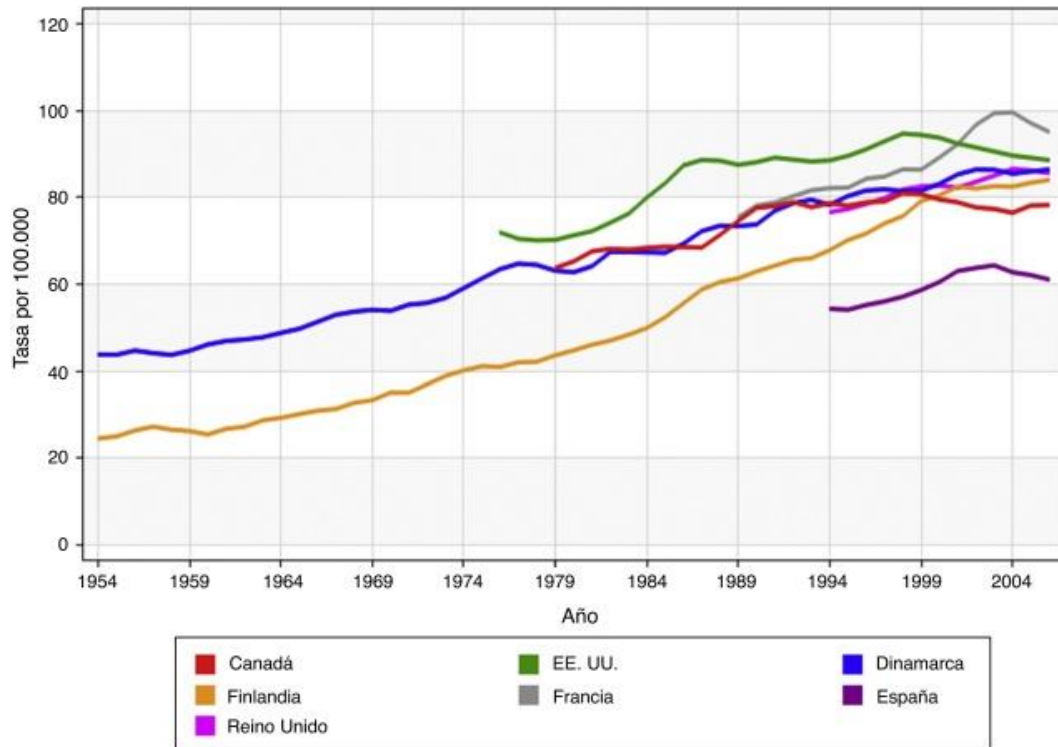


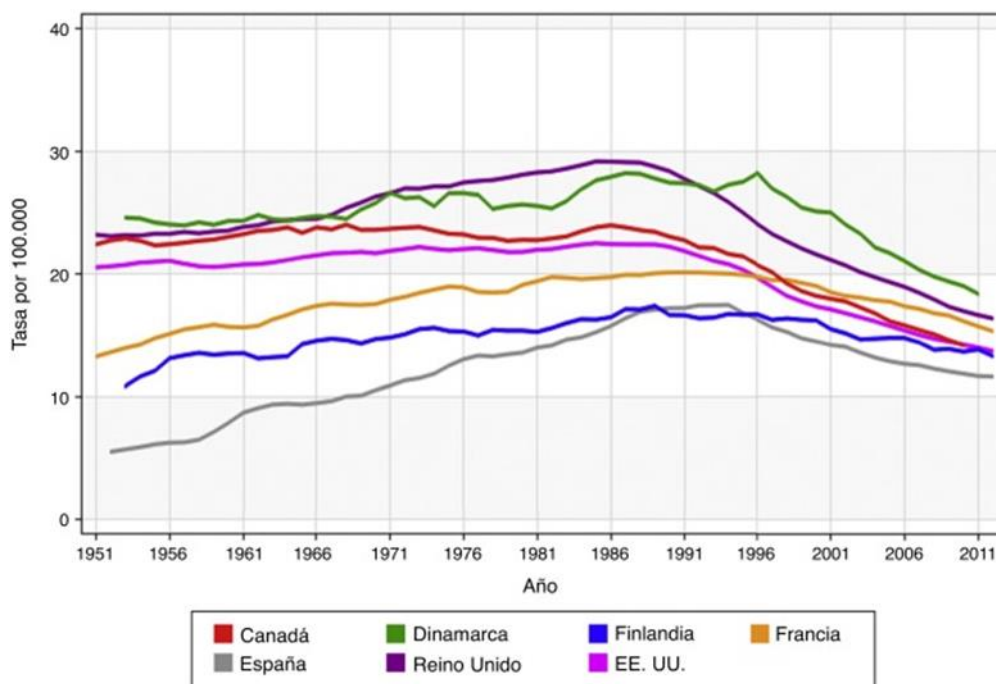
## 11. ANEXOS

Anexo 1. Tasas de incidencia de cáncer de mama ajustadas por edad en países con cribado mamográfico (5).



International Agency for Research on Cancer (IARC)

Anexo 2. Tasas de mortalidad por cáncer de mama ajustadas por edad en países con cribado mamográfico (5).



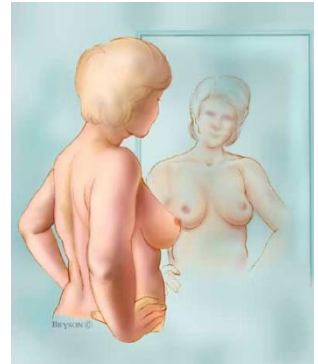
International Agency for Research on Cancer (IARC)

Anexo 3. Probabilidad de padecer cáncer de mama a distintas edades según la American Cancer Society (33).

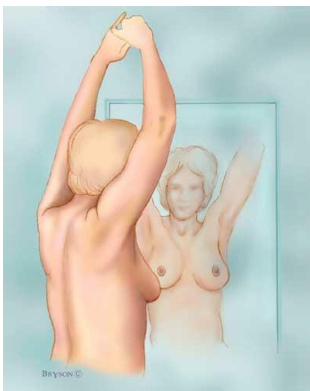
<b>Edad</b>	<b>Incidencia de cáncer de mama</b>
<b>25 años</b>	1 de cada 19.608 mujeres
<b>35 años</b>	1 de cada 622 mujeres
<b>50 años</b>	1 de cada 50 mujeres
<b>65 años</b>	1 de cada <b>17</b> mujeres
<b>70 años</b>	1 de cada <b>14</b> mujeres
<b>75 años</b>	1 de cada <b>11</b> mujeres
<b>80 años</b>	1 de cada <b>10</b> mujeres
<b>85 años</b>	1 de cada <b>9</b> mujeres
<b>90 años</b>	1 de cada <b>8</b> mujeres

Anexo 4. Pasos de la Autoexploración de las mamas (AEM) (20).

*Paso 1:* párate frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera y mírate las mamas. Se debe encontrar: mamas de tamaño, forma y color normales, bien formadas, que no presentan deformaciones ni inflamaciones visibles. Si notas alguna alteración (formación de hoyuelos, arrugas o bultos, cambio de posición de un pezón o pezón invertido, enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación), informa a tu médico.



*Paso 2:* ahora, levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones.



*Paso 3:* cuando estés frente al espejo, fíjate si te sale líquido de uno o ambos pezones.

*Paso 4:* acuéstate y pálpate la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. Procura utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos y un movimiento circular. Controla la mama completa, desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.



*Paso 5:* finalmente, pálpate las mamas estando de pie o sentada. Muchas mujeres prefieren realizar este paso en la ducha. Controla la mama completa con los mismos movimientos que se describen en el paso anterior.



Anexo 5. Principales características y diferencias del cribado poblacional y del cribado oportunista del CM (5).

	<b>Cribado poblacional</b>	<b>Cribado oportunista</b>
<b>Contexto</b>	Medida de salud pública	Acto clínico médico-paciente
<b>Objetivo principal</b>	Disminuir la mortalidad en la población	Mejorar el pronóstico individual
<b>Diana</b>	Grupo poblacional específico	Cualquier mujer
<b>Nivel de riesgo de cáncer de mama</b>	Mujeres de riesgo medio (<15%)	Cualquier nivel de riesgo
<b>Antecedente de cáncer de mama</b>	No	Indiferente
<b>Prueba de cribado</b>	Mamografía	No definido
<b>Intervalo de cribado</b>	Establecido	No definido
<b>Forma de participación</b>	Invitación activa	Pasiva
<b>Control de calidad</b>	Sí	No
<b>Evaluación de resultados</b>	Sí	No

Anexo 6. Documento de aprobación del programa por el Comité Ético de Investigación Clínica de Aragón (CEICA).



C.P. - C.I. PI18/045  
28 de febrero de 2018

Dña. María González Hinjos, Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

**EXPONE**

Que el CEICA ha revisado el estudio remitido por Dña. Silvia Haro Alcalde, titulado "**Programa de intervención de la detección precoz del cáncer de mama en mujeres de la tercera edad**".

