

610.73
C74

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO
“CUIDANDO MIS MAMAS” EN EL NIVEL DE
CONOCIMIENTO SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA
EN LAS ALUMNAS DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCION EDUCATIVA “FE Y ALEGRÍA N°24”,
VILLA MARÍA DEL TRIUNFO, 2014.**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERIA

**LIZET CAREN CONDORI LOPEZ
JENNY CARLOTA SAIRITUPA RIOS
ANA DEL PILAR QUISPE DE LA CRUZ**

**Callao, Junio 2014
PERU**

HOJA DE REFERENCIA

MIEMBROS DEL JURADO

Dra. Arcelia Olga Rojas Salazar	Presidente
Dra. Nancy Susana Chalco Castillo	Secretaria
Mg. Noemí Zuta Arriola	Vocal

ASESORA: Blgo. Javier Jesús Cárdenas Tenorio

NÚMERO DE LIBRO: 01

NÚMERO DE ACTA: 058

Fecha de aprobación de tesis: 25 de Junio del 2014

Resolución de sustentación: N° 220-2014-D/FCS

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios y a mis padres. A Dios porque ha estado conmigo en cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar, a mis padres, quienes a lo largo de mi vida han velado por mi bienestar y educación siendo mi apoyo en todo momento, depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios Nuestro Señor, por ser la fuerza interior de cada uno de nosotros, que estimula a diario nuestra educación y de amor al prójimo.

A nuestros padres, quienes a lo largo de nuestra vida han dado junto a nosotros cada paso de nuestra vidas y por quienes somos hoy en día futuros profesionales al servicio de la sociedad.

A nuestros profesores y a todas aquellas personas que hicieron posible el inicio, el desarrollo y la culminación del presente trabajo; gracias a su apoyo incondicional y permanente.

ÍNDICE

TABLAS DECONTENIDO

RESUMEN

ABSTRACT

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Identificación del problema	7
1.2 Formulación del problema	9
1.3 Objetivos de la investigación (general y específicos)	10
1.4 Justificación	11
1.5 Importancia	12

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del Estudio	13
2.2 Bases epistémicas	26
2.3 Definición de términos básicos	43

III. VARIABLES E HIPOTESIS

3.1 Variables de la investigación	44
3.2 Operalización de variables	45
3.3 Hipótesis	48

IV.METODOLOGÍA	
4.1 Tipo de investigación	49
4.2 Diseño de la investigación	49
4.3 Población y Muestra	50
4.4Técnicas e instrumentos de recolección de datos	51
4.5 Procedimientos de recolección de datos	52
4.6 Procesamiento estadístico y análisis de datos	53
V. RESULTADOS	54
VI. DISCUSION DE RESULTADOS	
6.1 Contrastación de hipótesis con los resultados	62
6.2 Contrastación de resultados con otros estudios similares	63
VII. CONCLUSIONES	66
VIII. RECOMENDACIONES	67
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	69
ANEXOS	75
• Matriz de consistencia	76
• Otros	

INDICE DE TABLAS

	Página
TABLA N° 01 Nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama obtenidos antes y despues de aplicar el programa educativo a las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, Villa María del Triunfo, 2014.	54
TABLA N° 02 Nivel de conocimiento sobre la anatomia y la fisiología de la mama obtenidos antes y despues de aplicar el programa educativo a las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, Villa María del Triunfo, 2014.	56
TABLA N° 03 Nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama obtenidos antes y despues de aplicar el programa educativo a las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, Villa María del Triunfo, 2014.	58
TABLA N° 04 Nivel de conocimientos sobre el procedimiento del autoexamen de mama obtenidos antes y despues de aplicar el programa educativo a las alumnas de 5° de secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, Villa María del Triunfo, 2014.	60

