

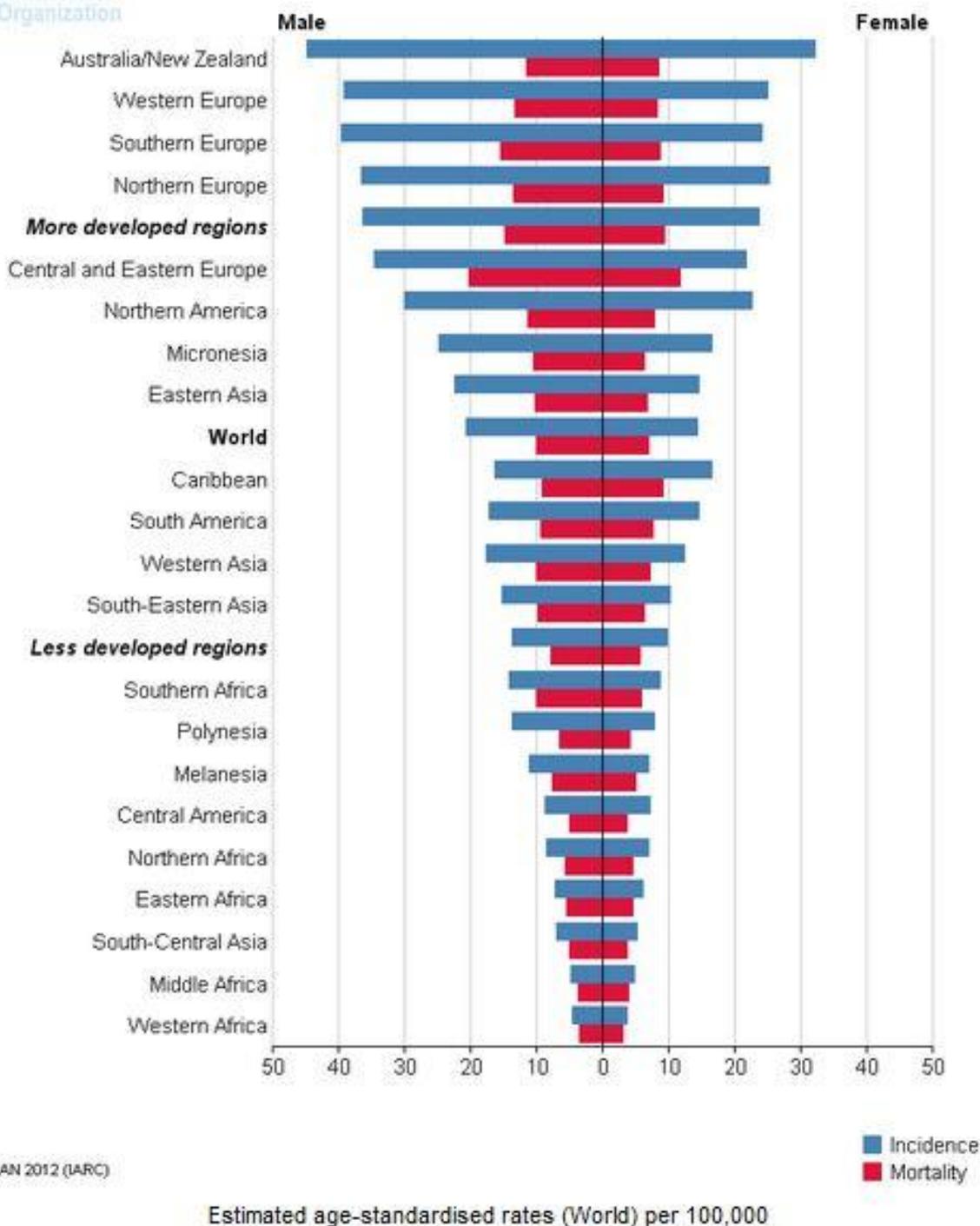
Anexos

Anexo 1:

International Agency for Research on Cancer



World Health Organization



GLOBOCAN 2012 (IARC)

Figura 3. Incidencia y Mortalidad del Cáncer Colorrectal en el Mundo por géneros. Fuente: Globocan 2012.

Anexo 2:



Esquema de cribado de CCR en función del riesgo de padecerlo.
Fuente: Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), año 2017.