A criterio de este Comité el presente proyecto no encaja en los parámetros de un proyecto de investigación, ya que no trata de verificar una hipótesis y obtener conocimiento. Se trata más bien de un proyecto de intervención educativa.

En caso de pretender realizar una investigación se debe volver a presentar, estableciendo hipótesis verificables y objetivos medibles, especificando el planteamiento metodológico y las variables de estudio.

Lo que firmo en Zaragoza,

GONZALEZ  
HINJOS MARIA -  
DNI 03857456B

Firmado digitalmente  
por GONZALEZ HINJOS  
MARIA - DNI 03857456B  
Fecha: 2018.03.02  
14:11:01 +01'00'

María González Hinjos

Anexo 7. Cartel informativo sobre el programa de elaboración propia.

# DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA EN MUJERES DE LA TERCERA EDAD

11 Y 12 DE ABRIL 2018 DE 19:00 - 20:00 H

Aula 8 Facultad de Medicina

Programa de intervención dirigido a  
mujeres mayores de 69 años

Aprendizaje en las técnicas de  
autoexploración de la mama



Anexo 8. Hoja de inscripción al programa de elaboración propia.

<b>INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA EN MUJERES DE LA TERCERA EDAD</b>		
	<b>Nombre y Apellidos</b>	<b>Edad</b>
<b>1</b>		
<b>2</b>		
<b>3</b>		
<b>4</b>		
<b>5</b>		
<b>6</b>		
<b>7</b>		
<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		
<b>11</b>		
<b>12</b>		
<b>13</b>		
<b>...</b>		
<b>40</b>		



Anexo 9. Tríptico informativo del programa de elaboración propia.

<p><b>AUTOEXPLORACIÓN DE LAS MAMAS</b></p> <p><b>PASOS</b></p>  <p><b>Paso 1</b> Busca enrojecimientos, bultos o hundimientos en tus senos.</p> <p><b>Paso 2</b> Revisa que ambos senos estén al mismo nivel.</p> <p><b>Paso 3</b> Repite esta operación con los brazos arriba.</p> <p><b>Paso 4</b> Palpa con 3 dedos ambos senos de forma circular.</p> <p><b>Paso 5</b> Repite los pasos anteriores pero ahora acostada.</p> <p><b>Paso 6</b> Toma el pezón y presiona para revisar que no salga ningún líquido.</p> <p><b>Realizar 1 vez al mes, siempre el mismo día</b></p>	<p>Agradecimientos y colaboraciones:</p>  <p><b>Lugar:</b> Aula 8 - Fac. Medicina</p> <p><b>Fecha:</b> 11 y 12 de Abril</p> <p><b>Hora:</b> 19.00 –20,00 h</p> <p><b>Dirigido por:</b> enfermera del Máster de Gerontología Social</p> <p><b>Número de contacto:</b> 675866667</p> <p><b>Correo:</b> 680675@unizar.es</p>	<p><b>PROGRAMA DE INTERVENCIÓN</b></p> <p><b>DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA</b></p> <p><i>Está en tus manos</i></p>  <p>TRABAJO FIN DE MÁSTER EN GERONTOLOGÍA SOCIAL 2018</p>
--	--	---

<p><b>CÁNCER DE MAMA EN LA 3ª EDAD</b></p> <p><b>1ª</b> Causa de mortalidad prematura en la mujer</p> <p>Casi la mitad de los casos de cáncer en España se manifiestan en pacientes mayores de 70 años.</p> <p><b>Factores de riesgo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad avanzada</li> <li>• Antecedentes familiares</li> <li>• Sedentarismo</li> <li>• Alcohol</li> <li>• Nuliparidad</li> </ul> <p>Detección precoz = Mayor supervivencia</p> <p><b>Objetivo general del programa:</b></p> <p>Promover la adquisición de conocimientos sobre la prevención precoz del cáncer de mama y la autoexploración de la mama en mujeres mayores de 69 años.</p>	<p><b>SESIÓN 1</b></p> <p>Fecha: 11 de Abril 2018</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuestionario de conocimientos previos.</li> <li>● Introducción al cáncer de mama: prevalencia en España y Aragón, factores de riesgo, Programas de Cribado y opciones de tratamiento.</li> <li>● Aprendizaje de técnicas de autoexploración de las mamas (AEM).</li> <li>● ¿A quién acudo en caso de palparme alguna anomalía?</li> </ul>	<p><b>SESIÓN 2:</b></p> <p>Fecha: 12 de Abril de 2018</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Recordatorio de pasos de la AEM e ideas clave.</li> <li>● Experiencia personal de una superviviente del cáncer de mama.</li> <li>● Lluvia de ideas.</li> <li>● Vídeos de testimonios.</li> <li>● Cuestionario de conocimientos post-aprendizaje y encuesta de satisfacción.</li> </ul>
--	--	---



Anexo 10. Consentimiento informado adaptado al presente programa (34).