INDICE DE GRAFICOS

	Página
GRAFICO N° 01 Nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama obtenidos antes y despues de aplicar el programa educativo a las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, Villa María del Triunfo, 2014.	55
GRAFICO N° 02 Nivel de conocimiento sobre la anatomia y la fisiologia de la mama obtenidos antes y despues de aplicar el programa educativo a las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, Villa María del Triunfo, 2014.	57
GRAFICO N° 03 Nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama obtenidos antes y despues de aplicar el programa educativo a las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, Villa María del Triunfo, 2014.	59
GRAFICO N° 04 Nivel de conocimientos sobre el procedimiento del autoexamen de mama obtenidos antes y despues de aplicar el programa educativo a las alumnas de 5° de secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, Villa María del Triunfo, 2014.	61

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo: Determinar la efectividad del programa educativo "Cuidando mis mamas" en el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa "Fe y Alegría N°24" para hacer la detección temprana del cáncer de seno y mejorar las características de autocuidado en las mujeres.

El estudio de investigación es de abordaje cuantitativo y de tipo cuasi - experimental.

La muestra fue por selección aleatoria el cual estuvo conformada por 34 alumnas, adolescencia media (14 -17 años), se eligió este grupo etario porque en ellas se da un período de crecimiento físico rápido e intenso de las características sexuales y un mayor desarrollo mental y emocional.

Se aplicó el programa educativo en cuatro sesiones, y se procedió a medir el nivel de conocimiento antes y después de su ejecución, empleando el cuestionario como instrumento.

Después de la intervención educativa a la población en estudio, los resultados que obtuvieron un conocimiento alto con un 100% sobre el autoexamen de mama. Se concluyó entonces, que el programa educativo fue efectivo, porque hubo un incremento representativo en el nivel de conocimiento de las alumnas sobre el autoexamen de mama, con lo cual se corroboró la hipótesis planteada.

Palabras claves: programa educativo, nivel de conocimiento y autoexamen de mama.

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of the educational program "Caring for my mamas" in the level of knowledge about breast self-examination in the students of 5th junior high school " Fe y AlegríaN° 24 " to early detection of breast cancer and improve the characteristics of self-care in women.

The research study is a quantitative approach and quasi - experimental.

The sample was randomly selected which consisted of 34 students, middle adolescence (14 -17), this age group was chosen because in them a period of rapid and intense sexual characteristics and physical growth is greater mental development and emotional.

The educational program was implemented in four sessions, and proceeded to measure the level of knowledge before and after execution, using the questionnaire as a tool.

After the educational intervention to the population under study, the results obtained with a high 100% knowledge about breast self-examination. It was concluded that the educational program was effective because there was a significant increase in the level of knowledge of the students about breast self-examination, so that the hypothesis was confirmed.

Keywords: educational program, level of awareness and breast self-examination.

I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACION

1.1 Identificación del problema:

Según las estimaciones de la Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer (IARC), organismo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), del total de casos de cáncer diagnosticados en 2012, el 25% fueron de mama, de los que 883.000 se registraron en países menos desarrollados y 794.000 en el mundo desarrollado. La incidencia del cáncer de mama aumentó un 20% entre 2008 y 2012, en el 2013 se diagnosticaron 1,67 millones de casos nuevos, lo que lo convierte en el segundo tipo de cáncer más común en el mundo y, con diferencia, el más frecuente entre mujeres, tanto en el mundo desarrollado como en desarrollo.

Sin embargo, la prevalencia y mortalidad del cáncer de mama irá en aumento en los próximos años, ya que según las previsiones de la OMS, para 2025 habrá hasta de 2,5 millones de nuevos casos y hasta 800.000 muertes. (1)

La tasa de supervivencia de cáncer de mama con mayor porcentaje (80%) se da en América del Norte, Suecia y Japón y con menos porcentaje (40%) en los países de bajos ingresos.

La OMS explica que la baja tasa de supervivencia en los países menos desarrollados se da por la falta de programas de detección precoz, lo que

resulta en una alta proporción de mujeres con enfermedad de etapa tardía del cáncer.

Además recomienda que la prevención primaria y secundaria son fundamentales en la lucha contra las enfermedades neoplásicas, siendo la educación en salud a la población, un pilar importante para tomar conciencia acerca de la necesidad de la realización de evaluaciones médicas periódicas para un diagnóstico precoz, como el autoexamen de mama que es simple, de bajo costo y no invasivo; además, tiene la ventaja de ser llevado a cabo por la propia mujer. (2)

En el año 2011, según la Revista Habanera de Ciencias médicas, señala que más del 50% de la población femenina no conoce el autoexamen de mama y el 64 % no lo practica. Al 45,1 % de las mujeres nunca se han realizado este procedimiento.(3)

En Perú según el ENDES, en relación al autoexamen de mama se encontró que más de la mitad de la población encuestada conoce para que sirva esta técnica, pero solo el 8 % lo realiza adecuadamente, lo cual podría estar relacionado con el poco acceso a los servicios primarios de atención en salud, y el desconocimiento del real impacto del cáncer de mama en la mujer afectada.(4)

La presente investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa "Fe y Alegría" N° 24, del distrito de Villa María del Triunfo, la cual cuenta con una alta población femenina entre 14 - 17 años, siendo adolescentes en

fase media con características sexuales definidas y un mayor desarrollo cognitivo.

Además en nuestro contacto personal con las alumnas, se pudo escuchar manifestaciones como: “No sé cómo debo realizarme el autoexamen de mama...” “No me realizo el autoexamen de mama porque aun soy joven...” “No sé cómo identificar alteraciones en mi mama”, debido a esto identificamos que el nivel de conocimiento esta disminuido en la práctica del autoexamen de mama, además que no se evidencia en su plan curricular programas de difusión en la promoción y prevención de la salud, que es tan importante en esta edad escolar, siendo esta una situación problemática que nos lleva a formularmos la siguiente pregunta.

1.2 Formulación del problema

¿Cuál es la efectividad del programa educativo “Cuidando mis mamas” en el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, Villa María del Triunfo, 2014?

1.3 Objetivos de la investigación

Objetivo general:

- ✚ Determinar la efectividad del programa educativo "Cuidando mis mamas" en el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa "Fe y Alegría N°24", Villa María del Triunfo, 2014.

Objetivos específicos:

- ✚ Identificar el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama antes de aplicar el programa educativo en las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa "Fe y Alegría N°24", VMT, 2014.
- ✚ Identificar el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama después de aplicar el programa educativo en las alumnas de 5to de secundaria en el centro educativo "Fe y Alegría N°24", VMT, 2014.
- ✚ Comparar el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria en la institución educativa "Fe y Alegría N°24", Villa María del Triunfo, antes y después de aplicar el programa educativo.

1.4 Justificación del problema

Hoy en día vemos que la cantidad de mujeres con cáncer de mama ha aumentado, a pesar de la existencia de muchas medidas preventivas no se ha podido reducir esta enfermedad predominante en el mundo.

Entre ellas la más práctica y que no requiere costo; es el "Autoexamen de mama". Sin embargo existe un desconocimiento en la población femenina sobre este procedimiento, tan importante que ayuda a detectar precozmente algunas alteraciones de las mamas.

Esta práctica debe ser realizada preferentemente desde adolescente ya que desde esta edad ellas podrán conocer sus senos, la forma y la textura que tienen normalmente, y de esta manera le será fácil descubrir cualquier alteración o cambio para el diagnóstico temprano de la enfermedad.

Por ello es necesario intervenir en los diferentes niveles de salud para garantizar una disminución de estas afecciones precozmente, así como aumentar el conocimiento general en las mujeres sobre el cáncer de mama y enfatizar en la necesidad de conocer las consecuencias mortales que acarrea el olvido de esta sencilla técnica; el autoexamen de mama, para garantizar entonces una mejor calidad de vida en la mujer.

Siendo este estudio de gran relevancia porque se basa en el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender en la que hace mención al rol que desempeña la enfermera como educadora, ya que se encarga de enseñar

a las alumnas como realizar el autoexamen de mama, mediante capacitaciones, sesiones y programas educativos, para que así actúen proactivamente a favor de la salud.

