, al momento de realizar las intervenciones sobre este tema (39, 40).

De acuerdo con la teoría de Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem, los resultados obtenidos en el estudio muestran discordancia entre la agencia de autocuidado que tienen las mujeres con respecto a la prevención de cáncer de mama y los requisitos de autocuidado para mantener su salud, desencadena un déficit de autocuidado (18).

El estudio confirmó que ambas variables tienen una relación directa de magnitud moderada, es decir a medida que se eleva el nivel de conocimientos, mejoran las prácticas de autocuidado. Bajo esta perspectiva, las participantes que obtuvieron nivel de conocimientos bajo mostraron con mayor frecuencia prácticas inadecuadas sobre cáncer de mama. Resultado similar obtuvo Tarrillo (27) con una relación significativa entre el nivel de conocimiento bajo y prácticas inadecuadas, asociado a que las mujeres no fomentan activamente su autocuidado debido al poco

conocimiento del tema, lo cual podría generar un aumento en la incidencia de cáncer y diagnósticos tardíos. Además, aunque el factor conocimientos es fundamental, la población podría no adoptar prácticas de autocuidado debido a la falta de concientización (41), lo cual resalta la importancia de los profesionales de la salud en la promoción y prevención de enfermedades crónicas, constantes en el cambio de actitudes que puedan perjudicar la salud y hacer seguimiento en las poblaciones con mayor riesgo.

Finalmente, el estudio enfatiza que los conocimientos son fundamentales para una apropiada práctica de prevención de cáncer de mama y destaca la importancia de conocer la situación de la población objetivo en cuanto a la prevención del cáncer de mama, con la finalidad de ampliar el conocimiento enfermero y de los profesionales de la salud para brindar cuidados específicos, apropiados y efectivos basados en evidencia científica.

El estudio realizó un muestreo no probabilístico, que sería una limitante para generalizar los resultados a otras poblaciones. Otra limitante fue no incluir otras características demográficas de la población como el nivel socioeconómico y acceso a los servicios de salud que podrían responder sobre las prácticas de autocuidado.

VI. CONCLUSIONES

Existe una relación directa entre el nivel de conocimiento y las prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años de un Centro de Educación Básica Alternativa.

El nivel de conocimientos fue medio; las participantes presentan deficiencias sobre los métodos de detección temprana y las actividades recomendadas para reducir los factores de riesgo, las cuales son determinantes en el control de la enfermedad.

Las prácticas sobre el autocuidado en la prevención de cáncer de mama son inadecuadas, con predominio en la ejecución de los métodos de detección temprana.

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los futuros investigadores, realizar estudios acerca de actitudes de las mujeres frente a los factores de riesgo, así como estrategias de intervención en diferentes poblaciones. Asimismo, es importante investigar las prácticas de autocuidado en diferentes ámbitos donde se desenvuelve la mujer para la posterior planificación de cuidados de forma específica.
- A los profesionales de enfermería en salud familiar y comunitaria, es relevante priorizar intervenciones educativas dirigidas a actores sociales que contribuyan a la difusión de información (docentes, directores, agentes sociales) sobre esta enfermedad, así como partícipes en la vigilancia.
- A los centros educativos, con la coordinación del centro de salud y el equipo multidisciplinario, se recomienda la organización y determinación de un tiempo dentro del calendario académico en donde se pueda realizar sesiones educativas sobre enfermedades prevalentes.
- A las mujeres, tomar conciencia sobre la repercusión de la enfermedad, informarse y adoptar medidas de prevención para tener una adecuada calidad de vida.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization [Internet]. Cancer Today. Breast Cancer. [Citado el 8 de febrero del 2023]. Disponible en: <https://gco.iarc.fr/today/home>
2. Organización Panamericana de la Salud. Cáncer de mama [Internet].2022 [Citado el 10 de febrero del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/cancer-mama>
3. Ministerio la Salud. Documento técnico: Plan nacional para la prevención y control de cáncer de mama en el Perú 2017 – 2021 [Internet]. Resolución ministerial 2017/MINSA. [Citado el 10 de febrero del 2023]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4234.pdf>
4. Centro Nacional de Epidemiología, prevención y control de enfermedades – Ministerio de Salud. Boletín epidemiológico del Perú 2021 [Internet]. Lima: Gobierno del Perú; 2021 [Citado el 13 de febrero del 2023]. Disponible en: https://www.dge.gob.pe/epipublic/uploads/boletin/boletin_202145_22_173619.pdf
5. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2020 [Internet]. Lima: Gobierno del Perú; 2020 [Citado el 13 de febrero del 2023]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2020.pdf
6. Ministerio de Salud. Cáncer de mama. 2021 [Citado el 15 de febrero del 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/662077-cancer-de-mama-si-se-detecta-a-tiempo-tiene-un-90-de-probabilidades-de-curacion>

7. Instituto Nacional del Cáncer. ¿Qué es el Cáncer? [Internet]. Estados Unidos: Departamento de salud y servicios humanos; [actualizado el 05 de mayo del 2021; citado el 25 de febrero del 2023]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/about-cancer/understanding/what-is-cancer>
8. Organización Mundial de la Salud. Cáncer de mama [internet]. Ginebra: OMS; 2021 [Citado el 01 de marzo del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
9. Palmiro J, Lassard J, Juárez L, Medina C. Cáncer de mama: una visión general. Acta Med Grupo [Internet]. 2021 [Citado el 10 de marzo del 2023]; 19 (3): 354-360. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2021/am213f.pdf>
10. González M. Factores de riesgo, prevención y despistaje del cáncer de mama. Rev Obstet Ginecol Venez [Internet]. 2015 [Citado el 22 de marzo del 2023]; 75(2): 75-80. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0048-77322015000200001
11. Organización Panamericana de la Salud. Factores de riesgo y prevención del cáncer de mama [Internet]. 2015 [Citado el 15 de abril del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/prevencion-factores-riesgo.pdf>
12. Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas. Guía práctica clínica para el diagnóstico, estadificación, tratamiento, rehabilitación y seguimiento de pacientes con cáncer de mama luminal A y B, estadio clínico I y II [Internet]. Resolución Ministerial N° 270-2022J/INEN. [Citado el 18 de abril del 2023].

Disponible en: <https://portal.inen.sld.pe/wp-content/uploads/2022/09/RJ-270-2022-J-INEN.pdf>

13. Costa M, Saldanha P. Risk Reduction Strategies in Breast Cancer Prevention. Rev Eur J Breast Health [Internet]. 2017 [Citado el 25 de abril del 2023]; 13(3):103-112. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5544140/>
14. Seguro Social de Salud. Detección temprana del cáncer de mama en EsSalud. Resolución de gerencia general 180. 2016 [Citado el 2 de mayo del 2023]. Disponible en: http://www.essalud.gob.pe/ietsi/pdfs/guias/DIREC_DETECCION_TEMP_CANCER_MAMA.pdf
15. Organización Mundial de Salud. Detección temprana: concientización sobre la salud mamaria y exploración clínica de las mamas [Internet]. Global Cáncer Control; 2015 [Citado el 10 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/deteccion-temprana.pdf>
16. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022: resumen ejecutivo [Internet]. Ginebra; 2022 [Citado el 12 de mayo del 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240052239>
17. Naranjo Y, Concepción J, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac Méd Espirit [Internet]. 2017 [Citado el 15 de mayo del 2023]; 19(3): 89-100. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009

18. Prado L, González M, Paz N, Romero K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Rev. Med. Electron. [Internet]. 2014 [Citado el 14 de julio del 2023]; 36(6): 835-845. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242014000600004&lng=es.
19. Flores M. Gestión del conocimiento organizacional en el taylorismo y en la teoría de las relaciones humanas. Espacios [Internet]. 2005 [Citado el 20 de mayo del 2023]; 25 (2): 21-25. Disponible en: [https://www.revistaespacios.com/a05v26n02/05260242.html#:~:text=Alavi%20y%20Leidner%20\(2003%3A19,no%20%C3%BAtiles%2C%20precisos%20o%20estructurables](https://www.revistaespacios.com/a05v26n02/05260242.html#:~:text=Alavi%20y%20Leidner%20(2003%3A19,no%20%C3%BAtiles%2C%20precisos%20o%20estructurables)
20. Avendaño V, Flores M. Modelos teóricos de gestión del conocimiento: descriptores, conceptualizaciones y enfoques. EntreCiencias: Diálogos en la sociedad del Conocimiento [Internet]. 2016 [Citado el 25 de mayo del 2023]; 4(10): 201-227. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4576/457646537004/html/>
21. Pérez-Fuillerat N, Solano-Ruiz MC, Amezcua M. Conocimiento tácito: características en la práctica enfermera. Gac Sanit [Internet]. 2019;33(2):191–196 [Citado el 22 de junio del 2025]. Disponible en: <https://rua.ua.es/server/api/core/bitstreams/8ff87f47-2052-4f6a-9282-57dab9aa979b/content>
22. Moreno E, Becerril V, Alcalde J. Conocimientos tácito y explícito: análisis comparativo de la priorización de problemas de salud materna en México [Internet]. Gac Sanit. 2018;32(3):251-261 [Citado el 11 de agosto de 2025].

Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/gsv32n3/0213-9111-gs-32-03-251.pdf>

23. Abdua A, Van G, I Dilleb. Awareness, attitudes and practices of women in relation to breast cancer in Niger. Heliyon [Internet]. 2020 [Citado el 1 de junio del 2023]; 6(7): e04316. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844020311609>
24. Schneider J, Bones K, Calderón M, Pizzinato A. El autocuidado y apoyo social de mujeres de un proyecto de seguimiento mamográfico en Porto Alegre/Brasil. Rev. Psic. [Internet]. 2016 [Citado el 3 de junio del 2023]; 13(1): 39-58. Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/52486/48292><https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/52486/48292>
25. Robles J, Romero S, Martínez A, Bonifacio J y Cortés B. Conocimientos de cáncer de mama y autoexploración mamaria en mujeres de la costa Oaxaqueña, una necesidad de alfabetización en salud. Rev. Mex Enf [Internet]. 2020 [Citado el 8 de junio del 2023]; 8 (3): 92-98. Disponible en: <https://www.incmnsz.mx/2020/RevistaEnfermeria/2020-3.pdf>
26. López A y Espinoza J. Nivel de conocimientos sobre prevención y práctica de autocuidado del cáncer de mama en mujeres de edad reproductiva Centro de Salud Betania, 2021 [Tesis de grado]. Perú: Universidad Roosevelt [Internet]; 2021 [Citado el 9 de junio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/493/TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

27. Tarrillo J. Conocimiento y prácticas de prevención de cáncer de mama en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, 2019 [Tesis de maestría]. Perú: Universidad Nacional de Cajamarca [Internet]; 2019 [Citado el 10 de junio del 2023]. Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4105/Tesis%20Juana%20Iris%20Tarrillo.pdf?sequence=1>
28. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. 6a ed. México, D.F.: McGraw-Hill/Interamericana Editores; 2014.
29. Chipana C, Salomé E, Salomé C. Eficacia de un programa educativo de enfermería en el nivel de conocimiento sobre prevención de cáncer de mama en mujeres de 30-65 años en una comunidad urbano marginal de Lima Metropolitana, octubre-2016 [Tesis de grado]. Perú: Universidad Peruana Cayetano Heredia [Internet]; 2016 [Citado el 10 de junio del 2023]. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/887/Eficacia_ChipanaCanchoa_Corina.pdf?sequence=3&isAllowed=y
30. Delgado Vargas S. Nivel de conocimiento sobre los factores de riesgo y la práctica de prevención del cáncer de mama en estudiantes de enfermería del octavo ciclo de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote [Tesis de grado en Internet]. Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote; [2018]. [Citado el 15 de junio del 2023]. Disponible en: https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/5996/FACTORES_PRACTICA%20DELGADO_VARGAS_SANDRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

31. Ruiz Rivera L, Oblitas Valle DA. Conocimiento sobre cáncer de mama en mujeres adultas usuarias del Centro de Salud de Conchán – Chota, 2024 [Tesis de grado en Internet]. Perú: Universidad Nacional Autónoma de Chota; 2025. [Citado el 20 de junio del 2025]. Disponible en: <https://repositorio.unach.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f7fd3f5f-a725-4b7b-a210-15aaff22219f/content>
32. Ministerio de Salud. Campaña Nacional de Cáncer por el Día de la Madre del 10 al 16 de mayo [Internet]. Lima: Plataforma del Estado Peruano; 2025. [Citado el 25 de junio del 2025]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/campa%C3%B1as/329-campana-nacional-de-cancer-por-el-dia-de-la-madre-del-10-al-16-de-mayo>
33. Laquita Gonzales DA, Alvarez Becerra RM. Conocimientos y actitud hacia el cáncer de mama y prácticas de detección temprana entre mujeres de una universidad pública del sur del Perú. Revista Médica Basadrina. 2024;18(2):28-37. [Citado el 27 de junio del 2025] Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/2250/2320>
34. Fields BC, Morse RM, Ortega E, Waterfield K, Prieto BA, Oberhelman R, et al. “I wanted information”: navigating breast cancer and its treatment in Lima, Peru. BMC Womens Health. 2023; 23:230. [Citado el 30 de junio del 2025] Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10161672/pdf/12905_2023_Article_2321.pdf
35. Requejo-Mas AL, Bustamante-Bustamante EL, Silva-Díaz H. Actitudes y prácticas preventivas contra el cáncer mamario en madres de un colegio de

- Tumán, Perú, 2022. Gac Mex Oncol. 2023;22(4):149-155. [Citado el 02 de julio del 2025] Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/gamo/v22n4/2565-005X-gamo-22-4-149.pdf>
36. Gómez Cabrera EA. Prevención de cáncer de mama en mujeres del municipio de Tangua en el año 2023 [Trabajo de grado en Internet]. Pasto: Universidad Mariana; 2023. [Citado el 03 de julio del 2025] Disponible en: <https://repositorio.umariana.edu.co/bitstream/handle/20.500.14112/28077/CANCER%20MAMA%20ESTEFANIA%20GOMEZ.pdf?sequence=1>
37. Quiñones-Tafur MA, Soto-Cáceres V, Díaz-Vélez C. Actitudes y prácticas de las mujeres sobre prevención de cáncer de mama en población urbana. Rev. Venez Oncol. 2020;32(4):203-215. [Citado el 15 de julio del 2025] Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/3756/375663351002/html/>
38. Chuquipa Salazar T. Determinantes para la realización de mamografías en Chachapoyas 2020 [Tesis de grado en Internet]. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal; 2021. [Citado el 25 de julio del 2025] Disponible en: https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5530/CHUQUIPA_SALAZAR_TABITA_ISABEL_TITULO_PROFESIONAL_2021.pdf?sequence=3&isAllowed=y
39. León-Díaz R, Chaparro-García M, López-Mora G, Herrera-Meza S, Monroy A, Barranca-Enríquez A, et al. Efecto de la sinergia de los factores de riesgo para cáncer de mama en mujeres de la ciudad de Veracruz. Rev Senol Patol Mam. 2019;32(1):3-11. [Citado el 05 de agosto del 2025] Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-senologia-patologia-mamaria-131-articulo-efecto-sinergia-los-factores-riesgo-S0214158219300039>