Anexo 3:

Cronograma del Trabajo:

ACTIVIDADES	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Propuesta de tema	■							
Asignación de tutor	■							
Búsqueda de Info. General	■	■						
Búsqueda de Info. Específica			■	■	■	■		
Estructuración del trabajo				■	■	■		
Desarrollo del programa				■	■	■		
Aprobación por tutor y Zaguán							■	
Presentación y defensa								■

Fuente: Elaboración propia

Anexo 4:

Cartel informativo (Elaboración propia)

**PROGRAMA DE
EDUCACIÓN
NUTRICIONAL PARA
PREVENIR EL CÁNCER
COLORRECTAL**

**DIRIGIDO A PACIENTES MAYORES
DE 50 AÑOS**

4 SESIONES	• Viernes 1, 8, 15 y 22 de Junio
HORARIO	• 17:30 – 19:00
LUGAR	• Salón de actos del Centro de Salud Almozara

IMPARTIDO POR:

- ENFERMERA
- NUTRICIONISTA

➤ ✉ programaprevencion@gmail.com

➤ ☎ 976 43 15 33

 **FEAD**
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL MANEJO DEL CÁNCER

 **salud**
SISTEMA REGIONAL
DE SALUD



 **SEPD**
ESTADÍSTICA

Anexo 5: Tríptico del Programa (Elaboración propia)

<p>❖ Programa impartido por:</p> <ul style="list-style-type: none">- Enfermera- Nutricionista <p>❖ Plazo de inscripción:</p> <ul style="list-style-type: none">- Del 1 al 31 de mayo de 2018 <p>❖ Fecha de las sesiones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Viernes 1, 8, 15 y 22 de Junio <p>❖ Horario:</p> <ul style="list-style-type: none">- 17:30 - 19:00	<p>❖ Lugar:</p> <ul style="list-style-type: none">- Salón de actos del Centro de Salud Almozara.- Av. de la Autonomía, 5, 50003 Sector II Zaragoza <p>❖ Contacte con nosotros para inscribirse:</p> <p>☎ 976 43 15 33 ✉ programaprevencion@gmail.com</p> <p></p>	<p>PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA PREVENIR EL CÁNCER COLORRECTAL</p>  <p>DIRIGIDO A PACIENTES MAYORES DE 50 AÑOS</p>
<p>❖ OBJETIVOS DEL PROGRAMA:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mejorar los hábitos alimenticios y estilo de vida de la población mayor de 50 años.- Afianzar los conocimientos sobre el cáncer colorrectal.- Educar a los participantes para que aprendan a detectar los alimentos que disminuyen y aumentan el riesgo de cáncer colorrectal, contribuyendo a su prevención.	<p>❖ 1ª SESIÓN: ¿Qué es el cáncer colorrectal?</p> <ul style="list-style-type: none">- Definición- Epidemiología- Etiología- Síntomas- Diagnóstico- Tratamiento- Prevención <p>❖ 2ª SESIÓN: Influencia de la alimentación y estilo de vida. Pautas para una dieta equilibrada.</p> <ul style="list-style-type: none">- Recomendaciones para mejorar la salud.	<p>❖ 3ª SESIÓN: Alimentos saludables y perjudiciales en la prevención del cáncer colorrectal.</p> <ul style="list-style-type: none">- Consejos dietéticos (métodos de cocinar correctos, alimentos a evitar, influencia del alcohol y el tabaco...) <p>❖ 4ª SESIÓN: Modificación de la dieta y mantenimiento.</p> <p> ¡LE ESPERAMOS!</p>

Anexo 6:

Lista de asistencia:

NOMBRE Y APELLIDOS	CORREO ELECTRÓNICO	1ª SESIÓN 01/06/18	2ª SESIÓN 08/06/18	3ª SESIÓN 15/06/18	4ª SESIÓN 22/06/18
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					

Fuente: Elaboración propia

Anexo 7:

Cuestionario de valoración inicial (*Elaboración propia*)

El siguiente cuestionario consta de 5 preguntas, las cuales cuentan con 5 respuestas posibles, y una sola correcta. La respuesta que considere acertada se marcará con una cruz (X).

1) El cáncer colorrectal se trata del cáncer más frecuente en el mundo occidental.