1.5 Importancia

Este estudio resulta importante porque ayuda a incrementar el nivel de conocimientos sobre el autoexamen de mama en las alumnas para la detección precoz de este tipo de cáncer y además los resultados del estudio permitirán proporcionar información actualizada a la Institución Educativa a fin de coordinar y promover el diseño e implementación de sesiones educativas en temas de salud.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del estudio

Para el desarrollo del presente trabajo se ha revisado literatura nacional e internacional que se relaciona con el problema de estudio, encontrándose los siguientes:

2.1.1 Antecedentes internacionales

Apodaca Polans y otros. Grado de conocimiento sobre el auto examen de mamas en adolescentes. Venezuela. 2010

El objetivo general fue determinar el nivel de conocimiento sobre auto examen de mamas en relación con: forma en que se realiza, periodicidad y momento del ciclo menstrual en que debe realizarse.

Se realizó un estudio descriptivo con el objetivo de determinar el nivel de conocimientos sobre el auto examen de mamas en adolescentes en el área de salud de tres consultorios medico Barrio Adentro “La Unión, Tiuna y el Tanque” en los Cerros de Caracas municipio Libertador.

Para la realización de este trabajo se consideró de 635 adolescentes de 18 años que aceptaron participar en la investigación, del total de 1110 mujeres de 18 a 45 años. La técnica de recolección de la información que se uso fue la encuesta, la cual se les realizó a todas las mujeres del grupo señalado anteriormente.

La técnica de procesamiento de datos a utilizar fue manual y se realizó la revisión y validación computarizada de los mismos. Los resultados se presentaron a través de tablas, realizando los análisis correspondientes para emitir conclusiones acordes con los objetivos propuestos por la investigación.

Se concluyó que el mayor número de adolescentes encuestadas (80%) no conoce cómo se realiza el autoexamen de mamas. (5)

Cerquera Barrantes y otros. Autoexamen de seno, como prevención en las adolescentes de colegios públicos y privados de la ciudad de Neiva en el 2009.

Se realizaron 1000 encuestas que constaban de diecisiete preguntas, y fueron realizadas en estudiantes de los grados 9, 10 y 11 de colegios públicos y privados de la ciudad de Neiva Huila, Colombia, entre septiembre y diciembre de 2009.

Los datos se obtuvieron de 1000 encuesta anónimas cuyo interrogatorio consistía en 17 preguntas de las cuales dos eran sobre información personal, dos para identificar si conocían y realizaban la técnica del autoexamen de senos, nueve se referían a la metodología de la técnica realizada, una para identificar donde adquirieron la información para realizar la técnica y tres de opinión personal.

Se concluyó que la totalidad de las adolescentes encuestadas, estaban en un rango de edad entre los 12 y 20 años de edad, siendo la mayoría entre 14 y 16 años (71%) y entre los estratos socioeconómicos 1 y 3 (93%). El 71% responde saber sobre el autoexamen de seno, sin embargo el 63% de las encuestadas afirman no examinar sus senos

Con respecto al nivel educativo el noveno grado con 412, el 36% refiere que se realizan el autoexamen de seno y en el décimo grado con 358 estudiantes, el 64% no se lo realizan. En el grado once, con 230 alumnas, el 40% responde que se examina los senos y el 60% no los examina. (6)

Díaz Ortiz A. Conocimiento y aplicación del autoexamen de mamas en mujeres del sector delicias viejas de 15 a 65 años. Venezuela, 2009.

El objetivo general fue caracterizar el conocimiento y práctica del autoexamen de mama en mujeres de 15 a 65 años de edad del consultorio Delicias Viejas, en el periodo de Junio a Noviembre del año 2009, Municipio Cabimas, estado Zulia.

Para ello se realizó un estudio descriptivo, observacional de corte transversal para caracterizar el conocimiento y práctica del autoexamen de mamas que asistieron al consultorio Delicias Viejas en el periodo de Junio a Noviembre del año 2009. El Universo estuvo constituido por 281

mujeres en las edades comprendidas entre 15 a 65 años que acudieron a la consulta en el periodo de estudio. La muestra quedó constituida por las 175 mujeres que llegaron a consulta escogidas al azar en edades requeridas para el estudio con su consentimiento informado.

Se concluyó que el 76% conocía el autoexamen de mamas, el grupo etario predominante fue de 15 – 25 años (26.2%). 101 mujeres con un 57.7% expresaron nunca haberse examinado las mamas con un profesional. Las mujeres que conocían el autoexamen de mamas lo practicaban en cualquier momento del ciclo menstrual y el total de ellas lo harían cada 6 meses con un 48.2%. Siendo el grado de escolaridad predominante de bachiller con un 51.4%, y el 98.9% considera importante la práctica del autoexamen de mamas. (7)

Garrido Fuentes E. Autoexamen de mama - Intervención educativa, Cuba. 2010.

El objetivo fundamental fue precisar la repercusión de una intervención educativa sobre el autoexamen de mamas en las mujeres de 15 – 20 años del consultorio médico del Policlínica Manuel Fajardo Rivero de la ciudad de Las Tunas.

Para ello se realizó un estudio de intervención educativa, no aleatorio para precisar la repercusión de la educación sanitaria sobre el autoexamen de mamas en las mujeres de 15 a 20 años, perteneciente al

consultorio médico en el periodo comprendido de Enero – septiembre del 2009. El universo estuvo constituido por 201 mujeres, para la recolección de la información se aplicó un cuestionario antes y después de la intervención.

Predomino la edad de las mujeres objeto de estudio entre 15 – 18 años, con nivel escolar preuniversitario y amas de casas.

En este estudio de investigación se concluyó que en las adolescentes existe un conocimiento bajo con 90% sobre autoexamen de mama, El 68,16 % se realizó el auto examen de mamas sin criterio antes de la intervención y solo el 34,33 % después de la intervención, las mujeres se realiza el autoexamen de mamas , además se encontró que después de la intervención se elevó de forma importante el número de las adolescentes que lo hacen con periodicidad adecuada 67,66% , sin embargo antes de la intervención solo se hacían un 3,98% de la población. (8)

González Valenzuela Y. Estimación de la información sobre autoexamen de mama en el municipio de Caibarién. Cuba, 2008.

El objetivo fundamental es estimar el nivel de información sobre el Autoexamen de mama en las pacientes estudiadas. Comprobamos que existe un desconocimiento por parte de la población femenina en cuanto al autoexamen de mama, es necesario intervenir en los diferentes niveles

de salud para garantizar una disminución de estas afecciones precozmente, así como aumentar el conocimiento general de las mujeres en estos temas y enfatizar en la necesidad de conocer las consecuencias que acarrea el olvido de esta sencilla maniobra que es el autoexamen de mama, para garantizar entonces una mejor calidad de vida en la mujer

La finalidad del presente trabajo fue la estimación de la información de una población femenina sobre las técnicas para realizar el autoexamen de mamas.

Se realizó un estudio analítico retrospectivo en el municipio Caibarién, la muestra se obtuvo utilizando el método aleatorio simple, conformándose un grupo estudio de 40 mujeres, las mismas fueron encuestadas en el período entre enero del 2006 hasta mayo del 2007, y los controles fueron escogidos por similitud en edad, y la historia familiar. Se utilizaron las variables que midieron etapas y periodos de frecuencia con que se realizaban dicha maniobra. Los resultados se expresaron en porcentajes y demostraron que existe desinformación sobre el autoexamen de mama en el mayor número de las mujeres encuestadas. Se concluye que es importante la información recibida por las mujeres y su relación con el cáncer de mama. Se recomienda hacer labor de intervención que propicie toda la información de las femeninas acerca del autoexamen de mama.

(9)

Blanco de la PazM. y otros. Intervención educativa sobre la técnica del autoexamen mamario, 2011.

Se realizó un estudio experimental de intervención comunitaria en la técnica del autoexamen mamario, que tuvo como universo 325 jóvenes entre las edades comprendidas de 16-25 años del Consultorio Médico del Centro del municipio de Ciego de Ávila, con el objetivo de determinar el nivel de conocimientos en la realización del autoexamen antes y después de la capacitación. Se confeccionó una entrevista estructurada teniendo en cuenta: edad, nivel de escolaridad, frecuencia y periodicidad en la realización del autoexamen, así como el conocimiento de la técnica.

Se concluyó que de un total de 325 mujeres entre 16 y 25 años de edad, antes de la capacitación sólo 35 refirieron realizarse el autoexamen de mamas, lo que representó el 10.8%.

El 35.9% refieren nunca haber recibido información de cómo realizarse el autoexamen por su médico y un 41.9% tampoco han recibido información de su enfermera de la familia. se realizaban el autoexamen mamario antes y después de la acción educativa teniendo en cuenta los distintos grupos etéreos, es llamativo que sólo 35 pacientes (10,8% del total) se realizaban el autoexamen antes de la capacitación, siendo el grupo comprendido entre 22-25 años y 16-21 años las que mayormente lo realizaban en un 15.1% y 14.8% respectivamente. El 89.2 % de la muestra no se realizaban el autoexamen mamario y el 100% refieren no realizarlo por desconocimiento de la técnica.

Después de la acción educativa todas las pacientes se realizan el autoexamen mamario, no existieron diferencias entre los distintos grupos de edades. Después de la capacitación aumentó a un 74.5% el grupo de jóvenes que lo realizaba correctamente, pero un 25.5% continúan haciéndolo de forma incorrecta. Es de destacar que, a pesar de varias secciones de capacitación, el 37.5% del total conocen sólo parcialmente la técnica.

El grupo de la enseñanza superior era el que mejor conocía la técnica en un 23.7% antes de la capacitación, ascendiendo de forma relevante a 61.6% el nivel medio y 71.1% el nivel superior después de las actividades educativas. (10)

2.1.2 Antecedentes nacionales

Vega Zambrano Y. Efecto educativo sobre auto examen de mamas en mujeres de 15 a 49 años región Tumbes, 2008.

La muestra de intervención estuvo conformado por 40 mujeres en edad fértil de 15 a 49 años. Para el desarrollo de la investigación se aplicó una encuesta con 9 ítems antes y después de la intervención, la cual estaba estructurada con preguntas cerradas dicotómicas y politómicas.

El trabajo de investigación es descriptivo, prospectivo, cuantitativo y transversal, el universo estuvo conformado por todas las mujeres que viven o residen en el distrito de Casitas, las mismas que hacen un total de 40 mujeres de 15 a 49 años de edad. La recolección de datos se realizó a

través de una encuesta elaborada por los autores de acuerdo a los objetivos de la investigación, fue aplicada en un ambiente adecuado que garantizó la privacidad.

Se concluyó:

Después de la intervención el 87,5% (35 mujeres) obtuvieron un conocimiento adecuado sobre las alteraciones que pueden ser detectadas a través del auto-examen de mamas. El 80% (32 mujeres) tuvieron conocimientos adecuados respecto al diagnóstico de las afecciones mamarias. La intervención educativa logró elevar el nivel de conocimiento de las mujeres con respecto al examen de mamas.

- Es notorio el desconocimiento de las mujeres sobre los aspectos tratados, fundamentalmente lo relativo al momento y frecuencia de realización del auto examen de las mamas.
- La intervención educativa logró elevar el nivel de conocimiento de las mujeres, el resultado más discreto se obtuvo sobre el momento del ciclo en que se debe realizar el auto examen y el mejor en el conocimiento de la técnica para realizar el mismo. (11)

Villacrés Vela y otros. Estudio piloto sobre actitudes preventivas para cáncer de mama en mujeres de Sullana. Universidad Nacional de Piura. 2010.

Este estudio tuvo como objetivo: Conocer las conductas preventivas para el cáncer de mama en mujeres mayores de 20 años en la Ciudad de Sullana mediante técnicas de auto examen de mama y mamografías.

Este es un estudio descriptivo transversal que se realizó en un grupo de 100 mujeres entre los 20 y 75 años de edad en la ciudad de Sullana-Piura. La recolección de datos se realizó mediante entrevistas a través de encuestas, las mismas que se llevaron a cabo durante el mes de diciembre del año 2009.

