

Artículo original

Prevención de cáncer de mamá en mujeres de la asociación 20 de abril Tulcán 2024

Prevention of mamma cancer in women of the association 20 de abril
Tulcán 2024

Zuly Rivel Nazate Chuga^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6108-4365>

Melba Esperanza Narváez Jaramillo¹ <https://orcid.org/0000-0002-2025-2075>

Grece Lisbeth Rosero Tacan¹ <https://orcid.org/0009-0007-8164-1852>

¹ Universidad Autónoma de los Andes (UNIANDES), Tulcán, Ecuador.

*Autor para la correspondencia: ut.zulynazate@uniandes.edu.ec

RESUMEN

El cáncer de mama es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad entre las mujeres, razón por la cual esta investigación tuvo por objetivo desarrollar un plan educativo para la prevención de cáncer de mama dirigido a mujeres de la Asociación 20 de abril Tulcán 2024, siendo necesario para ello el uso de una metodología basada en el enfoque cuantitativo, apoyada en métodos del nivel teórico como el inductivo-deductivo, histórico-lógico, analítico- sintético y enfoque sistémico, siendo el instrumento utilizado el cuestionario, mismo que se aplicó a

las integrantes de la asociación y permitió destacar entre los principales resultados que el 64 % de las encuestadas desconocen medidas de prevención del cáncer de mama, y el 53 % no realiza ningún método de autoexamen, solo el 20 % incluye regularmente frutas y verduras en su dieta, y el 67 % nunca consulta materiales educativos ni asiste a talleres sobre la prevención del cáncer de mama, el 44 % no realiza ejercicio regularmente, además el 34 % tiene antecedentes familiares de cáncer de mama, siendo la falta de tiempo es el mayor obstáculo para los chequeos regulares según el 43 % de las encuestadas, y la misma proporción cita a familiares y amigos como su principal fuente de información, por otra parte el 46 % no consume suplementos para la prevención de esta enfermedad, destacando un notable desconocimiento sobre su beneficio. Es por ello por lo que se diseñó un plan educativo enfocado en mejorar el conocimiento, las prácticas preventivas, y proporcionar apoyo emocional y psicológico a las mujeres

Palabras clave: cáncer; mama; chequeos.

ABSTRACT

Breast cancer is one of the main causes of morbidity and mortality among women, which is why this research aimed to develop an educational plan for the prevention of breast cancer aimed at women of the Association April 20 Tulcán 2024, For this purpose, it is necessary to use a methodology based on the quantitative approach, supported by theoretical level methods such as inductive-deductive, historical-logical, analytical-synthetic and systemic approach, the instrument used being the questionnaire, which was applied to the members of the association and allowed us to highlight among the main results that 64 % of those surveyed are unaware of breast cancer prevention measures, and 53 % do not perform any self-examination method, only 20 % regularly include fruits and vegetables in their diet, and 67 %

never consult educational materials or attend workshops on breast cancer prevention, 44 % do not exercise regularly, and 34 % have a family history of breast cancer, with lack of time being the greatest obstacle to regular check-ups according to 43 % of those surveyed, and the same proportion cites family and friends as their main source of information, on the other hand, 46 % do not consume supplements for the prevention of this disease, highlighting a notable lack of knowledge about your benefit. That is why an educational plan was designed focused on improving knowledge, preventive practices, and providing emotional and psychological support to women.

Keywords: cancer; breast; check-ups.

Recibido: 15/10/2024

Aceptado: 23/11/2024

Introducción

El proyecto de investigación estuvo relacionado con el Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025 en el eje social, específicamente en el objetivo 6, mismo que establece que se debe garantizar el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad.⁽¹⁾

Dada la cita anteriormente expuesta, la relación que existe entre el plan de oportunidades y la investigación se da al proporcionar un marco para mejorar la salud integral de las mujeres de la asociación a través del desarrollo y la implementación de acciones de prevención de cáncer de mama personalizadas,

ya que este enfoque no solo contribuye a la universalidad y gratuidad del servicio, sino que al reducir las barreras geográficas así como financieras para el acceso a la atención sanitaria, se mejora la calidad de la atención al centrarse en las necesidades específicas de cada paciente y al empoderarlas al igual que sus familias para que se involucren activamente en la prevención de la enfermedad.

El proyecto se alinea con la Agenda de la Transformación de la Matriz Productiva de Ecuador fundamentalmente por su enfoque en mejorar la calidad de vida y promover la equidad de género.

De acuerdo con la agenda zonal de desarrollo 2030 en su objetivo 3 “Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades” el mismo que se enfoca en reducir la tasa de mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles como: enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes o las enfermedades respiratorias crónicas.

La investigación contribuye significativamente a la Agenda ya que, en su meta de reducir la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles, incluido el cáncer, se enfoca en la mejora de las estrategias de prevención y detección temprana del cáncer de mama, esta investigación apunta directamente a disminuir las tasas de mortalidad asociadas a esta enfermedad, promoviendo así una vida más saludable y un bienestar ampliado dentro de la comunidad objetivo. A través de la educación, la concienciación, y el acceso mejorado a servicios de salud preventivos, este estudio no solo aborda una causa crítica de mortalidad prematura, sino que también refuerza el compromiso global con la salud y el bienestar, alineándose estrechamente con los esfuerzos internacionales para combatir enfermedades no transmisibles y mejorar la calidad de vida a nivel mundial.⁽²⁾

Según el Plan de Desarrollo y Ordenamiento territorial 2019-2023 de la provincia del Carchi plantea entre sus objetivos el desarrollo de estrategias englobadas al apoyo de sectores estratégicos como lo es la salud, mediante la colaboración conjunta interinstitucional para el desarrollo de acciones enfocadas a la mejora de la calidad de vida de la población.

Es así que se destaca el aporte hacia este objetivo ya que, al desarrollar acciones de prevención del cáncer de mama, puede facilitar la colaboración interinstitucional entre el sector sanitario, los servicios sociales, así como las entidades de atención, ya que, al mejorar las medidas de prevención, esta investigación proporciona un apoyo concreto y beneficioso al sector estratégico de la salud en la provincia.⁽³⁾

Por otra parte, el Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del Cantón Tulcán plantea entre sus objetivos el desarrollo de acciones para frenar el avance y reducir consecuencias de las enfermedades de mayor prevalencia en el cantón identificadas, mediante el apoyo a la atención médica y medicación, en los 3 diferentes sectores sociales más pobres de la población local que pueden beneficiarse de este derecho fundamental y universal.⁽⁴⁾

Se aporta hacia ese objetivo ya que se busca optimizar la atención médica para una de las enfermedades no transmisibles más prevalentes, al enfocarse en la prevención, permitiendo llegar a los tres sectores sociales más vulnerables de la población local, que a menudo enfrentan barreras de accesibilidad para recibir atención médica, ayudando a frenar el avance de esta enfermedad al ofrecer seguimiento regular, educación sobre la enfermedad y promoción de estilos de vida saludables.

Medero en su investigación “Acciones educativa a mujeres para el autocuidado relacionado con la prevención del Cáncer de mama” plantea que la mayoría de las mujeres expresaron la necesidad de conocer acerca de los factores de riesgo del cáncer de mama y signos de alarma, una vez finalizada la intervención educativa expresaron satisfacción por la intervención, ya que se evidenció en los resultados alcanzados que se potencializó el conocimiento de las mujeres, expresando satisfacción por la acciones educativa.⁽⁵⁾

Moncada y Aranda en su estudio “Factores de riesgo modificables del cáncer de mama: una comparación entre mujeres menores y mayores de 40 años” argumenta que la prevalencia de cáncer de mama en las pacientes jóvenes fue del doble de lo reportado en el ámbito internacional. Es necesario el control de peso en mujeres menores de 40 años, que permita reducir la incidencia del cáncer de mama triple negativo en esta población. Asimismo, se recomienda el control de los otros factores de riesgo modificables porque, aunque no parecen afectar significativamente a las mujeres jóvenes, su control tiene una repercusión positiva en la prevención del cáncer de mama en todos los grupos etarios.⁽⁶⁾

Jaramillo en su estudio “Intervención educativa de enfermería para la prevención de cáncer de mama en una comunidad” plantea que el acompañamiento del profesional de enfermería en intervenciones educativas mediante sesiones de capacitación para la prevención de cáncer de mama, a fin de informar a las mujeres sobre los factores de riesgo que desencadenan este tumor maligno que se puede desarrollar a una temprana edad, favorece la prevención y el autocuidado de las mismas.⁽⁷⁾

Paredes en su estudio “Nivel de conocimiento de los internos rotativos acerca de prevención y detección oportuna del cáncer de mama” argumenta que el nivel de conocimiento de los participantes del estudio se encontró en un nivel suficiente, por lo que es necesario reforzar aspectos como el reconocimiento de signos y síntomas, e identificación de factores de riesgo modificables relacionados.⁽⁸⁾

La investigación posee un impacto significativo en el desarrollo socioeconómico de la localidad, ya que, al enfocarse en estrategias de prevención y detección temprana del cáncer de mama, no solo mejora la salud y el bienestar de las mujeres en la comunidad, sino que también contribuye a la reducción de los costos de atención médica asociados al tratamiento de etapas avanzadas de la enfermedad⁽⁹⁾. Este ahorro en recursos financieros puede reinvertirse en otros sectores críticos para el desarrollo local, como la educación, infraestructura, y servicios sociales, además, al promover una población más saludable, la investigación fomenta una fuerza laboral más robusta y productiva, mejorando la economía local y elevando el nivel de vida de sus habitantes. En suma, esta iniciativa no solo combate una grave amenaza para la salud pública, sino que también estimula el progreso económico y social de Tulcán, alineándose con objetivos más amplios de desarrollo sostenible.