- a) primer
- b) segundo
- c) tercer
- d) cuarto
- e) quinto

2) En cuanto a la tendencia de la incidencia del cáncer colorrectal, se prevé que:

- a) Aumentará.
- b) Disminuirá.
- c) Se mantendrá estable.
- d) No son fiables las predicciones.
- e) Aumentará y más adelante disminuirá.

3) El riesgo de padecer cáncer colorrectal se ve aumentado si...

- a) Se tiene entre 50 y 65 años.
- b) Se consume abundante carne roja.
- c) Se consumen alimentos ricos en fibra.
- d) Se abusa del alcohol.
- e) Son correctas a), b) y d).

4) Señale cuál de las siguientes afirmaciones acerca del cáncer colorrectal es incorrecta:

- a) Es el tercer cáncer con mayor mortalidad a nivel mundial.
- b) Más del 90% de los casos se desarrollan en personas mayores de 50 años.

- c) Es altamente tratable y susceptible de curación si se detecta en sus etapas iniciales.
- d) La mayoría de los casos de cáncer colorrectal se deben a factores genéticos.
- e) Es el cáncer más común en España.

5) En cuanto a las medidas de prevención del cáncer colorrectal, señale la respuesta correcta:

- a) Se recomienda realizar la prueba de sangre oculta en heces a hombres y mujeres de 50 a 74 años.
- b) Se recomienda realizar una colonoscopia a todos los hombres y mujeres mayores de 50 años.
- c) Un estilo de vida saludable no influye en el riesgo de padecerlo.
- d) La colonoscopia no es un método definitivo para su diagnóstico.
- e) La dieta no influye en el cáncer colorrectal.

Anexo 8:

Enlace al vídeo “El Intestino: la raíz de la vida”:

<https://www.youtube.com/watch?v=C767gs6X0gw>

“El Intestino: la raíz de la vida” por Teófilo Calvo, bioquímico al frente de los laboratorios Taxon, habla de la importancia de la flora intestinal como origen de multitud de enfermedades y de cómo prevenirlas a través de una correcta alimentación, en el IV Congreso Solidario Salud y Consciencia, que tuvo lugar en Can Picafort (Mallorca) los días 19, 20 y 21 de Mayo 2017. Mindalia televisión, publicado el 1 de junio de 2017.

Anexo 9:

Enlace a los menús ricos en fibra de la FEAD:

<https://www.saludigestivo.es/menu-rico-en-fibra/>

Anexo 10:

Cuestionario de evaluación final (Elaboración propia)

1) Clasifique los siguientes alimentos según sean beneficiosos o perjudiciales para su dieta:

Menestra de verduras, chuletón a la plancha, arroz integral, legumbres, aceites industriales, frutas, bollería, embutido, pechuga de pollo y cereales integrales.

<i>Alimentos beneficiosos</i>	<i>Alimentos perjudiciales</i>

2) ¿Cuánta actividad física moderada (caminar, montar en bicicleta, nadar...) realizaba antes de comenzar el programa y cuánta realiza ahora, semanalmente? ¿Se propone aumentarla en los próximos meses? Marque con una "X" la casilla elegida.

Actividad física moderada	Veces por semana						
	1	2	3	4	5	6	7
Antes							
Ahora							
Propósito en los próximos meses							

3) ¿Ha cambiado su consumo de alcohol y tabaco diario desde que asistió al programa de salud? Rellene las casillas de la siguiente tabla:

Consumo diario	Cantidad y tipo de alcohol (vasos)	Nº cigarrillos
Antes		
Ahora		
Propósito en los próximos meses		

4) Mencione tres cambios que haya habido de hábitos en su vida diaria durante este mes:

- 1.
- 2.
- 3.

5) Elabore una dieta equilibrada para 2 días:

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
DÍA 1					
DÍA 2					

6) En cuanto a su satisfacción con el programa de salud, marque con una "X" la casilla correspondiente al número que considere adecuado en relación con el trabajo que se ha realizado. El número 1 hace referencia a "Negativo/ Mala opinión", ascendiendo gradualmente hasta el 5 "Positivo/ Buena opinión".

	1	2	3	4	5
Los temas trabajados					
Los ejercicios y técnicas didácticas					
Adecuación					
Utilidad					
Instalaciones					
Recursos materiales					
Implicación de las profesionales					
Su implicación personal					
Grado de satisfacción					

Incidentes/ Aspectos a mejorar: