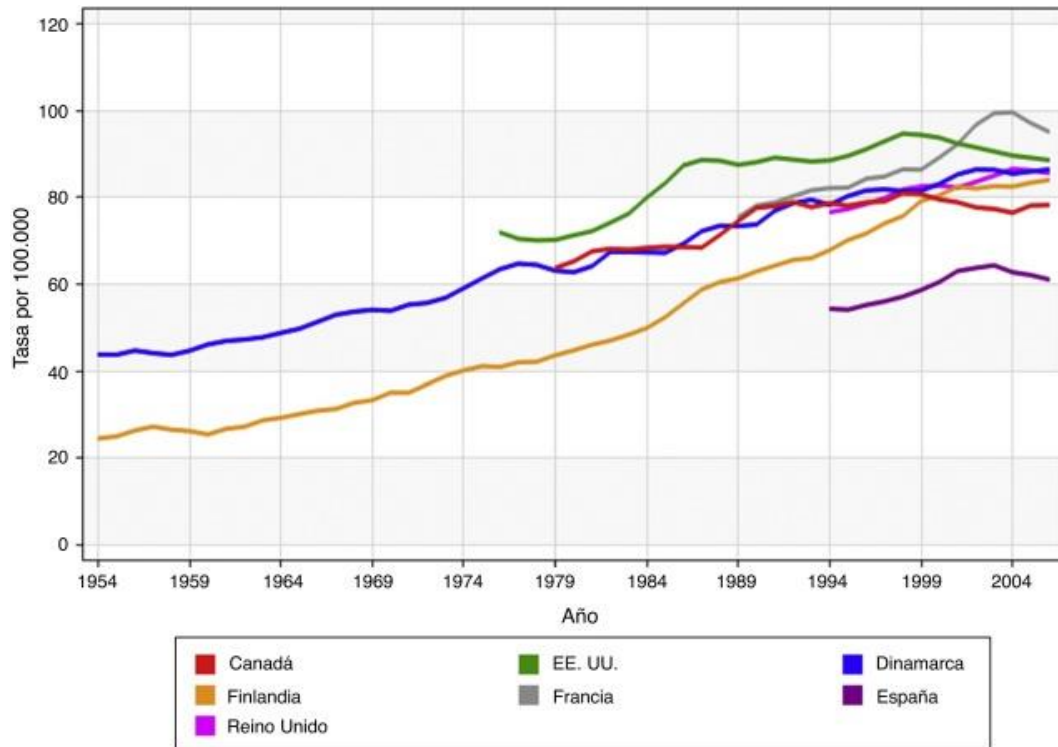


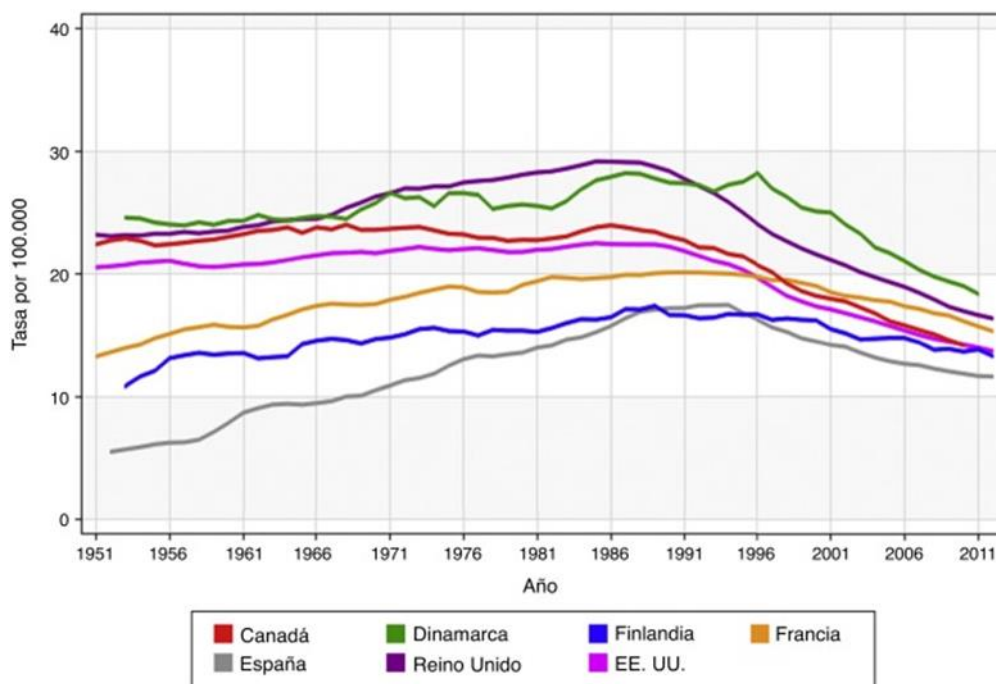
11. ANEXOS

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).



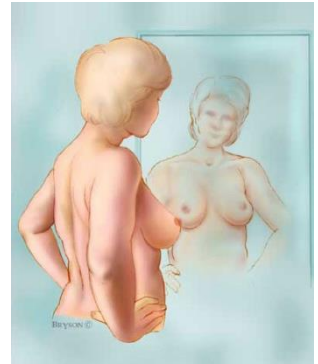
International Agency for Research on Cancer (IARC)

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

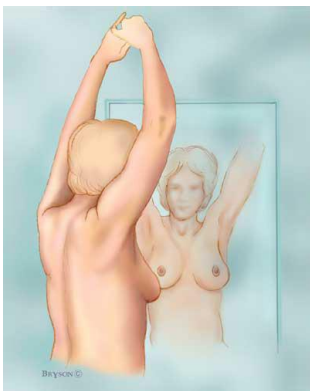
Edad	Incidencia de cáncer de mama
25 años	1 de cada 19.608 mujeres
35 años	1 de cada 622 mujeres
50 años	1 de cada 50 mujeres
65 años	1 de cada 17 mujeres
70 años	1 de cada 14 mujeres
75 años	1 de cada 11 mujeres
80 años	1 de cada 10 mujeres
85 años	1 de cada 9 mujeres
90 años	1 de cada 8 mujeres

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).

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

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

Anexo 9. Tríptico informativo del programa de elaboración propia.

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

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



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

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