**FORMATO DE CONSENTIMIENTO ESCRITO E INFORMADO PARA  
MUJERES PARTICIPANTES DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE LA  
DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA**

Todos los pacientes llenarán el siguiente formato, previo a la realización de los procedimientos. Esta es una forma de aceptación legal para participar en la investigación, que usted puede libremente firmar si está de acuerdo en los siguientes aspectos: Yo, \_\_\_\_\_ declaro que he recibido información amplia y suficiente sobre el estudio, titulado: "PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE LA DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA EN MUJERES DE LA TERCERA EDAD", en el cual se pretende: Determinar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el autoexamen de mama en mujeres de la Universidad de la Experiencia de Zaragoza (UEZ), se me ha explicado que me realizaran, una serie de encuestas asistidas que indagan sobre los conocimientos, actitudes y prácticas que tengo sobre el autoexamen de mama. Soy consciente que los resultados obtenidos favorecerán a otros seres humanos. Entiendo que los costos adicionales que demanda la investigación corren a cargo del investigador. Soy consciente de los compromisos que adquiero con el proyecto y que en todo momento seré libre de continuar o de retirarme, con la única condición de informar oportunamente mi deseo, al investigador.

Yo, \_\_\_\_\_ asumo el papel de testigo presencial del presente consentimiento informado en la ciudad de Zaragoza, a fecha \_\_\_\_\_.

Acepto voluntariamente participar sin más beneficios que los pactados previamente.

Firma:



Anexo 12. Cuestionario previo a adquisición de conocimientos (34).

**II. CONOCIMIENTOS QUE TIENEN SOBRE AUTO EXAMEN DE MAMAS:**

Lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una **X** su respuesta:

1. ¿Conoce cómo se realiza el autoexamen de seno? SI  NO
2. ¿Quiénes se deben realizar el autoexamen de mama? Todas las mujeres  Todas las mujeres a partir de los 20 años  Solo mujeres con vida sexual activa  no sabe
3. ¿Para qué se realiza el autoexamen de mama? Para detectar cáncer  para buscar alguna enfermedad  Para estar seguras de estar sanas
4. ¿En qué momento se debe realizar el autoexamen de mama? Una vez al mes después de la menstruación  8 después de la menstruación  4 a 10 días desde el primer día de la menstruación  Una vez al año  Diario
5. Razones y beneficios para realizar el auto examen de mama: Para saber si está bien  Para conocer tu cuerpo  Saber si tiene cáncer  Para detectar cáncer tempranamente y curarlo
6. ¿De dónde obtuvo la información para realizar el autoexamen? Libros / folletos  TV  Radio  Internet  Médico  Familiares  ninguno  todos
7. ¿Algunos de sus familiares le ha sugerido o motivado a hacerse el autoexamen? SI  NO
8. ¿Quién? \_\_\_\_\_

**III ACTITUDES ANTE EL AUTOEXAMEN DE MAMA:**

Las siguientes afirmaciones están referidas al autoexamen de mama, lea cada una y marque con una “**X**” sus respuestas en la columna respectiva. No existe repuesta buena o mala. La mejor respuesta es la que proporcione con espontaneidad para alcanzar el objetivo de este estudio. Marque según su grado con las siguientes preposiciones: **TA:** Totalmente de acuerdo; **A:** De acuerdo; **I:** Indeciso; **DS:** desacuerdo.