Métodos

Paradigma cuantitativo

Se utilizó específicamente para evaluar el conocimiento actual que poseen las mujeres de la Asociación 20 de abril en Tulcán sobre la prevención del cáncer de mama, adicionalmente, se llevó a cabo un análisis de estadística descriptiva enfocado en la población de estudio, examinando comportamientos, la muestra seleccionada y otras características pertinentes.

Este enfoque metodológico facilitó la identificación de brechas de conocimiento existentes en la comunidad objetivo y permitirá medir los cambios o avances en la comprensión sobre la prevención del cáncer de mama tras las intervenciones educativas previstas en el proyecto, ya que al cuantificar estos datos, se estableció una línea base del nivel de conocimiento previo y evaluar de manera efectiva la eficacia de las estrategias implementadas para aumentar la conciencia y mejorar las prácticas preventivas entre las mujeres de la Asociación.

Tipos de investigación

Investigación Bibliográfica: se comenzó con una exhaustiva revisión bibliográfica, donde se analizaron estudios previos, publicaciones científicas, informes de salud pública y teorías relacionadas con la prevención del cáncer de mama. Esta fase permitió establecer un marco teórico sólido, identificar lagunas en la investigación existente y comprender mejor las estrategias de prevención más efectivas a nivel global.

Investigación de Campo: se realizó una investigación de campo a través de la encuesta dirigida a las mujeres de la Asociación 20 de abril, por lo que este enfoque permitió recabar datos directos sobre las actitudes y prácticas en relación con la prevención del cáncer de mama. La información recogida ofreció una visión real y actualizada de la situación específica de esta comunidad.

Investigación de Acción: jugó un papel crucial en este estudio, ya que, basándose en los hallazgos de la investigación bibliográfica y de campo, se diseñaron e implementaron intervenciones educativas y campañas de sensibilización dirigidas a mejorar las prácticas preventivas entre las mujeres de la asociación.

Investigación Descriptiva: se aplicó para detallar los resultados obtenidos a lo largo del proyecto, por lo que se describieron las características demográficas, actitudes y comportamientos de las mujeres respecto a la prevención del cáncer de mama antes y después de las intervenciones. Este tipo de investigación facilitó la comparación de datos y la evaluación del impacto de las acciones realizadas.

Procedimiento para la búsqueda y procesamiento de datos

Población y muestra

Población: La población a tomar en cuenta para llevar a cabo el proceso de la investigación son las 150 mujeres de la Asociación 20 de abril en Tulcán.

Muestra: Para el cálculo de la muestra se aplicó la siguiente fórmula estadística, dando como resultado 109 mujeres.

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

Donde:

Z: coeficiente que tiene en cuenta el nivel de confianza con que se trabaja, se establece trabajar como mínimo con un 95% de confianza para lo cual el valor de Z=1,96.

P: porcentaje de la población que reúne las características de interés para el estudio.

Q: porcentaje de la población que no reúne las características de interés para el estudio.

$$Q = 1 - P$$

Cuando no se conocen estas proporciones se asume el supuesto de máxima variabilidad estadística $P=Q=50\%$.

E: error con que se trabaja (se debe garantizar que el error sea el menor posible, se sugiere que sea menor o igual al 10 %, elemento que garantiza que el estudio pueda ser conclusivo).

$$n = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 150}{0.02^2 * (150 - 1) + 1.96 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 109$$

Plan de recolección de información

Métodos del nivel Empírico

Métodos, técnicas y herramientas empleadas en la investigación

En la investigación sobre la prevención del cáncer de mama en mujeres de la Asociación 20 de abril Tulcán, se emplearon diversos métodos, técnicas y herramientas para garantizar la profundidad y rigurosidad del estudio.

Entre los métodos de investigación teóricos a aplicar, se destacan:

Método Inductivo-Deductivo: este método siguió un proceso cíclico en el cual, a partir de observaciones específicas relacionadas con la prevención del cáncer de mama, se desarrollarán teorías preliminares. Posteriormente, estas teorías se utilizarán para generar predicciones que serán examinadas mediante la recopilación de más datos.

Este método fue crucial para identificar patrones y establecer conclusiones válidas sobre la efectividad de las intervenciones educativas y su impacto comportamiento de las mujeres respecto a la prevención del cáncer de mama.

Método Analítico-Sintético: a través de este método, la investigación descompondrá las prácticas de prevención del cáncer de mama en componentes más pequeños para un examen detallado. Esta descomposición ayudó a diagnosticar las áreas de fortaleza y debilidad en la comprensión y prácticas actuales, lo que permitió formular recomendaciones específicas para mejorar la educación y la prevención entre la población objetivo.

Método Histórico-Lógico: la implementación de este método implicó la organización cronológica de la información relevante para el desarrollo del trabajo de investigación. Fue especialmente útil en la formación del marco teórico, permitiendo un análisis exhaustivo de los factores históricos y lógicos que han influido en las prácticas de prevención del cáncer de mama entre las mujeres de la Asociación 20 de abril.

Enfoque Sistémico: basado en la teoría de sistemas, este enfoque consideró el fenómeno del conocimiento y la prevención del cáncer de mama como un sistema compuesto por partes interrelacionadas. En lugar de focalizar en elementos aislados, se buscará comprender cómo las diversas dimensiones (biológicas, psicológicas, sociales y culturales) se interconectan y afectan las prácticas de prevención del cáncer de mama. Este enfoque fue esencial para desarrollar

intervenciones educativas que aborden de manera integral los factores que influyen en la prevención del cáncer de mama.

Técnicas e instrumentos

Técnicas

Encuesta: se empleó esta técnica para recoger datos específicos sobre la prevención del cáncer de mama entre las mujeres de la Asociación 20 de abril Tulcán. La información obtenida a través de las encuestas proporcionó una base sólida para el análisis y la interpretación de los datos, lo que a su vez facilitó la formulación de acciones efectivas para abordar estas deficiencias.

Instrumentos

Cuestionario: Este instrumento fue fundamental para la recolección de datos sobre actitudes y prácticas de las mujeres respecto a la prevención del cáncer de mama. La información recabada mediante el cuestionario permitió un análisis detallado de las necesidades educativas y de prevención de la población objetivo.

A partir de este análisis, se desarrollaron intervenciones dirigidas a mejorar la conciencia y las prácticas preventivas en relación con el cáncer de mama dentro de la comunidad de la Asociación 20 de abril en Tulcán.

Interpretación de resultados

Edad

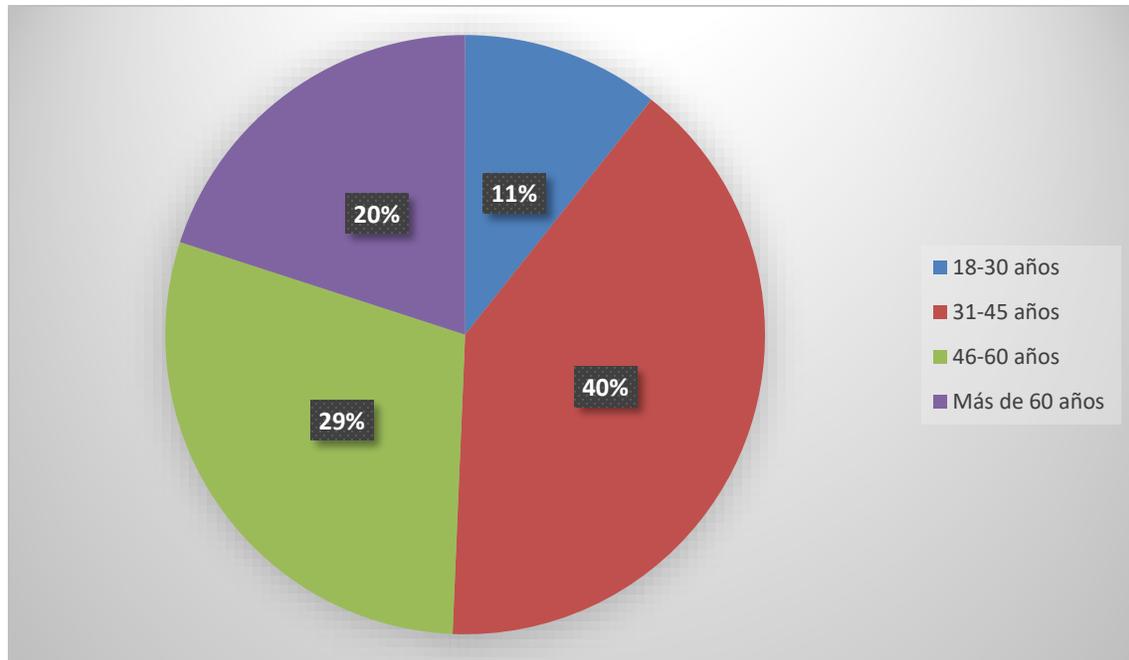


Fig. 1- Edad

Análisis e interpretación

El 40 % de las mujeres encuestadas tienen entre 31 a 45 años, siendo un dato importante en términos de salud pública, por lo que este grupo de edad se encuentra en una etapa en la que el riesgo de desarrollar cáncer de mama comienza a incrementarse significativamente. La prevalencia de esta franja etaria puede representar un desafío creciente para la comunidad, pues a medida que estas mujeres se acercan a los 45 años, el riesgo de incidencia de cáncer de mama se intensifica. Este panorama puede tener un impacto considerable en la demanda de servicios de salud orientados a la detección temprana y en la carga emocional y económica para las afectadas y sus familias, subrayando la importancia de monitorear y abordar proactivamente los riesgos para la salud en este grupo específico.