40. Benavente Carpio GR, Chicata Rodríguez VA. Factores sociodemográficos relacionados a la práctica preventiva del cáncer de mama en mujeres adultas. Centro de Salud Tiabaya. Arequipa, 2023 [Tesis de grado en Internet]. Arequipa: Universidad Católica de Santa María; 2024. [Citado el 10 de agosto del 2025] Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/bcd44d80-af0a-40a0-9f5b-bf9a2e330bdb/content>
41. Araujo JM, Gómez AC, Zingg-De Jongh W, Ausejo J, Córdova I, Schwarz LJ, et al. A nationwide pilot study on breast cancer screening in Peru. *Ecancermedicalscience*. 2023; 17:1494. [Citado el 11 de agosto del 2025] Disponible en: <https://europepmc.org/backend/ptpmcrender.fcgi?accid=PMC9937072&blobtype=pdf>

IX. TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla N°1. Características de las mujeres de 30 a 65 años que asisten a un Centro de Educación Básica Alternativa, Lima, 2023

Datos generales	Frecuencia	%
	(n=50)	
Procedencia		
Costa	26	52,00
Sierra	17	34,00
Selva	7	14,00
Grado de instrucción		
Primaria	11	22,00
Secundaria	39	78,00
Estado civil		
Casada	7	14,00
Conviviente	19	38,00
Soltera	18	36,00
Divorciada	4	8,00
Viuda	2	4,00
Edad*		
Media	41,6	
Desviación estándar	8,76	
Rango	(30 – 60)	

Tabla N°2. Nivel de conocimientos sobre cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años que asisten a un Centro de Educación Básica Alternativa, Lima, 2023

Conocimiento	Frecuencia	%
	(n=50)	
Bajo	3	6,00
Medio	31	62,00
Alto	16	32,00

Tabla N°3. Distribución de respuestas sobre los conocimientos sobre cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años que asisten a un Centro de Educación Básica Alternativa, Lima, 2023

Conocimiento	Correcto		Incorrecto	
	n	%	n	%
1. El cáncer de mama son células malignas que se desarrollan en las mamas.	48	96,0	2	4,0
2. El cáncer de mama también puede presentarse en hombres.	29	58,0	21	42,0
3. El cáncer de mama siempre presenta síntomas en sus fases iniciales.	29	58,0	21	42,0
4. El hundimiento de los pezones y cambios en el tamaño de las mamas son signos de cáncer de mama.	32	64,0	18	36,0
5. Los factores de riesgo para cáncer de mama son características que aumentan la posibilidad de padecer esta enfermedad.	38	76,0	12	24,0
6. Si mi mamá padeció de cáncer de mama también podría tener esta enfermedad.	36	72,0	14	28,0
7. Podemos cambiar los hábitos alimenticios para no presentar cáncer de mama.	34	68,0	16	32,0
8. El autoexamen de mamas es realizado por la propia mujer.	39	78,0	11	22,0
9. El autoexamen de mama debe realizarse cada 6 meses.	16	32,0	34	68,0
10. La autoexploración mamaria debe realizarse 1 semana después de la menstruación.	27	54,0	23	46,0
11. El autoexamen de mama puede realizarse: de pie, acostado y/o durante el baño.	37	74,0	13	26,0
12. La mamografía es una prueba que ayuda a identificar formaciones malignas en las mamas.	47	94,0	3	6,0
13. Realizarse mamografía anualmente ayuda a detectar cáncer de mama.	8	16,0	42	84,0
14. La mamografía debe realizarse 3 veces por año.	29	58,0	21	42,0
15. La mamografía se debe realizar una joven de 15 años.	32	64,0	18	36,0
16. La exploración mamaria clínica es realizada siempre por un personal sanitario calificado.	42	84,0	8	16,0
17. La exploración clínica de las mamas se realiza mediante la observación y la palpación.	42	84,0	8	16,0
18. Una mujer que ha tenido cáncer debe realizarse anualmente la exploración clínica de las mamas.	47	94,0	3	6,0
19. Consumir alimentos como frutas, verduras, proteínas y evitar fumar o beber alcohol, ayuda a prevenir el cáncer de mama.	42	84,0	8	16,0
20. Las carnes procesadas, grasas, bebidas azucaradas evitan tener cáncer de mama.	34	68,0	16	32,0
21. Realizar actividad física previene el cáncer de mama.	29	58,0	21	42,0

Tabla N°4. Nivel de prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años que asisten a un Centro de Educación Básica Alternativa, Lima, 2023

Prácticas	Frecuencia	%
	(n=50)	
Inadecuada	43	86,00
Adecuada	7	14,00

Tabla N°5. Distribución de respuestas sobre las prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años que asisten a un Centro de Educación Básica Alternativa, Lima, 2023

Prácticas	Nunca		A veces		Siempre	
	n	%	n	%	n	%
Alimentación						
1. ¿Usted consume dieta rica en fibras, frutas y verduras?	3	6,0	34	68,0	13	26,0
2. ¿Usted consume dieta baja en grasa?	9	18,0	36	72,0	5	10,0
3. ¿Usted bebe de 2 a 3 litros de agua al día?	9	18,0	26	52,0	15	30,0
Actividad física						
4. ¿Practica deportes?	18	36,0	27	54,0	5	10,0
5. ¿Acostumbra a realizar ejercicios en su rutina diaria?	15	30,0	29	58,0	6	12,0
6. ¿Realiza caminatas 30 minutos diarios?	7	14,0	11	22,0	32	64,0
7. ¿Maneja bicicleta estacionaria o hace ejercicios abdominales?	35	70,0	14	28,0	1	2,0
Consumo de alcohol						
8. ¿Consume bebidas alcohólicas?	19	38,0	30	60,0	1	2,0
Consumo de tabaco						
9. ¿Acostumbra a fumar cigarrillos?	45	90,0	4	8,0	1	2,0
Autoexamen de mama						
10. ¿Usted se realiza el autoexamen de mama?	32	64,0	17	34,0	1	2,0
11. ¿Se realiza el autoexamen de mama después de la menstruación?	46	98,0	3	6,0	1	2,0
12. ¿Realiza el autoexamen de mama de pie frente al espejo?	35	70,0	13	26,0	2	4,0
13. ¿Realiza el autoexamen de su mama con la palpación en sentido horario?	37	74,0	10	20,0	3	6,0
14. ¿Acude al ginecólogo para un examen clínico anualmente?	23	46,0	18	36,0	9	18,0
Mamografía						
15. ¿Con qué frecuencia Ud. se realiza la mamografía?	36	72,0	13	26,0	1	2,0

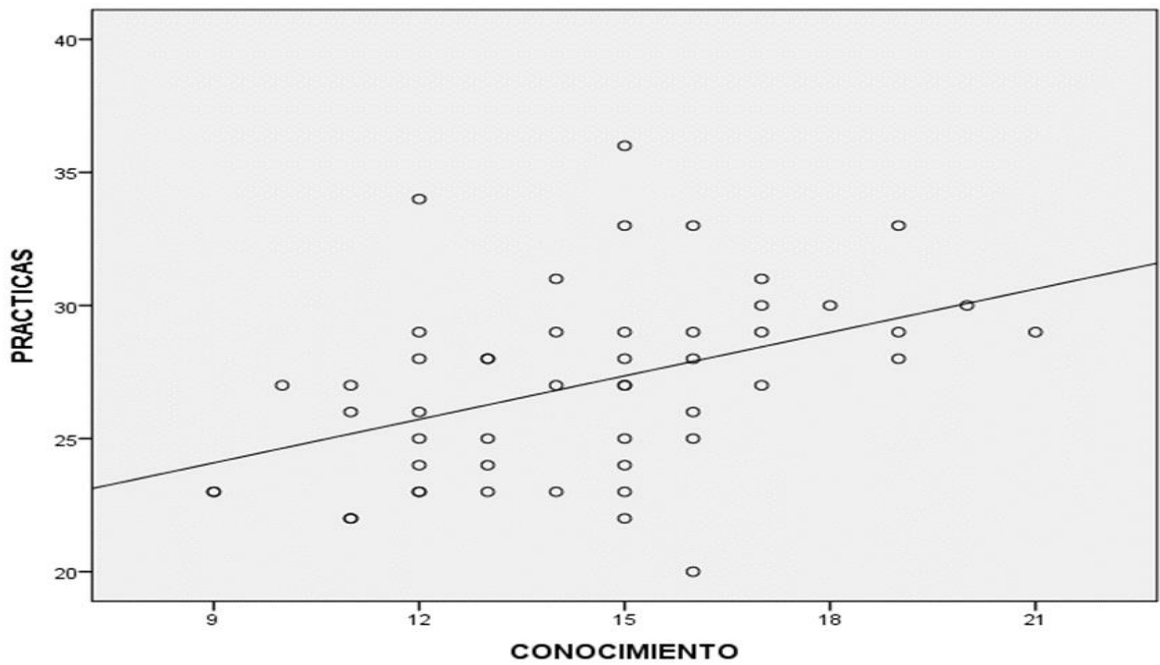
Tabla N°6. Relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años que asisten a un centro de educación básica alternativa, Lima, 2023

Variable	Obs.	Media	DE	Min.	Max.	R	p*
Conocimiento	50	14,38	2,777	9	21	0,427	0,002
Práctica	50	27,02	3,537	20	36		

Obs. = Observaciones, DE = Desviación estándar, Min. = Mínimo, Max. = Máximo

*Correlación de Pearson

Gráfico N° 1. Relación entre el nivel de conocimientos y las prácticas de autocuidado en cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años que asisten a un centro de educación básica alternativa, lima 2023



ANEXOS

ANEXO N°1: CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE EVALUACIÓN
Conocimientos	Es el conjunto de información que el individuo posee, el cual es personalizado y subjetivo, basado en hechos, interpretaciones, observaciones y juicios. Se clasifica en tácito (adquirido por medio de experiencias e influencia cultural) y explícito (obtenido a través de la educación) (19).	Conocimiento sobre el concepto de cáncer de mama.	Es el conjunto de información que obtienen las mujeres acerca de la definición del cáncer de mama y su fisiopatología básica.	<ul style="list-style-type: none"> - Conceptualización - Cáncer de mama según sexo. 	Bajo: 0-10 Medio: 11-15 Alto: 16-21
		Conocimiento sobre signos y síntomas de cáncer de mama.	Capacidad de adquirir y retener información acerca de los signos que presenta el cáncer de mama y los síntomas de acuerdo con las fases del proceso patológico.	<ul style="list-style-type: none"> - Aparición de los síntomas. - Aparición del cáncer en la mama. 	
		Conocimiento sobre factores de riesgo de cáncer de mama.	Es el conjunto de información que obtienen y entienden las mujeres sobre las características o	<ul style="list-style-type: none"> - Definición - Predisposición genética 	

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE EVALUACIÓN
			circunstancias que aumentan las probabilidades de adquirir cáncer de mama.		
		Conocimiento sobre prevención de cáncer de mama.	Es la capacidad que tienen las mujeres de adquirir y acopiar información sobre hábitos y acciones orientadas a prevenir el cáncer de mama.	<ul style="list-style-type: none"> - Hábitos alimenticios - Actividad física - Autoexploración mamaria - Examen clínico - Mamografía 	
Práctica de autocuidado	Es la facultad de la persona para ejecutar acciones aprendidas orientadas a regular el estado de salud en el que se encuentra. Se caracteriza por ser gestionada por las personas para sí mismas y regular los factores internos o externos que influyen	Dieta	Es el conjunto de alimentos sólidos y líquidos que la mujer elige para consumir.	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo de agua - Consumo de alimentos con alto contenido de fibra - Conjunto de alimentos con alta cantidad de grasa saturada 	Adecuada:31-45 Inadecuada:15-30
		Actividad física	Es el conjunto de acciones que implica el movimiento corporal y el gasto de	<ul style="list-style-type: none"> - Deporte - Ejercicios físicos - Caminata 	

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE EVALUACIÓN
	en el desarrollo y funcionamiento de la vida, salud y bienestar (16).		energía que realiza la mujer para mantener su aptitud física y bienestar.		
		Conjunto de sustancias nocivas	Es el conjunto de agentes que perjudican el desarrollo y funcionamiento del organismo.	<ul style="list-style-type: none"> - Consumo de bebidas alcohólicas - Consumo de tabaco 	
		Exámenes de despistaje	Conjunto de exámenes orientadas a detectar anomalías en la mama.	<ul style="list-style-type: none"> - Autoexamen de mama - Examen clínico de mamas - Mamografía 	

**ANEXO N°2: CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE
CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO SOBRE EL
CÁNCER DE MAMA**

El cáncer de mama es un problema de salud pública que sigue teniendo impacto social y económico, ya que es una de las principales causas de muerte en las mujeres y los datos estadísticos continúan en ascenso, repercutiendo en la calidad de vida y bienestar de la mujer, familia y sociedad. Sin embargo, según la evidencia científica, esta enfermedad tiene mejor pronóstico y más posibilidades de curación y recuperación si es detectada a tiempo. Para tal fin, es necesario identificar el nivel de conocimientos y prácticas de autocuidado en la prevención del cáncer de mama. A continuación, se muestran tres secciones para la recolección de datos: en la primera sección, se le pedirá sus datos con información general y de manera anónima. En la segunda, se presenta un cuestionario referente al conocimiento que usted tiene con respecto al cáncer de mama y en la tercera, un cuestionario relacionado a las prácticas de autocuidado que usted realiza en su vida cotidiana. Considere que las respuestas brindadas serán confidenciales y no serán juzgadas.

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Edad:

2. Lugar de procedencia

Costa Sierra Selva

3. Grado de instrucción

Primaria Secundaria

4. Estado civil

Casada Conviviente Soltera Divorciada Viuda

CUESTIONARIO

NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA

Autor: Chipana C, Salomé E, Salomé C.

Instrucciones

A continuación, se muestra una lista de 21 enunciados. Para cada ítem marque una opción: “Sí” o “No”. Considere que las respuestas van de acuerdo a lo que usted conoce. Es preciso señalar que sus respuestas son estrictamente confidenciales.

ENUNCIADOS	SÍ	NO
1. El cáncer de mama son células malignas que se desarrollan en las mamas.		
2. El cáncer de mama también puede presentarse en hombres.		
3. El cáncer de mama siempre presenta síntomas en sus fases iniciales.		
4. El hundimiento de los pezones y cambios en el tamaño de las mamas son signos de cáncer de mama.		
5. Los factores de riesgo para cáncer de mama son características que aumentan la posibilidad de padecer esta enfermedad.		
6. Si mi mamá padeció de cáncer de mama también podría tener esta enfermedad.		
7. Podemos cambiar los hábitos alimenticios para no presentar cáncer de mama.		
8. El autoexamen de mamas es realizado por la propia mujer.		

9. El autoexamen de mama debe realizarse cada 6 meses.		
10. La autoexploración mamaria debe realizarse 1 semana después de la menstruación.		
11. El autoexamen de mama puede realizarse: de pie, acostado y/o durante el baño.		
12. La mamografía es una prueba que ayuda a identificar formaciones malignas en las mamas.		
13. Realizarse mamografía anualmente ayuda a detectar cáncer de mama.		
14. La mamografía debe realizarse 3 veces por año.		
15. La mamografía se debe realizar una joven de 15 años.		
16. La exploración mamaria clínica es realizada siempre por un personal sanitario calificado.		
17. La exploración clínica de las mamas se realiza mediante la observación y la palpación.		
18. Una mujer que ha tenido cáncer debe realizarse anualmente la exploración clínica de las mamas.		
19. Consumir alimentos como frutas, verduras, proteínas y evitar fumar o beber alcohol, ayuda a prevenir el cáncer de mama.		
20. Las carnes procesadas, grasas, bebidas azucaradas evitan tener cáncer de mama.		
21. Realizar actividad física previene el cáncer de mama.		

CUESTIONARIO

PRÁCTICAS DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA

Autor: Tarrillo J.

Instrucciones

A continuación, se presenta una lista de 15 enunciados. Para cada ítem marque una opción que indique la frecuencia con la que ha realizado estas acciones. Considere que las respuestas deben ser elegidas de acuerdo con lo que usted realiza y no a lo que usted considera que debería hacerse.

Se proporciona 3 categorías de respuesta: “Nunca”, “A veces” y “Siempre”

ENUNCIADO	Nunca (1)	A veces (2)	Siempre (3)
A. Alimentación			
1. ¿Usted consume dieta rica en fibras, frutas y verduras?			
2. ¿Usted consume dieta baja en grasa?			
3. ¿Usted bebe de 2 a 3 litros de agua al día?			
B. Actividad física			
4. ¿Practica deportes?			
5. ¿Acostumbra a realizar ejercicios en su rutina diaria?			
6. ¿Realiza caminatas 30 minutos diarios?			
7. ¿Maneja bicicleta estacionaria o hace ejercicios abdominales?			
C. Consumo de alcohol			
8. ¿Consume bebidas alcohólicas?			
D. Consumo de tabaco			
16. ¿Acostumbra a fumar cigarrillos?			
E. Autoexamen de mama			
10. ¿Usted se realiza el autoexamen de mama?			
11. ¿Se realiza el autoexamen de mama después de la menstruación?			

ENUNCIADO	Nunca (1)	A veces (2)	Siempre (3)
12. ¿Realiza el autoexamen de mama de pie frente al espejo?			
13. ¿Realiza el autoexamen de su mama con la palpación en sentido horario?			
14. ¿Acude al ginecólogo para un examen clínico anualmente?			
F. Mamografía			
15. ¿Con qué frecuencia Ud. se realiza la mamografía?			

ANEXO N°3: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ INSTITUCIONAL DE ETICA EN INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

CONSTANCIA-CIEI-489-46-23

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) de la Universidad Peruana Cayetano Heredia hace constar que el proyecto de investigación señalado a continuación fue **APROBADO** por el Comité Institucional de Ética en Investigación, bajo la categoría de revisión **EXPEDITA**.

Título del Proyecto : "Nivel de conocimientos y su relación con las prácticas de autocuidado en la prevención de cáncer de mama en mujeres de 30 a 65 años de un centro de educación básica alternativa, Lima, 2023"

Código SIDISI : 212054

Investigador(a) principal(es) : Alvites Navarrete, Vania Anavela
Ferrer Ramirez, Elena Doris

La aprobación incluyó los documentos finales descritos a continuación:

1. **Protocolo de investigación**, versión 4.0 de fecha 10 de noviembre del 2023.
2. **Consentimiento informado**, versión 5.1 de fecha 20 de setiembre del 2023.

La **APROBACIÓN** considera el cumplimiento de los estándares de la Universidad, los lineamientos Científicos y éticos, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo investigador y la confidencialidad de los datos, entre otros.

Cualquier enmienda, desviaciones, eventualidad deberá ser reportada de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador reportará cada seis meses el progreso del estudio y alcanzará un informe al término de éste. La aprobación tiene vigencia desde la emisión del presente documento hasta el **13 de noviembre del 2024**.

El presente proyecto de investigación sólo podrá iniciarse después de haber obtenido la(s) autorización(es) de la(s) institución(es) donde se ejecutará.

Si aplica, los trámites para su renovación deberán iniciarse por lo menos 30 días previos a su vencimiento.

Lima, 14 de noviembre de 2023.

Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

/err

Av. Honorio Delgado 430
San Martín de Porres
Apartado Postal 4314
319 0000 Anexo 201355
orvei.ciei@oficinas-upch.pe
cayetano.edu.pe

Comité Institucional de
Ética en Investigación



**ANEXO N°4: CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA DIRECTORA DEL
CENTRO EDUCATIVO**

**Declaración del Jefe del Área Operativa²
en la que se llevará a cabo el estudio**

Certifico que mi unidad operativa ha tomado conocimiento de este proyecto según nuestros procedimientos internos, y nos comprometemos a canalizarlo y apoyar las gestiones que fueran necesarias dentro de las normas vigentes, dentro de la ley y de las normas nacionales e internacionales para la realización de proyectos de investigación.

Certifico además, que el investigador principal y sus colaboradores tienen la competencia necesaria para su realización

(Podrá incluirse tantas unidades operativas como fuera necesario, un formulario por cada una)

Nombre del Jefe de la Unidad Operativa:	Lic. Giannina Fiori Gonzales
Nombre de la Unidad Operativa:	I.E: CEBA Fe y Alegría N°07
Firma y sello:   Lic. Giannina Fiori G. DIRECTORA	Fecha: 18-10-23

² Jefe del Departamento Académico o Jefe del Laboratorio(s) o Jefe de Unidad de Investigación de la unidad de gestión para proyectos en UPCH. Para unidades operativas externas a UPCH, debe ser la persona con la responsabilidad de dar autorizaciones.