PROPOSICIONES	TA	A	I	DS
Es bueno realizarlo				
Yo me realizo el autoexamen de mama para protegerme de enfermedades				
El autoexamen de mama me da muchos beneficios				
El personal de salud influye en la realización del examen				
Me preocupa la aparición de bultos u otros				
Es un pecado realizarlo				
La religión influye en la decisión de realizar el examen				
El examen me ayuda a detectar enfermedades malignas y benignas				
Puedo acudir a un curandero para que me				

de masajes y remedios para curarme				
No tengo tiempo para realizarlo				
Me da pereza				
Se me olvida				
No creo que sea importante				
El personal de salud no me ha explicado sobre esto				

#### IV.PRACTICAS:

Lea cuidadosamente cada pregunta y marque con una X su respuesta:

##### Prácticas del autoexamen de mama.

1. ¿Alguna vez en sus consultas le han explicado sobre autoexamen? SI\_\_ NO\_\_
2. ¿Alguna persona de su familia ha padecido cáncer de mama? SI\_\_NO\_\_  
¿Quién? \_\_\_\_\_
3. ¿Ha tenido usted alguna alteración o problema en las mamas? SI\_\_NO\_\_ ¿Cuál?
4. ¿Se ha realizado ya anteriormente el Autoexamen de Mama? SI\_\_NO\_\_

Si la respuesta es SÍ continúe respondiendo, de lo contrario pase a la siguiente hoja.

5. ¿Se realiza el autoexamen cada mes? SI\_\_ NO\_\_
6. ¿En qué días realiza el autoexamen? Una vez al mes después de la menstruación\_\_ 8 después de la menstruación \_\_4 a 10 desde el primer día de la menstruación. \_\_ Diario\_\_
7. ¿cada cuánto realiza el autoexamen? \_\_\_\_\_
8. ¿Cuándo fue la última vez que se realizó el autoexamen?
9. ¿Qué técnica utiliza? Observación\_\_ Palpación\_\_ Ambas\_\_
10. ¿En qué posición observa sus senos? Sentada\_\_ Parada\_\_ Ambas\_\_
11. ¿En qué posición palpa sus senos? Parada\_\_ sentada\_\_ Acostada\_\_
12. ¿Con qué parte de la mano, palpa sus senos? Con toda la mano\_\_ Con los dedos\_\_ Con la yema de los dedos\_\_
13. ¿Cómo examina los senos? Ambas a la vez \_\_ De a una por vez\_\_
14. ¿Cuándo examina sus senos, ¿incluye el examen del pezón? SI\_\_ NO\_\_

Anexo 13. Vídeos informativos.

Explicación breve de los pasos de la AEM:

<https://www.youtube.com/watch?v=T2EMmbpTYdc>

Explicación de la prevención del CM por una ginecóloga:

[https://www.youtube.com/watch?v=TpbxC\\_YdM4A](https://www.youtube.com/watch?v=TpbxC_YdM4A)

Noticia de Aragón TV sobre la prevención precoz en el día mundial del cáncer de mama:

<https://www.youtube.com/watch?v=wAUdmnUiWI4>

Anexo 14. Guion de preguntas para facilitar la ponencia de las voluntarias.

¿Se detectó usted la anomalía en el pecho? ¿Cómo? ¿Fue en un control rutinario por su ginecólogo?

¿Conocía la AEM? ¿Solía realizarla regularmente? ¿La sigue realizando? ¿La recomienda? ¿Cree que debe dejarse de hacer a partir de alguna edad?

¿Qué operación le fue realizada? ¿Cómo fue la recuperación? ¿Le ha quedado alguna secuela? ¿Física y/o psíquica?

¿Ha cambiado su calidad de vida con respecto a antes del cáncer? ¿Y su percepción de afrontar la vida?

¿Sigue tomando algún fármaco para reducir la probabilidad de reaparición del cáncer? ¿Qué opinión tiene sobre el Tamoxifeno?





**Título de la actividad**

Fecha de celebración Lugar de celebración



Desarrollo profesional en salud  
Agencia de Calidad Sanitaria de Andalucía

**Cuestionario de satisfacción del participante en sesiones (clínicas, bibliográficas, de actualización, etc.)**

**Docente 2**

**Capacidad docente 2**

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sin respuesta
6. El/la docente ha transmitido y expresado adecuadamente las ideas y contenidos con un adecuado manejo de la expresión verbal y no verbal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. El/la docente ha mostrado tener dominio de los contenidos que ha expuesto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. El/la docente ha logrado implicar a los participantes en el desarrollo de la sesión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Docente 3**

**Capacidad docente 3**

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sin respuesta
6. El/la docente ha transmitido y expresado adecuadamente las ideas y contenidos con un adecuado manejo de la expresión verbal y no verbal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. El/la docente ha mostrado tener dominio de los contenidos que ha expuesto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. El/la docente ha logrado implicar a los participantes en el desarrollo de la sesión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Organización**

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sin respuesta
9. En general, la organización logística ha contribuido al desarrollo óptimo de la sesión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Satisfacción general**

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Sin respuesta
10. En general, estoy satisfecho/a con el desarrollo de la sesión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Sugerencias/Observaciones**