2. Estado civil

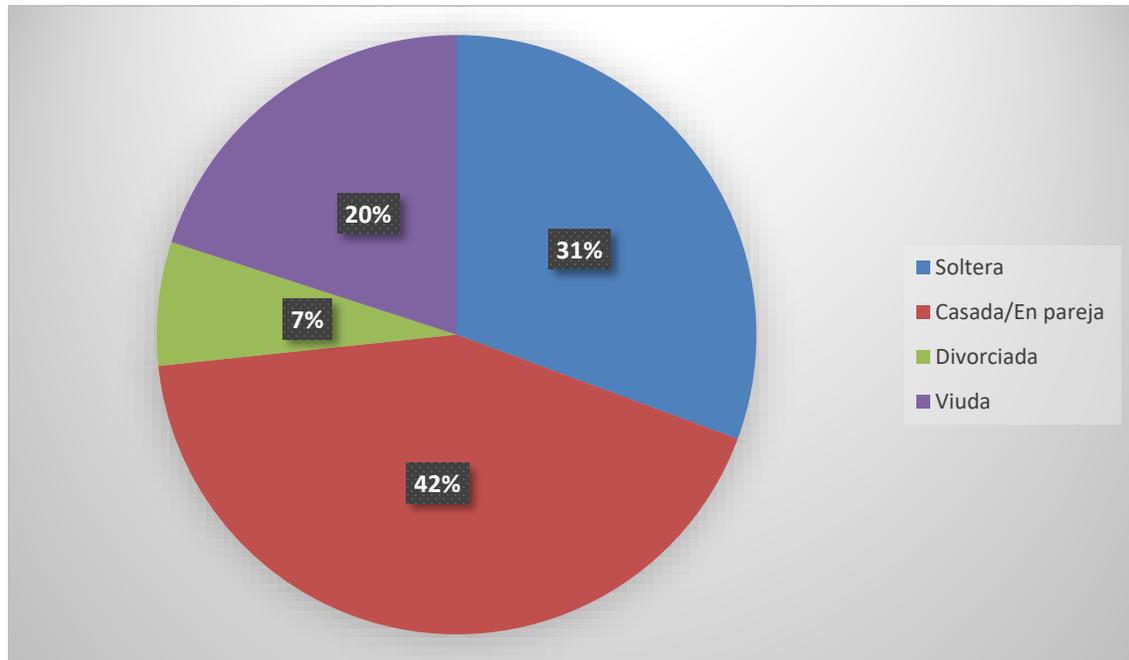


Fig. 2- Estado civil

Análisis e interpretación

El 31 % de las mujeres encuestadas indicaron ser solteras, por lo que podrían enfrentar desafíos particulares en relación con la prevención y detección del cáncer de mama, ya que esto puede influir en el nivel de apoyo social y emocional que una mujer recibe, lo cual es crucial en la gestión y el enfrentamiento de problemas de salud significativos como el cáncer de mama. Este aspecto del estado civil podría llevar a un menor énfasis en la realización de exámenes preventivos regulares, como mamografías, debido a la falta de incentivo o recordatorio por parte de una pareja o familia cercana. Además, la soltería puede impactar en la capacidad de acceso a recursos de salud o en la toma de decisiones médicas, lo que potencialmente eleva los riesgos para la salud y complica la detección temprana de enfermedades, incrementando así las consecuencias a largo plazo y el impacto general en la comunidad de estas mujeres.

3. Ocupación

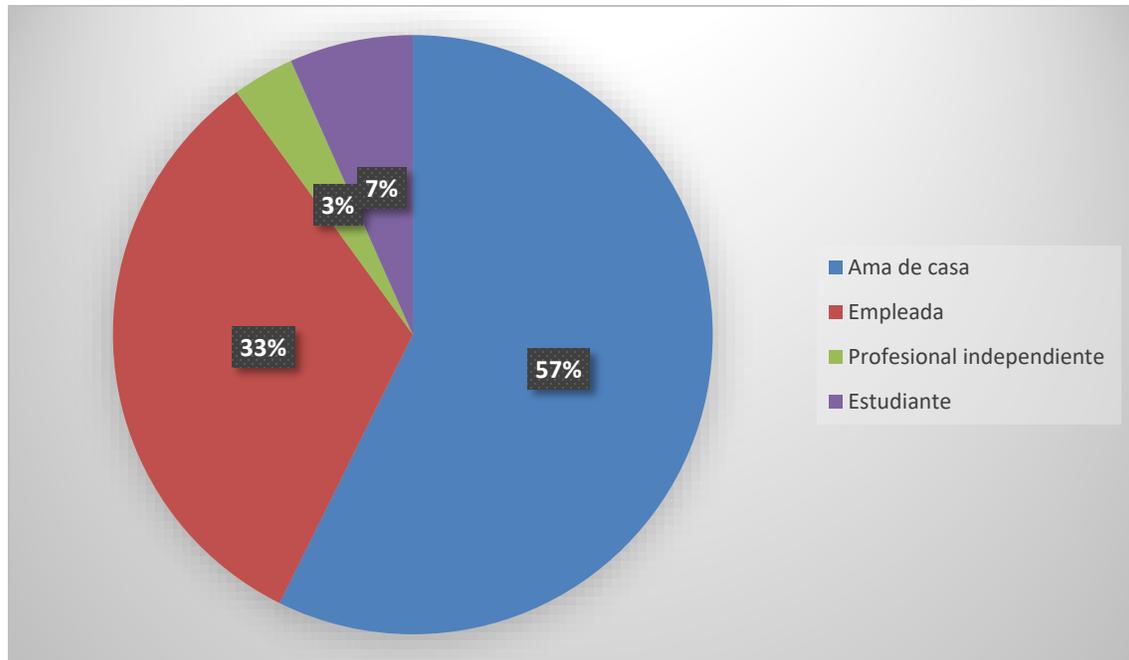


Fig. 3- Ocupación

Análisis e interpretación

El 57 % de las mujeres encuestadas son amas de casa, lo que revela aspectos significativos respecto a su exposición y manejo de riesgos de salud, particularmente en lo que respecta al cáncer de mama, ya que pueden enfrentar barreras particulares en el acceso a información de salud y servicios médicos preventivos, debido a limitaciones como menor movilidad social y económica, lo que se puede reflejar en menor frecuencia de consultas médicas y evaluaciones rutinarias, como mamografías, lo que es crucial para la detección temprana del cáncer de mama. Además, la posible falta de ingresos independientes podría limitar su capacidad para acceder a tratamientos de salud privados o avanzados. Este escenario eleva los riesgos de diagnósticos tardíos y de complicaciones asociadas, afectando no solo la salud individual de estas mujeres, sino también imponiendo una carga adicional sobre sus familias y el sistema de salud local.

4. ¿Usted conoce sobre la prevención del cáncer de mamá?

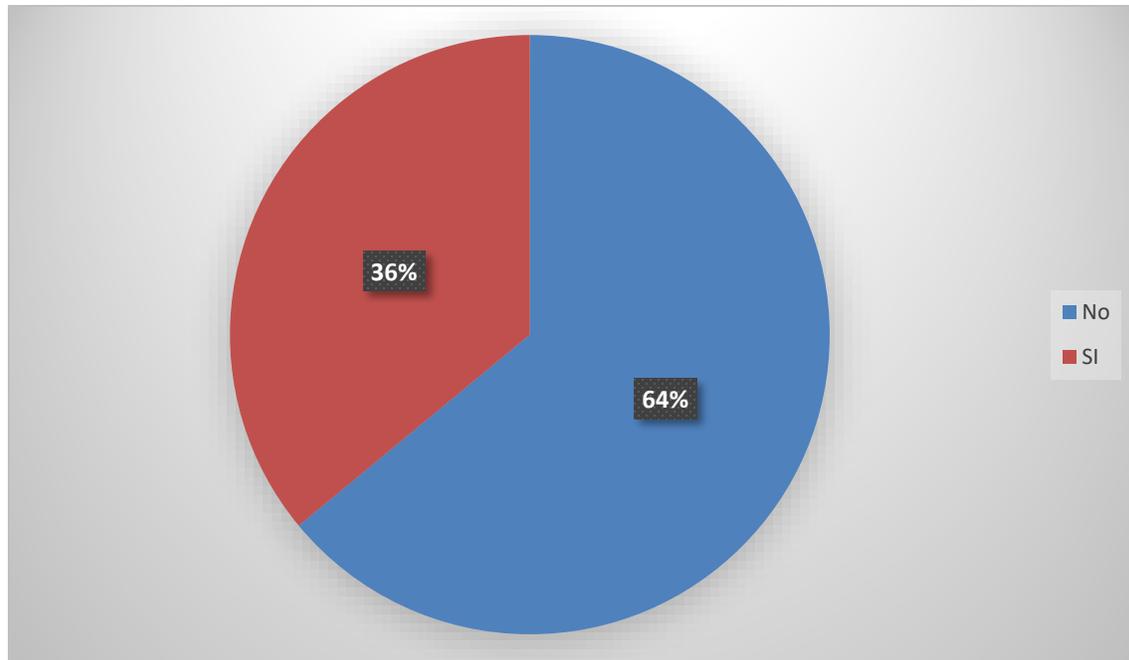


Fig. 4- Conocimiento sobre prevención

Análisis e interpretación

El 64 % de las mujeres encuestadas indicaron no conocer sobre la prevención del cáncer de mama es preocupante y resalta una brecha significativa en la educación sanitaria y la concienciación sobre esta enfermedad, ya que la falta de conocimiento sobre las medidas preventivas puede llevar a una detección tardía del cáncer de mama, cuando el tratamiento es menos efectivo y potencialmente más invasivo. Este desconocimiento no solo aumenta el riesgo de desarrollar la enfermedad en estados más avanzados, sino que también eleva la probabilidad de resultados adversos, incluyendo tasas de mortalidad más altas. Adicionalmente, la falta de información adecuada puede generar ansiedad y temor innecesario, afectando la calidad de vida y el bienestar emocional de estas mujeres. La situación subraya un problema crítico que puede tener consecuencias profundas tanto a nivel individual como comunitario.

5.- ¿Usted cuantos hijos tiene?

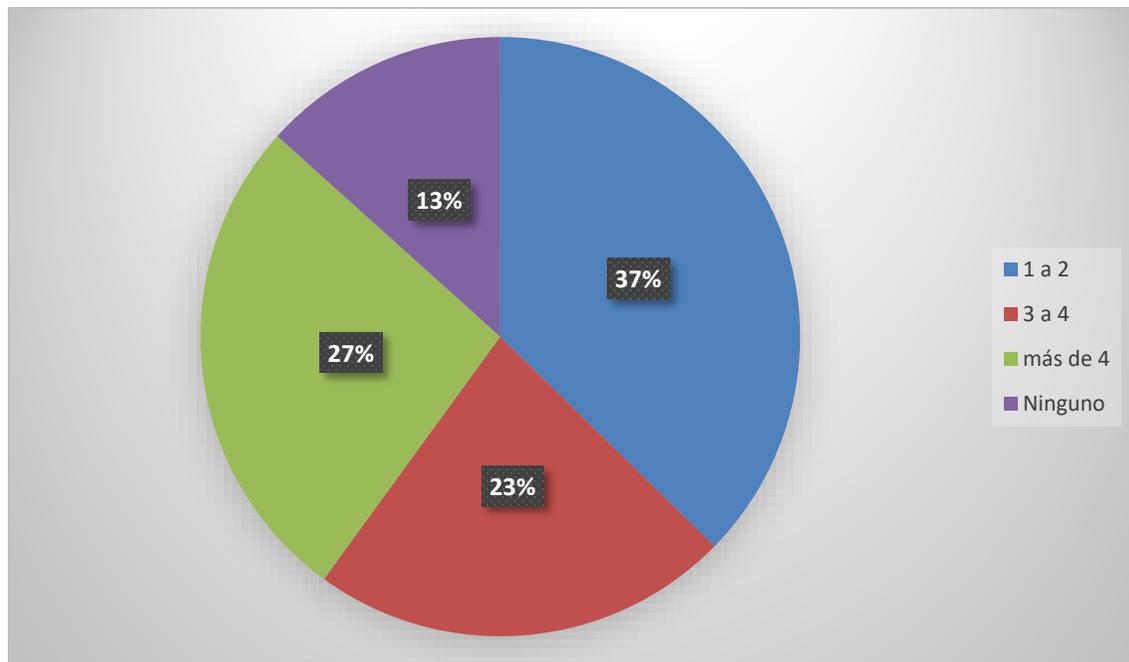


Fig. 5- Conocimiento sobre prevención

Análisis e interpretación

El 27 % de las mujeres encuestadas que tienen más de cuatro hijos podría enfrentar riesgos específicos relacionados con el cáncer de mama, aunque la paridad alta se ha asociado tradicionalmente con un menor riesgo de desarrollar esta enfermedad, la realidad de las mujeres con numerosos hijos puede complicar su participación en actividades preventivas, como exámenes de detección temprana. El compromiso de tiempo y recursos que requiere el cuidado de una familia grande podría limitar su acceso a servicios de salud y seguimientos regulares, lo cual es crucial para la detección precoz del cáncer de mama. Este desafío puede llevar a diagnósticos tardíos, complicando el tratamiento y elevando el riesgo de desenlaces adversos. Además, las responsabilidades familiares extensas pueden incrementar el estrés y la carga emocional, afectando adicionalmente su bienestar general y su capacidad para gestionar su salud de manera proactiva.

6.- ¿Qué método utiliza para realizar el autoexamen de mama?

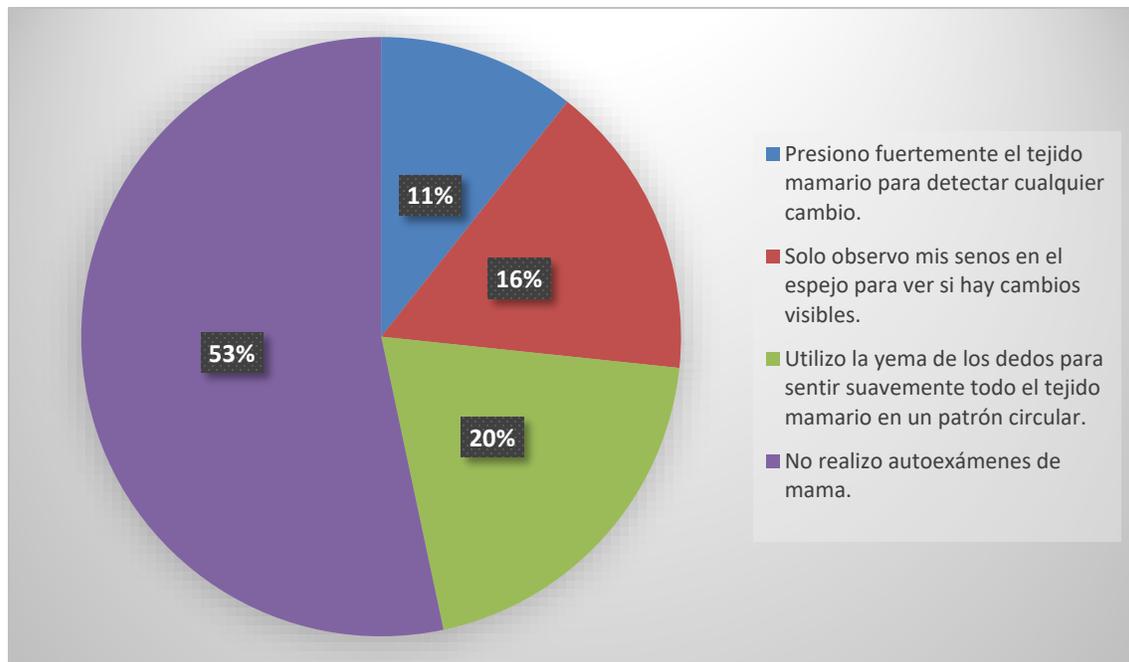


Fig. 1- Conocimiento sobre prevención

Análisis e interpretación

El 53 % de las mujeres encuestadas reportaron no utilizar ningún método para realizar el autoexamen de mama, resaltando una significativa falta de prácticas preventivas en esta población, la ausencia de autoexámenes mamarios puede llevar a una menor detección temprana de posibles anomalías, incrementando el riesgo de diagnósticos tardíos de cáncer de mama. Esta carencia de auto vigilancia regular podría deberse a una combinación de falta de información, entrenamiento inadecuado sobre cómo realizar estas prácticas correctamente, o falta de conciencia sobre su importancia. Sin estas medidas preventivas básicas, las mujeres están potencialmente expuestas a un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama en etapas avanzadas, lo que puede resultar en tratamientos más agresivos y menos oportunidades de recuperación completa. Además, este déficit en la prevención primaria puede tener impactos duraderos no solo en la salud de

las mujeres afectadas, sino también en el sistema de salud, que debe manejar casos más severos y costosos.

7.- Al elegir alimentos como parte de su dieta para la prevención del cáncer de mama, ¿cuál de las siguientes opciones prefiere regularmente?