ANEXO N°5: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
(Adultos)	
<i>Título del estudio:</i>	NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y SU RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA EN MUJERES DE 30 A 65 AÑOS DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA, LIMA, 2023
<i>Investigador (a):</i>	ELENA DORIS FERRER RAMIREZ, VANIA ANAVELA ALVITES NAVARRETE
<i>Institución:</i>	UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA

Propósito del estudio:

La estamos invitando a participar en un estudio para conocer el nivel de conocimientos y prácticas de autocuidado en la prevención del cáncer de mama en las mujeres pertenecientes al Centro de Educación Básica Alternativa. Este es un estudio desarrollado por investigadoras de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

El cáncer de mama es un problema de salud pública que sigue teniendo impacto social y económico, ya que es una de las principales causas de muerte en las mujeres y los datos estadísticos continúan en ascenso, repercutiendo en la calidad de vida y bienestar de la mujer, familia y sociedad. Sin embargo, según la evidencia científica, esta enfermedad tiene mejor pronóstico y más posibilidades de curación y recuperación si es detectado a tiempo. Para tal fin, es necesario identificar el nivel de conocimientos y prácticas de autocuidado en la prevención del cáncer de mama.

Procedimientos:

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una coordinación previa con los docentes para acceder a las aulas, posterior a la culminación de su clase.
2. En caso de que acepte participar, se le proporcionará 2 cuestionarios con un código de confidencialidad en la parte superior de las hojas, con 21 preguntas de conocimiento de cáncer de mama y 15 preguntas prácticas de autocuidado.
3. El tiempo promedio para responder los cuestionarios será de aproximadamente 40 minutos.

Riesgos:

No existen riesgos en esta investigación. Los datos serán anónimos y confidenciales.

Beneficios:

Culminado el estudio de investigación se brindará una sesión educativa con respecto al tema de investigación y se proporcionará materiales didácticos con información.

Costos y compensación:

Por su participación usted no deberá pagar nada en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con códigos y no con nombres. Sólo los investigadores tendrán acceso a las bases de datos. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron en este estudio.

Versión 5.1 de fecha 20 de septiembre del 2023



APROBADO
F. APROBACIÓN 14/11/23

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
(Adultos)	
<i>Título del estudio:</i>	NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y SU RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA EN MUJERES DE 30 A 65 AÑOS DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA, LIMA, 2023
<i>Investigador (a):</i>	ELENA DORIS FERRER RAMIREZ, VANIA ANAVELA ALVITES NAVARRETE
<i>Institución:</i>	UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA

USO FUTURO DE INFORMACIÓN

Deseamos almacenar los datos recaudados en esta investigación por 10 años. Estos datos podrán ser usados para investigaciones futuras (estudios sobre cáncer de mama).

Estos datos almacenados no tendrán nombres ni otro dato personal, sólo serán identificables con códigos.

Si no desea que los datos recaudados en esta información permanezcan almacenados ni utilizados posteriormente, aún puede seguir participando del estudio. En este caso, terminada la investigación sus datos serán eliminados.

Previamente al uso de sus datos en un futuro proyecto de investigación, ese proyecto contará con el permiso del Comité Institucional de Ética en Investigación.

Autorizo a tener mis datos almacenados por 10 para un uso futuro en otras investigaciones. (Después de este periodo de tiempo se eliminarán).

SI ()

NO ()

Se proporcionará un informe final del estudio a la dirección del centro educativo.

Derechos del participante:

Si decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento o no participar sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte a las investigadoras Vania Alvites Navarrete y Elena Ferrer Ramirez o comuníquese al celular: [REDACTED] / [REDACTED]

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratada injustamente puede contactar al doctor Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: orvei.ciei@oficinas-upch.pe

Asimismo, puede ingresar al siguiente enlace para poder comunicarse con el Comité de Ética de Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
(Adultos)	
<i>Título del estudio:</i>	NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y SU RELACIÓN CON LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN LA PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA EN MUJERES DE 30 A 65 AÑOS DE UN CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ALTERNATIVA, LIMA, 2023
<i>Investigador (a):</i>	ELENA DORIS FERRER RAMIREZ, VANIA ANAVELA ALVITES NAVARRETE
<i>Institución:</i>	UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Nombres y Apellidos DNI: Participante	Firma	Fecha y Hora
Nombres y Apellidos Investigador	Firma	Fecha y Hora

ANEXO N°6: PLAN EDUCATIVO

Título: “Conociendo y previniendo el cáncer de mama”

I. OBJETIVO GENERAL:

Orientar a los estudiantes pertenecientes al Centro de Educación Básica Alternativa Fe y Alegría N° 07 acerca del cáncer de mama, signos y síntomas, factores de riesgo y medidas preventivas, con la finalidad de contribuir en la promoción de la salud y concientizar a la población referente a la prevención y detección temprana de esta patología.

II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

a. Grupo expositor:

- Describir la definición, signos y síntomas, factores de riesgo y las medidas preventivas y diagnóstico del cáncer de mama.

b. Grupo oyente:

- Adquirir información acerca de la definición del cáncer de mama.
- Reconocer los signos y síntomas del cáncer de mama.
- Conocer las medidas preventivas del cáncer de mama.
- Concientizar sobre la importancia de las prácticas de autocuidado y detección temprana del cáncer de mama.

III. GRUPO EXPOSITOR:

Investigadoras de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

IV. GRUPO BENEFICIARIO:

Estudiantes pertenecientes al Centro de Educación Básica Alternativa Fe y Alegría N° 07 del distrito de Comas.

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:

Expositiva y dinámica

VI. RECURSOS HUMANOS:

- Alvites Navarrete, Vania
- Ferrer Ramírez, Elena

VII. RECURSOS MATERIALES:

- Diapositivas
- Hojas bond
- Plumones, lapiceros

VIII. FECHA:

Enero 2024

IX. LUGAR:



Auditorio del Centro de Educación Básica Alternativa FE y ALEGRÍA 07.

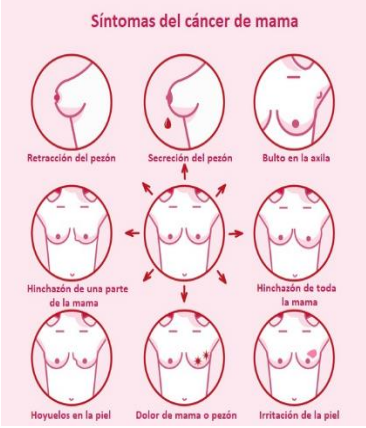

X. DURACIÓN:

45 minutos – 1 hora

PLAN EDUCATIVO:

“CONOCIENDO Y PREVINIENDO EL CÁNCER DE MAMA”

MOTIVACIÓN	CONTENIDO	MEDIO VISUAL
PRESENTACIÓN	<p>Buenas tardes estimados estudiantes y docentes, somos investigadoras de la Facultad de Enfermería de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.</p> <p>En esta oportunidad les brindaremos un contenido educativo referente al cáncer de mama, debido a que actualmente en nuestro país es un problema de salud pública y una de las principales causas de muerte en las mujeres. Es por eso que la finalidad de esta sesión es resaltar la importancia de las prácticas preventivas y detección temprana del cáncer de mama.</p>	 <p>The logo features a yellow shield with a caduceus (a staff with two snakes and wings) and a flame above it. The shield is surrounded by the Latin motto 'SPIRITUS UBI VULT SPIRAT'. Below the shield, the text reads 'UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA' in red and black, and 'FACULTAD DE ENFERMERÍA' in black.</p>
DEFINICIÓN DEL CANCER DE MAMA	<p>El cáncer de mama es una enfermedad que afecta las glándulas mamarias, generada por el crecimiento anormal y descontrolado de células malignas, las cuales pueden ocasionar la formación de tumores en el tejido mamario y propagarse hacia otras partes del cuerpo. Según las estadísticas del Ministerio de Salud es el segundo cáncer con más casos en las mujeres. Además, se debe considerar que esta enfermedad también puede presentarse en los varones.</p>	 <p>A close-up photograph showing a person's hands holding a bright pink awareness ribbon against their chest. The person is wearing a white tank top.</p>
SIGNOS Y SÍNTOMAS	<p>Los signos del cáncer de mama pueden aparecer de manera distinta en cada persona. En algunos casos no se</p>	

	<p>evidencian signos o síntomas en las primeras fases.</p> <p>Entre los signos y síntomas de riesgo de tener cáncer de mama se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento en la mama. • Hoyuelos y engrosamiento de la piel o también denominado piel de naranja. • Cambio del tamaño o forma de la mama. • Aparición de un bulto o masa en la mama o axila. • Llega escamosa, heridas y úlceras en la piel o sarpullido en el pezón. • Hundimiento del pezón o de otra área de la mama y secreción anormal del pezón. • Dolor persistente en alguna parte de la mama. 	 <p>Síntomas del cáncer de mama</p> <p>Retracción del pezón, Secreción del pezón, Bulto en la axila, Hinchazón de una parte de la mama, Hinchazón de toda la mama, Hoyuelos en la piel, Dolor de mama o pezón, Irritación de la piel</p>
<p>FACTORES DE RIESGO</p>	<p>Existen 2 tipos de factores de riesgo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No modificables: <ul style="list-style-type: none"> - <u>Antecedentes familiares:</u> Se estima que hay mayor riesgo de padecer de cáncer de mama si existe un perfil genético hereditario. Las mujeres con antecedentes familiares de cáncer tienen mayor riesgo con respecto al resto de la población. - <u>Sexo femenino:</u> Las mujeres tienen 100 veces más riesgo que los hombres. 	 <p>Edad avanzada, Antecedentes de cáncer en la familia, No haber tenido hijos, Inicio de menstruación a edad temprana</p>



	<ul style="list-style-type: none">- <u>Edad</u>: Existe una relación directa entre el riesgo de adquirir cáncer de mama y la edad. A medida que aumenta la edad de la persona, aumenta el riesgo.- <u>Menarquía precoz</u>: Mujeres que tuvieron su primer periodo menstrual antes de los 8 años.- <u>Nuliparidad</u>: Mujeres que no tienen hijos.- <u>Menopausia tardía</u>: Mujeres que tienen un cese de su ciclo menstrual después de los 55 años.- <u>Hormonas terapéuticas</u>: El tratamiento con hormonas después de la menopausia está asociado a un mayor riesgo de adquirir cáncer de mama. <p>• Modificables:</p> <ul style="list-style-type: none">- <u>Obesidad</u>: Se estima que el estilo de vida tiene un rol importante, ya que se asocia a mayor riesgo si existe inactividad física y obesidad.- <u>Consumo de alcohol</u>: El consumo frecuente aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama.- <u>Exposición a radiación ionizante</u>: Se estima que existe mayor riesgo si hay exposición a radiación frecuente por más de 10 años.	
--	--	--

PREVENCIÓN

Los métodos preventivos tienen el objetivo de disminuir los factores de riesgo modificables y, por lo tanto, el riesgo de padecer cáncer de mama.

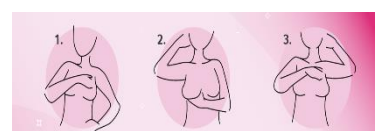
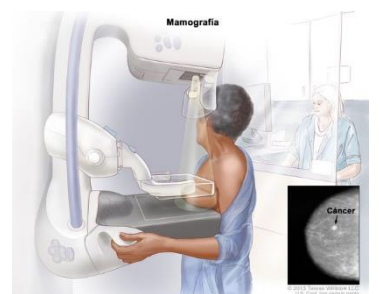
Algunos de estos métodos son:

- **Modo de vida:**
 - Estilo de vida saludable: Implica el consumo de una dieta equilibrada y una adecuada actividad física.
 - Evitar el consumo de alcohol
- **Evaluación de las mamas:**

Tiene el objetivo de obtener un diagnóstico oportuno que permita un adecuado y eficaz manejo del cáncer de mama, aumentando las probabilidades de curación y mejor pronóstico de vida.

 - Examen clínico de mamas:

Se recomienda que las mujeres mayores de 25 años se realicen el examen clínico de mamas una vez al año. Este examen consta de una inspección de las mamas realizado por un profesional de salud capacitado.
 - Mamografía: Consiste en la realización de una radiografía de mamas para identificar alguna anomalía. Se recomienda que las mujeres mayores de 50 realicen este procedimiento cada 2 años.
 - Ecografía de mamas: Consiste en la realización de una prueba de imagen a través de ondas sonoras para evaluar



	<p>las mamas. Se recomienda que las mujeres de 30 años se realicen este examen.</p> <p>– <u>Autorreconocimiento mamario:</u></p> <p>Evaluación realizada por la misma mujer a través de la palpación, el cual tiene el objetivo de conocer la forma de las mamas e identificar algún cambio.</p> <p>Existen pasos predeterminados para mayor eficacia.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Colocarse frente a un espejo con los brazos caídos y observar las mamas (color, aspecto y forma).2. Colocar los brazos a la altura de la cadera y observar lo mismo.3. Levantar ambos brazos por sobre la cabeza y observar las mamas.4. Colocar la mano izquierda sobre la cabeza y con la mano derecha inspeccionar la mama izquierda. Realizar presión con los dedos sobre la mama en sentido horario y con movimientos circulares (considerar que la mano es como la manecilla del reloj, por lo que se debe realizar el masaje de acuerdo al avance de este).5. Realizar el mismo procedimiento alrededor del pezón.6. Evaluar si existe algún tipo de secreción de líquido por el pezón.	
--	---	--

	<p>7. Realizar la palpación en el área cercana a la axila.</p> <p>8. Realizar la misma operación en la mama derecha.</p> <p>9. Se puede repetir el procedimiento recostado.</p>	
--	---	--

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud. ¿Qué es el cáncer de mama? [Internet]. Lima: Gobierno del Perú; 2023 [Citado el 28 de junio del 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/22541-que-es-el-cancer-de-mama>
2. González M. Factores de riesgo, prevención y despistaje del cáncer de mama. Rev Obstet Ginecol Venez [Internet]. 2015 [citado el 22 de mayo del 2023]; 75(2): 75-80. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0048-77322015000200001
3. Organización Panamericana de la Salud. Factores de riesgo y prevención del cáncer de mama [Internet]. 2015 [citado el 01 de junio del 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/prevencion-factores-riesgo.pdf>