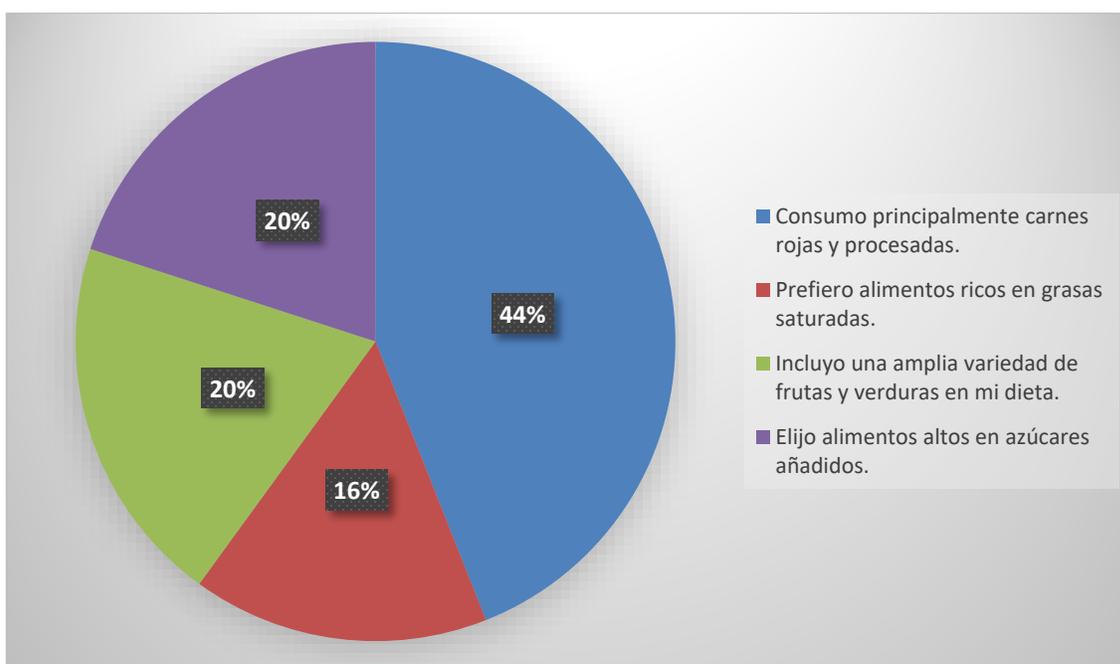


Fig. 7- Alimentación

Análisis e interpretación

El 44 % de las mujeres encuestadas en la Asociación 20 de abril en Tulcán que indicaron preferir principalmente carnes rojas y procesadas como parte de su dieta para la prevención del cáncer de mama plantea preocupaciones significativas en términos de salud pública. Diversos estudios han sugerido una correlación entre el consumo elevado de carnes rojas y procesadas y un incremento en el riesgo de

desarrollar cáncer de mama. Esta preferencia dietética puede contribuir a un perfil de riesgo más alto para estas mujeres, no solo en términos de cáncer de mama, sino también en relación con otras condiciones de salud como enfermedades cardiovasculares y otros tipos de cáncer. El impacto de estas elecciones dietéticas puede ser sustancial, llevando a un aumento en la incidencia de cáncer y otras morbilidades en la población.

8. ¿Con qué frecuencia consulta materiales educativos o asiste a talleres sobre la prevención del cáncer de mama?

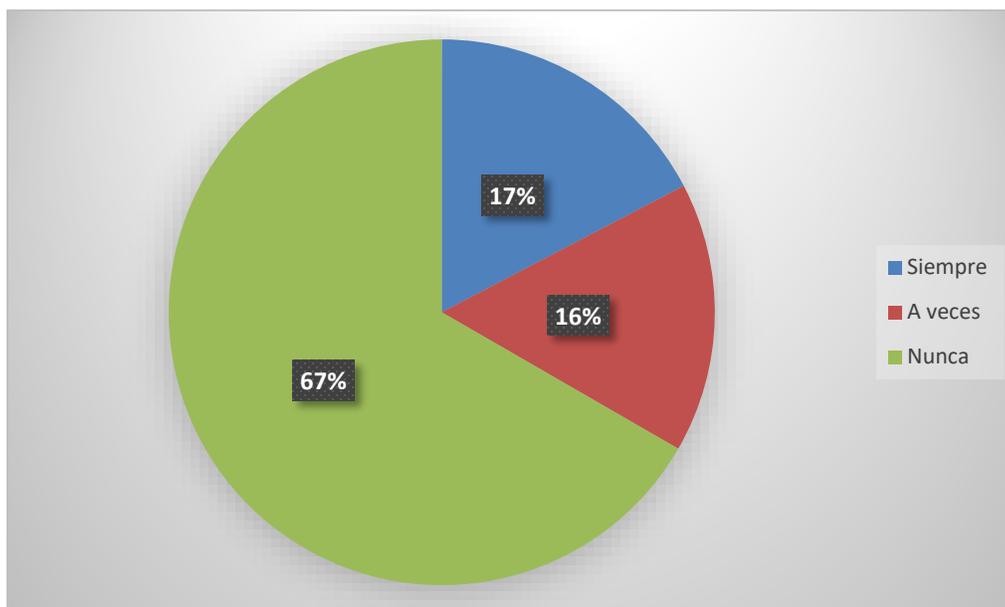


Figura 8- Autoeducación

Análisis e interpretación

El 67% de las mujeres encuestadas en que reportaron nunca consultar materiales educativos ni asistir a talleres sobre la prevención del cáncer de mama destaca una notable falta de participación en iniciativas de educación sanitaria y prevención, ya que esta ausencia de interacción con recursos educativos puede

resultar en un conocimiento deficiente sobre cómo realizar autoexámenes efectivos, reconocer síntomas tempranos y entender la importancia de las pruebas de detección como la mamografía. La falta de educación y conciencia sobre la prevención del cáncer de mama no solo aumenta el riesgo de que estas mujeres desarrollen la enfermedad en una etapa más avanzada, donde el tratamiento es menos probable que sea exitoso, sino que también incrementa la carga sobre el sistema de salud debido a la necesidad de intervenciones médicas más intensivas y costosas. Este panorama subraya un área crítica de necesidad en términos de intervención comunitaria y educación para mejorar las prácticas preventivas y el conocimiento sobre el cáncer de mama en esta población.

9. Respecto al ejercicio físico, una medida importante para reducir el riesgo de cáncer de mama, ¿cuántas veces a la semana dedica tiempo a la actividad física?

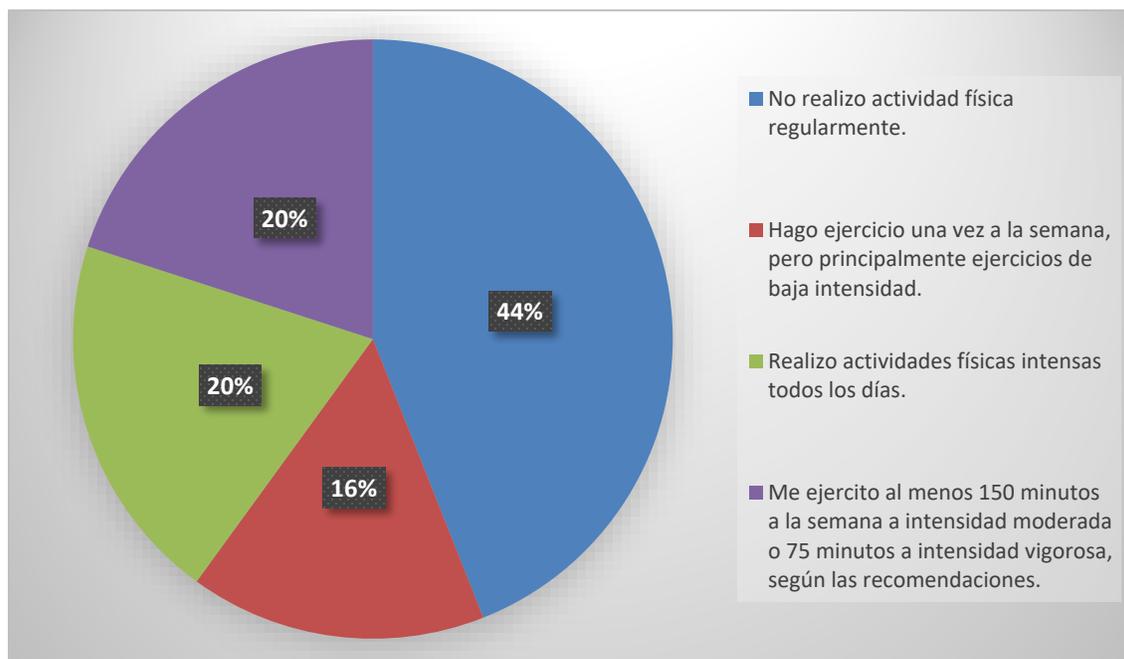


Fig. 9- Alimentación**Análisis e interpretación**

El 44 % de las mujeres encuestadas que indicaron no realizar actividad física resalta un área de preocupación significativa en términos de prevención del cáncer de mama, ya que la inactividad física está reconocida como un factor de riesgo para el desarrollo de cáncer de mama, ya que la falta de ejercicio puede influir en la obesidad, desbalances hormonales y otros mecanismos biológicos que incrementan el riesgo de esta enfermedad. Además, la ausencia de actividad física regular no solo aumenta la probabilidad de cáncer de mama, sino que también afecta negativamente la salud cardiovascular y general. Este comportamiento puede llevar a diagnósticos más tardíos y a un peor pronóstico en casos de cáncer, además de incrementar el riesgo de otras enfermedades crónicas. Este patrón destaca la importancia de promover la actividad física como parte de un enfoque integral para la salud y la prevención de enfermedades en esta comunidad.

**10. Usted cuando acude al centro de salud le explican sobre la auto
examinación sobre el cáncer de mama**

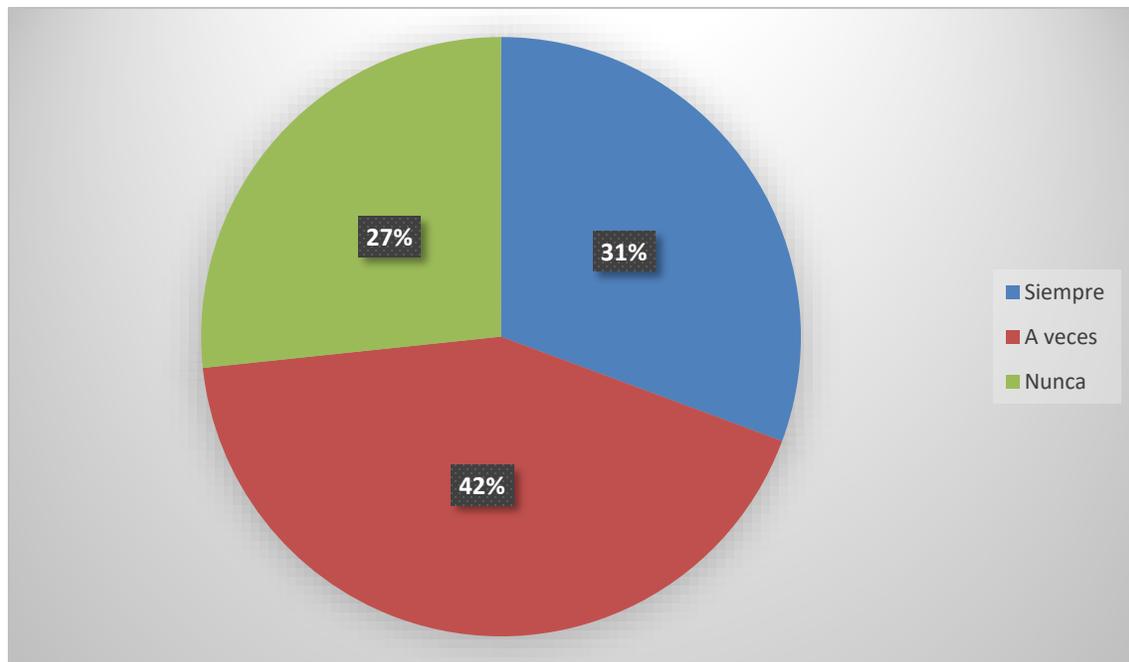


Fig. 2- Explicación sobre auto examinación

Análisis e interpretación

El 27 % de las mujeres encuestadas que reportaron que nunca se les explica sobre la auto examinación de mama durante sus visitas al centro de salud, lo que subraya una deficiencia crítica en la educación para la salud proporcionada por las instituciones médicas, ya que esta falta de información puede contribuir significativamente al desconocimiento sobre las prácticas efectivas de detección temprana del cáncer de mama. Sin el conocimiento o la capacitación adecuada sobre cómo realizar correctamente un autoexamen de mama, estas mujeres están potencialmente en riesgo de no detectar cambios tempranos que podrían indicar la presencia de cáncer. Este vacío en la educación preventiva no solo impide el diagnóstico precoz, sino que también puede llevar a tratamientos más intensivos y menos favorables una vez que la enfermedad es finalmente detectada. Además, esta falta de comunicación y educación puede afectar negativamente la confianza de las mujeres en los servicios de salud, potencialmente disuadiéndolas de buscar

asistencia médica y consejería regular. Este escenario destaca la necesidad de mejorar la interacción informativa entre los proveedores de salud y las pacientes en el contexto de la prevención del cáncer de mama.

11. Ha presentado algún signo de alarma mientras se ha realizado el autoexamen

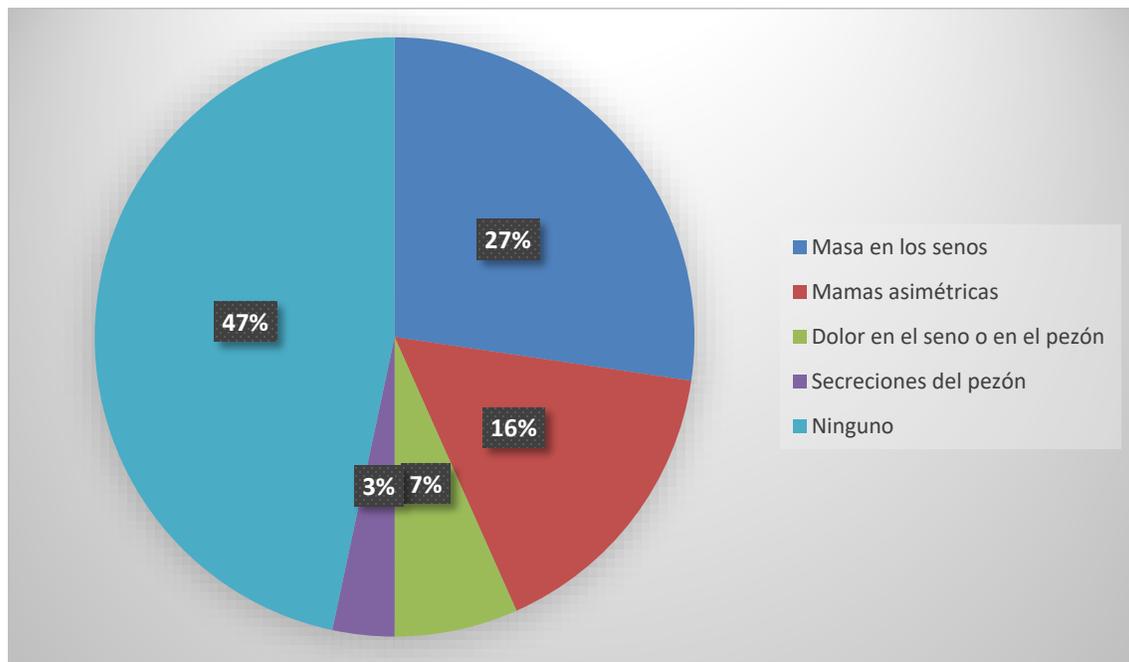


Fig. 3- Síntomas

Análisis e interpretación

El 27 % de las mujeres encuestadas en la Asociación reportaron haber encontrado una masa en los senos durante el autoexamen, lo que destaca un hallazgo preocupante que podría indicar la presencia de condiciones médicas serias, incluyendo cáncer de mama. La detección de masas en los senos es un signo de alarma crucial que requiere evaluación médica inmediata para determinar su

naturaleza y la necesidad de intervención. Este alto porcentaje de mujeres que han identificado una anomalía subraya la importancia de la educación y entrenamiento adecuado en técnicas de autoexamen, así como el acceso a evaluaciones diagnósticas oportunas. La presencia de estas masas no solo representa un riesgo potencial de cáncer, sino que también genera una considerable ansiedad y estrés en las afectadas, impactando su bienestar emocional y físico. Este hallazgo refuerza la necesidad de fortalecer los programas de detección y educación para mejorar la identificación temprana y el manejo de posibles casos de cáncer de mama en la comunidad.

12. En su familia antecedentes de cáncer de mama

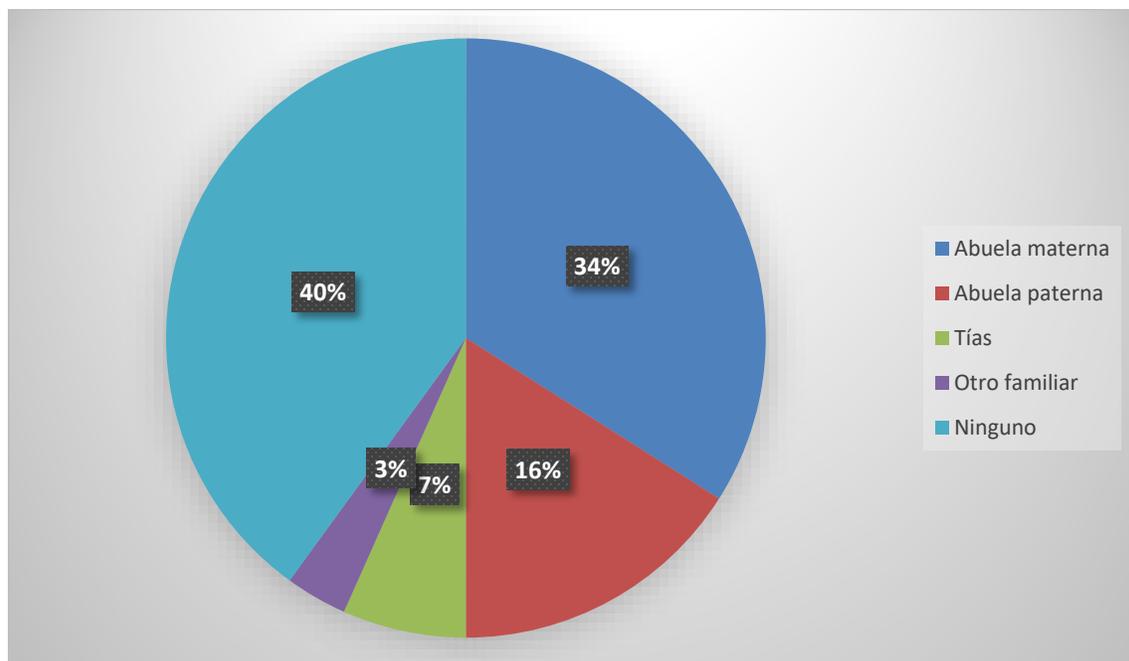


Fig. 4- Antecedentes

Análisis e interpretación

El 34 % de las mujeres encuestadas indicaron que su abuela materna había tenido cáncer de mama, la carga genética y hereditaria asociada con esta enfermedad, ya

que este dato es crucial porque la historia familiar de cáncer de mama es un reconocido factor de riesgo que puede aumentar significativamente las probabilidades de desarrollar la enfermedad. La identificación de este antecedente en una proporción considerable de la población sugiere un riesgo elevado en esta comunidad, lo que podría conducir a un aumento en la incidencia del cáncer de mama si no se manejan adecuadamente. Este aspecto resalta la magnitud del problema y el impacto potencial en términos de salud pública, donde la carga emocional y psicológica también juega un papel importante, afectando la calidad de vida de las mujeres que se ven directamente influenciadas por su historia familiar.

13. ¿Cuál considera que es el mayor obstáculo para realizar chequeos regulares de cáncer de mama?

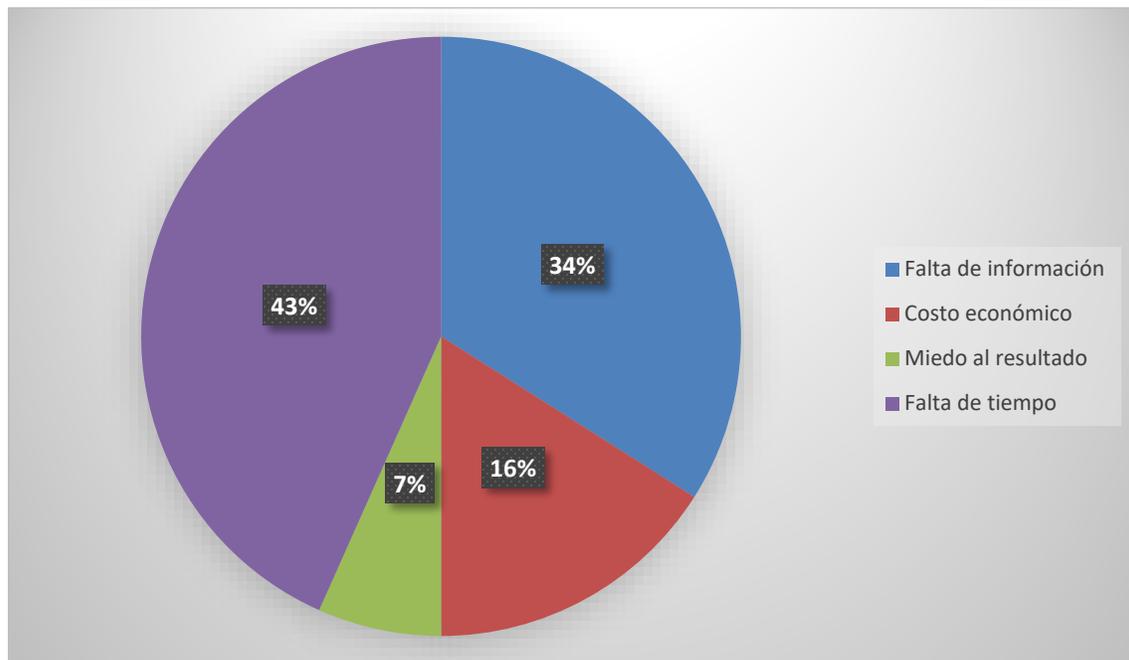


Fig. 5- Antecedentes

Análisis e interpretación

El 43 % de las mujeres encuestadas señalaron la falta de tiempo como el mayor obstáculo para realizar chequeos regulares de cáncer de mama, lo que resalta una preocupación crítica en términos de acceso y priorización de la salud preventiva, ya que esta barrera apunta a un problema significativo de gestión del tiempo y posiblemente de recursos, que impide a estas mujeres participar activamente en prácticas esenciales de detección temprana. La falta de tiempo puede ser indicativa de responsabilidades múltiples, como obligaciones laborales y familiares, que limitan la capacidad de las mujeres para acudir a citas médicas regulares. Este desafío no solo afecta la oportunidad de detección temprana del cáncer de mama, sino que también puede tener implicaciones más amplias en la salud general, incrementando el riesgo de diagnósticos tardíos y tratamientos menos efectivos. La situación destaca un área crítica donde la necesidad de estrategias de salud pública que faciliten el acceso y reduzcan las barreras logísticas es imperativa para mejorar los resultados de salud en esta comunidad.

14. ¿Cuál considera que es el mayor obstáculo para realizar chequeos regulares de cáncer de mama?

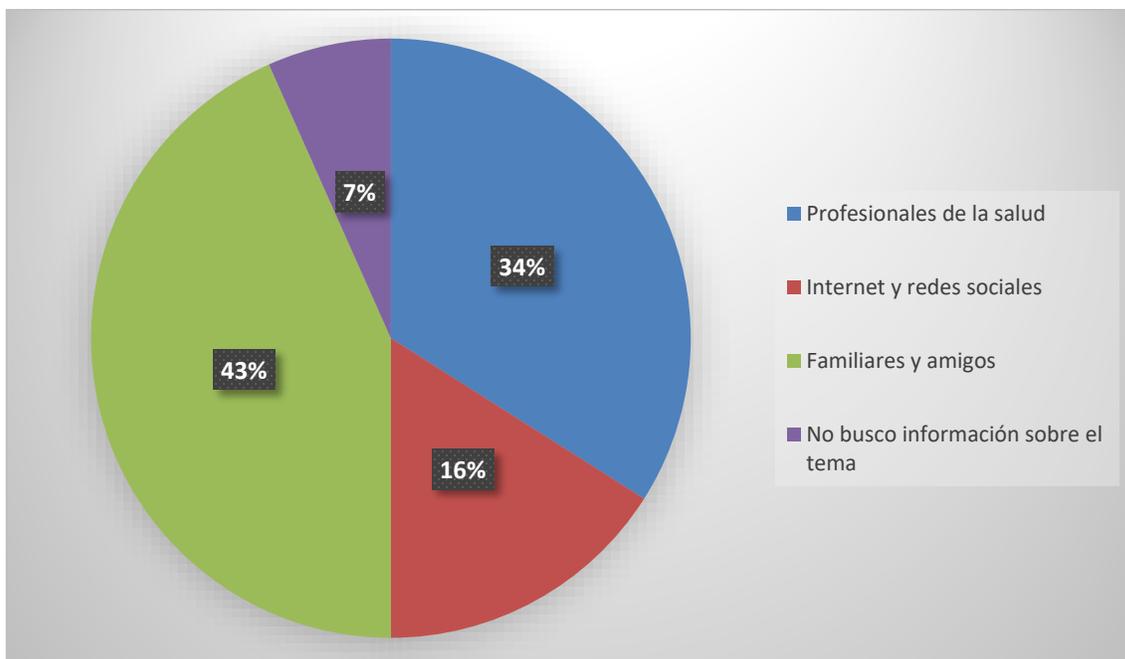


Fig. 6- Fuente de información

Análisis e interpretación

El 43 % de las mujeres encuestadas señalan a familiares y amigos como su principal fuente de información sobre la prevención del cáncer de mama, esto puede ser indicativo de una falta de acceso a recursos profesionales y educativos confiables y estructurados, ya que mientras que la comunicación entre familiares y amigos puede fomentar el apoyo y la concienciación, también existe el riesgo de que la información compartida sea inexacta o incompleta. Esto podría llevar a malentendidos o a la falta de adopción de prácticas de prevención adecuadas, lo que a su vez podría impactar negativamente en la detección temprana y en la gestión efectiva del cáncer de mama. Este hallazgo subraya la importancia de mejorar las estrategias de educación pública para proporcionar información veraz y accesible directamente de fuentes médicas especializadas.

15. ¿Qué suplementos consume regularmente que cree que pueden ayudar en la prevención del cáncer de mama?

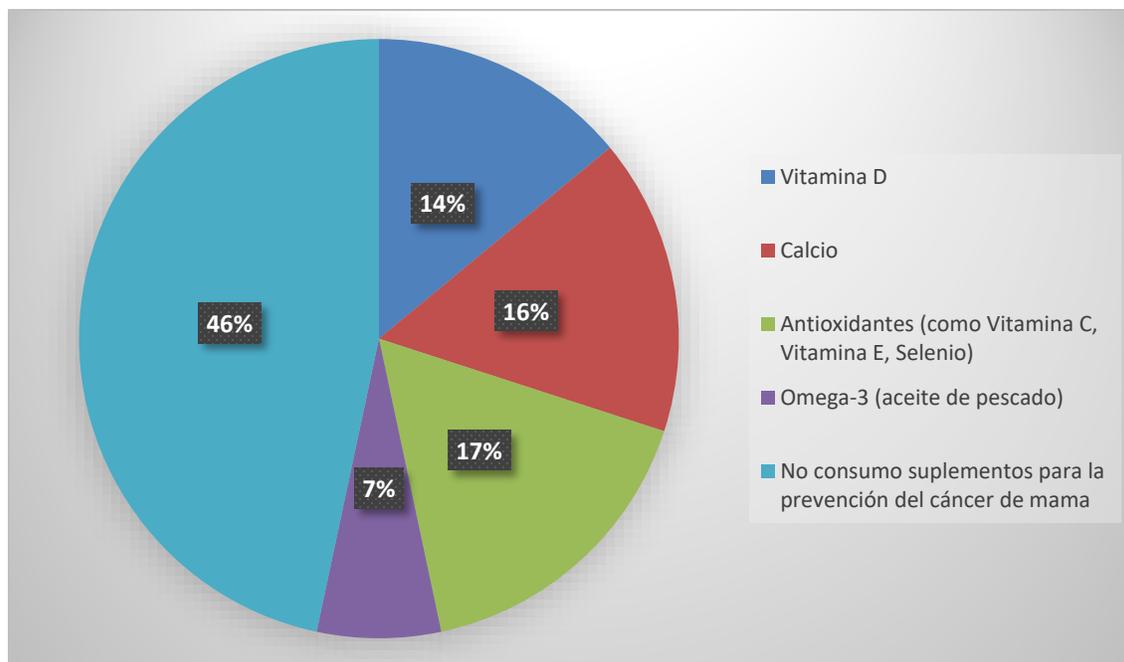


Fig. 15- Suplementos consumidos

Análisis e interpretación

El 46 % de las mujeres encuestadas indicaron no consumir ningún tipo de suplemento, lo que destaca un notable desinterés o desconocimiento sobre el papel potencial de los suplementos en la salud preventiva, ya que la no utilización de suplementos podría reflejar una falta de información sobre cómo ciertos nutrientes y suplementos podrían influir en la reducción del riesgo de cáncer de mama, o podría indicar barreras económicas o de acceso que impiden a estas mujeres considerar suplementos como parte de su régimen de salud. Esta falta de consumo de suplementos podría ser preocupante si resulta de desinformación o inaccesibilidad, ya que podría significar que las mujeres no están tomando medidas preventivas adicionales que podrían beneficiar su salud general y específicamente reducir el riesgo de cáncer. Además, este dato subraya la necesidad de iniciativas educativas y de salud que proporcionen orientación clara

y accesible sobre las estrategias nutricionales eficaces para la prevención del cáncer.

Discusión

La encuesta realizada a las mujeres de la Asociación 20 de abril en Tulcán ha revelado deficiencias significativas en la concienciación y prevención del cáncer de mama. Un problema destacado es la falta general de conocimiento sobre medidas preventivas básicas, como la realización adecuada del autoexamen de mama, crucial para la detección temprana. Muchas encuestadas no participan en chequeos regulares y admiten no consultar materiales educativos específicos sobre la enfermedad, lo que subraya una brecha preocupante en la educación y el acceso a recursos de información fiables y estructurados⁽¹⁰⁾.

Otro aspecto preocupante es la dependencia de la información sobre salud proveniente de redes sociales y familiares, que puede no ser siempre precisa o completa. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de mejorar la comunicación y educación médica directa, para asegurar que todas las mujeres tengan acceso a conocimientos verificados y útiles que promuevan prácticas de salud preventivas efectivas. Además, la falta de actividad física y las elecciones dietéticas subóptimas, como el alto consumo de carnes rojas y procesadas, emergen como factores de riesgo que necesitan ser abordados a través de programas educativos que fomenten estilos de vida saludables⁽¹¹⁾.

Finalmente, la falta de tiempo y las dinámicas familiares y sociales son barreras adicionales que impiden a muchas mujeres acceder a servicios de salud preventivos. Estos factores influyen negativamente en la capacidad de las mujeres para buscar y recibir atención médica adecuada y oportuna, subrayando la importancia de estrategias que faciliten el acceso y reduzcan las barreras

logísticas. La necesidad de intervenciones comunitarias que mejoren el apoyo y la educación sobre la prevención del cáncer de mama es más urgente que nunca, dada la complejidad de los desafíos identificados⁽¹²⁾.

Conclusiones

- La fundamentación teórica permitió determinar que el cáncer de mama es una de las principales causas de morbilidad y mortalidad entre las mujeres, y su detección temprana a través de métodos como el autoexamen de mama y las mamografías que puede mejorar significativamente las tasas de supervivencia, fomentando una idea clara sobre la prevención primaria y la educación sobre cáncer de mama.
- Entre los principales resultados del diagnóstico se pudo determinar que el 40% de las encuestadas se encuentra en la franja de edad de 31 a 45 años, un grupo con riesgo creciente de desarrollar la enfermedad. En términos de estado civil, el 31 % son solteras, lo cual puede influir en el nivel de apoyo social y emocional recibido. Además, el 57 % son amas de casa, lo que puede limitar su acceso a información y servicios médicos preventivos. Preocupantemente, el 64 % de las encuestadas desconocen medidas de prevención del cáncer de mama, y el 53 % no realiza ningún método de autoexamen.
- El diseño del plan educativo para la prevención del cáncer de mama dirigido a las mujeres de la Asociación 20 de abril en Tulcán para el año 2024 permitió realizar una planificación acorde a las necesidades sobre el problema identificado para aportar los conocimientos necesarios y suficientes, es por esto la importancia de implementar estrategias que contribuyan a la disminución de la prevención de cáncer de mama.

- La validación de la propuesta se llevó a cabo mediante un análisis exhaustivo de los resultados obtenidos tras la implementación del plan educativo. Estos resultados validan la efectividad del plan educativo y subrayan la importancia de continuar y expandir estos esfuerzos para asegurar una mejora continua en la prevención del cáncer de mama en la comunidad de la Asociación 20 de abril en Tulcán.

Referencias bibliográficas

1. Secretaría Nacional de Planificación. Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025. [Internet]; Consejo Nacional de Planificación, Senplades, Quito, Ecuador; 2021. Disponible en: <https://www.planificacion.gob.ec/plan-de-creacion-de-oportunidades-2021-2025/>
2. Organización de las Naciones Unidas. La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe. [Internet]; ONU, Santiago, 2018. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>
3. Prefectura de Carchi. Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la provincia del Carchi Administración 2019 - 2023 [Internet]. Gob.ec. Carchi, Ecuador. <https://carchi.gob.ec/2016f/phocadownload/PDOT/PDOT%20Resumen%20ejecutivo.pdf>
4. GAD Municipal de Tulcán. Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial Cantón Tulcán Administración 2019 - 2023 [Internet]. Gob.ec. 2020. Available from: [https://www.gmtulcan.gob.ec/municipio/rendicion2021/pdf/1.%20PLAN%20DE%](https://www.gmtulcan.gob.ec/municipio/rendicion2021/pdf/1.%20PLAN%20DE%20)

[20DESARROLLO%20Y%20ORDENAMIENTO%20TERRITORIAL/PDOT%20CANT%C3%93N%20TULC%C3%81N%202020_2023%20-%20FINAL.pdf](#)

5. Medero C. Acciones educativa a mujeres para el autocuidado relacionado con la prevención del Cáncer de mama. [Internet]; 1er Simposio para el desarrollo de las Especialidades de Enfermería. Cuba, 2022. Disponible en: <https://simposioenfesp.sld.cu/index.php/simposioenfesp2022/2022/paper/viewPaper/404>

6. Moncada M, Aranda A, Isojo R, Issa M, Elizondo C, Ramos E, et al. Factores de riesgo modificables del cáncer de mama: una comparación entre mujeres menores y mayores de 40 años. [Internet]; Rev. Ginecol Obstet Mex, México, 2020; 88(3):131-138. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/ginobsmex/gom-2020/gom203b.pdf>

7. Vázquez JF, Benhumea Jaramillo LI, Rojas Espinoza JB. Intervención educativa de enfermería para la prevención de cáncer de mama en una comunidad. RevSCuidado [Internet]. 2023;2(4):35. Available from: <http://dx.doi.org/10.36677/saludycuidado.v2i4.22856>

8. Paredes Barzola CM. Nivel de conocimiento de los internos rotativos acerca de prevención y detección oportuna del cáncer de mama: Artículo Original. Oncol (Guayaquil) [Internet]. 2021; 31(3):226–33. Available from: <https://roe.solca.med.ec/index.php/johs/article/view/571>

9. Valencia Ortiz AI, Muñoz RE, Zuñiga Santos PM, Martínez Pineda A, García Cruz R. Propiedades psicométricas del instrumento percepción de riesgo y conductas de autocuidado para la prevención del cáncer de mama. Conrado [Internet]. 2022; 18(86):353–9. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442022000300353&script=sci_arttext

10. Coromoto Hernández Y, Soria Acosta A. Estrategia educativa para la prevención del cáncer de mama en el Hospital Provincial Puyo. Conrado [Internet]. 2021; 17(78):166–71. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000100166&script=sci_arttext
11. 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 [Internet]. 2020;32(4):203–15. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=375663351002>
12. Picazo JP, Rosenthal JL, Aguilar LAJ, Núñez C. Cáncer de mama: una visión general. Acta Médica Grupo Ángeles [Internet]. 2021; 19(3):354–60. Available from: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-72032021000300354