ANEXO N°7: MATERIALES DIDÁCTICOS

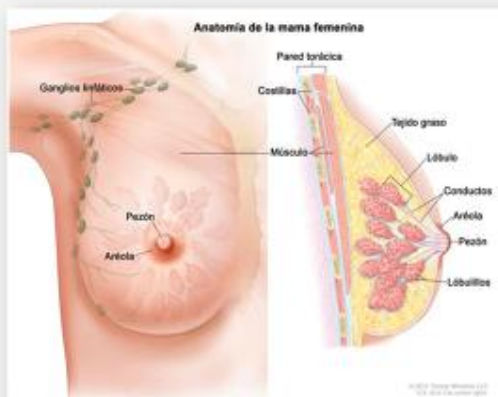


UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE ENFERMERÍA

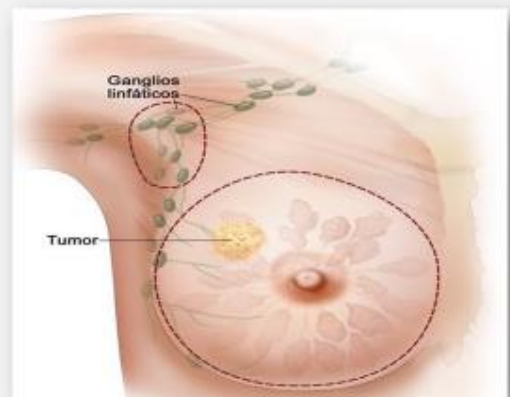
CONOCIENDO Y PREVINIENDO EL CÁNCER DE MAMA



¿QUÉ ES EL CÁNCER DE MAMA?



Enfermedad que afecta las glándulas mamarias.



Crecimiento anormal y descontrolado de células malignas.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS?

Aparece de manera distinta en cada persona.

En algunos casos no se evidencian en las primeras fases.



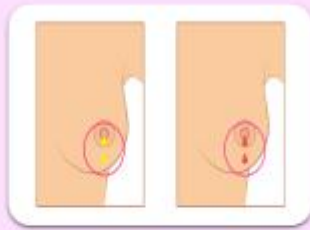
- Hinchazón
- Calor
- Oscurecimiento o enrojecimiento



- Hoyuelos y engrosamiento de la piel: "piel de naranja".



- Cambio del tamaño o forma.
- Aparición de un bulto o masa.



- Secreción anormal del pezón
- Dolor persistente



- Llaga escamosa
- Hundimiento del pezón o de otra área de la mama



- Heridas y úlceras en la piel.

¿Cuáles son los factores de riesgo?



Sexo
femenino



Antecedente
familiar



Edad

← NO MODIFICABLES →

¿Cuáles son los factores de riesgo?



Menarquía
precoz



Nuliparidad



Menopausia
tardía

NO MODIFICABLES

¿Cuáles son los factores de riesgo?



Obesidad



Consumo
de alcohol



Exposición
a radiación
ionizante

MODIFICABLES

¿Cómo se puede prevenir?



Alimentación
saludable



Actividad física



No consumo de
sustancias tóxicas

¿Cómo se puede prevenir?



Examen clínico



Mamografía



Ecografía

¿Cómo se puede prevenir?



Autorreconocimiento
de mamas

- **Objetivo:** conocer la forma de las mamas e identificar algún cambio.
- Realizada por la misma mujer.
- Consta de pasos estructurados.



1. Colocarse frente a un espejo sin ninguna prenda de vestir y observar la forma, tamaño, color y textura de la mama



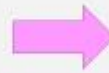
2. Colocar los brazos a la altura de la cadera y observar los mismo.



3. Levantar ambos brazos por sobre la cabeza y observar las mamas.



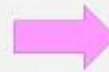
4. Colocar la mano izquierda sobre la cabeza y con la mano derecha inspeccionar la mama izquierda



4. Considerar que la mano es como la manecilla del reloj, por lo que se debe realizar el masaje de acuerdo al avance de este.



5. Realice ligera presión desde la base de la mama hasta la areola





5. Realizar la palpación en el área de la axila con movimientos circulares



6. Recostarse, colocar una almohada debajo, ubicar una mano detrás de la cabeza y con la otra realizar movimientos circulares alrededor de la mama.



Ponte
Rosa X

Un chequeo
de **mama**
a tiempo puede
salvar tu vida

¡GRACIAS!

Medidas preventivas

Tienen el objetivo de disminuir los factores de riesgo modificables y disminuir el riesgo de padecer cáncer de mama

Estilo de vida saludable a través del consumo de una dieta equilibrada actividad física.

Evitar el consumo de alcohol

Evaluación y examen clínico de mamas para el diagnóstico oportuno

La mamografía en mujeres mayores de 50 años sin antecedentes cada 2 años

Autoreconocimiento mamario



Autoreconocimiento mamario

1. Colocarse frente a un espejo con los brazos caídos y observar las mamas (color, aspecto y forma).
2. Colocar los brazos a la altura de la cadera y observar lo mismo.
3. Levantar ambos brazos por sobre la cabeza y observar las mamas.
4. Colocar la mano izquierda sobre la cabeza y con la mano derecha inspeccionar la mama izquierda. Realizar presión con los dedos en sentido horario y con movimientos circulares.
5. Realizar el mismo procedimiento alrededor del pezón.
6. Evaluar si existe algún tipo de secreción de líquido por el pezón.
7. Realizar la palpación en el área cercana a la axila.
8. Realizar la misma operación en la mama derecha.
9. Se puede repetir el procedimiento recostado.



Conociendo y previniendo el cáncer de mama



El cáncer es un asunto de todos

El cáncer de mama es un problema de salud pública debido a que en los últimos años se ha convertido en el tipo de cáncer con mayor número de casos a nivel mundial y en el Perú es el segundo cáncer con más casos en las mujeres

¿Qué es el cáncer de mama?

Es una enfermedad que afecta las glándulas mamarias, generada por el crecimiento anormal y descontrolado de células malignas, las cuales pueden ocasionar la formación de tumores y propagarse hacia otras partes del cuerpo.



¿Cuáles son los signos y síntomas del riesgo de cáncer de mama?

- Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento en la mama.
- Hoyuelos y engrosamiento de la piel o piel de naranja.
- Cambio del tamaño o forma de la mama.
- Aparición de un bulto o masa en la mama o axila, heridas y úlceras en la piel o sarpullido en el pezón.
- Hundimiento del pezón o de otra área de la mama y secreción anormal del pezón.
- Dolor persistente en alguna parte de la mama.



En algunos casos no se evidencian signos o síntomas en las primeras fases

Realízate un chequeo preventivo periódicamente y siéntete más tranquila

La detección temprana de cáncer de mama aumenta las probabilidades de curación y eficacia del tratamiento.



Factores de riesgo

1. Antecedentes familiares de cáncer
2. Envejecimiento
3. Inicio del período menstrual temprano, antes de los 8 años.
4. Ausencia de embarazo.
5. Término del ciclo menstrual después de los 55 años.
6. Tratamiento con hormonas después de la menopausia.
7. Sedentarismo, inactividad física y obesidad.
8. Consumo frecuente de bebidas alcohólicas y tabaco.
9. Exposición a radiación frecuente por más de 10 años.

ANEXO N°8: DISTRIBUCIÓN NORMAL DE LAS VARIABLES

CONOCIMIENTO Y PRÁCTICAS -

TEST DE SHAPIRO-WILK

El valor de significancia estadística del test de Shapiro-Wilk, evidencia que las variables conocimiento ($p=0.350$) y prácticas ($p=0.266$) presentan distribución normal. Para evaluar su relación se utilizó la prueba paramétrica R de Pearson.

Pruebas de normalidad

VARIABLES	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
CONOCIMIENTO	0,975	50	0,350
PRÁCTICAS	0,971	50	0,266

a. Corrección de la significación de Lilliefors