Se concluyó más de la mitad de la población encuestada nunca se realizó un autoexamen de mama, y del 56% de mujeres que afirman conocer la utilidad de este examen solo el 8% lo realiza correctamente, lo que nos indica una desinformación para detección temprana de cáncer de mama, además solo un 7% se realiza una mamografía anual probablemente por desconocimiento de la utilidad, por el costo o porque en Sullana no hay mamógrafo a pesar de tener 56500 mujeres en edad fértil, creemos que urgen campañas de información sobre el tema además de ofertar mamografías a esta población.(12)

Bazán De la Cruz S. Conocimientos, actitudes y prácticas acerca del autoexamen de mama de estudiantes de enfermería. UNMSM. 2011.

El objetivo de este estudio de investigación fue: Determinar el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas del autoexamen de mama en las estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

El estudio de investigación fue de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método descriptivo y de corte transversal.

El autoexamen de mama es el mejor método para detectar precozmente tumores en las mamas. La mayoría de las estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos posee conocimiento medio del autoexamen de mama, resaltando que en el 1º año de estudios predomina el conocimiento bajo en su mayoría y ninguna estudiante posee conocimiento alto.

El autoexamen de mama abarca una serie de principios teóricos y prácticos que debe ser llevado a cabo por toda mujer; las prácticas del autoexamen de mama en las estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos son menos del 50 % del total de la muestra y entre las estudiantes que practican el autoexamen de mama, la mayoría inició entre los 15 a 19 años, a excepción de las estudiantes de 1º año, donde la mayoría inicio entre los 10 a 14 años. (13)

PacohuanacoApaza M. Conocimiento, actitud y su relación con la práctica del autoexamen de mama en adolescentes del nivel secundario de la institución Educativa Mariscal Cáceres. Tacna-2012.

El objetivo de este estudio de investigación fue determinar el conocimiento la actitud y su relación con la práctica del autoexamen de mama en adolescentes del nivel secundario de la Institución Educativa Mariscal Cáceres.

El método utilizado fue descriptivo correlacional, se trabajó con la población universo de 100 adolescentes, se aplicó el cuestionario para establecer la validación entre las variables se utilizó la prueba estadística con un 95% de confiabilidad y significancia de $P > 0.05$.

Se concluyó que:

El nivel de conocimientos que tienen las estudiantes adolescentes de la I. E. Mariscal Cáceres sobre el autoexamen de mama tiene un conocimiento insuficiente (65%).

Las actitudes frente al autoexamen de mama en las adolescentes de la I. E. Mariscal Cáceres tienen una actitud positiva (66%).

La práctica del autoexamen de mama en las adolescentes de la I. E. Mariscal Cáceres no practica (73%).

La relación entre el conocimiento y la práctica del auto examen de mama en las adolescentes de la I.E. Mariscal Cáceres, tiene un conocimiento insuficiente (65%).

La relación entre la actitud y la práctica del autoexamen de mama en las adolescentes de la I.E. Mariscal Cáceres, presenta una actitud positiva (66%) (14)

Huamán Castro R. Efectividad del programa educativo "Mujer preocúpate por tu salud" sobre la detección precoz del cáncer de mama aplicado a madres del comité vaso de leche Surquillo Abril – Diciembre, 2005. Lima, Perú.

El objetivo fue determinar la efectividad del Programa Educativo "Mujer Preocúpate por tu Salud" sobre la detección precoz del cáncer de mama. El método de estudio fue tipo cuasi – experimental, transversal; aplicado a madres del Comité Vaso de Leche Surquillo, con una muestra de 90; se administró un cuestionario de conocimientos (pre y post test).

En resultados, se tuvo 63.3% de participantes con conocimientos deficientes al inicio del programa, disminuyendo a un 0% mientras que un 73.3% de participantes obtuvieron conocimientos buenos. Se concluye que el Programa Educativo fue efectivo incrementándose significativamente el nivel de conocimientos de la población de estudio. (15)

2.2 Bases epistémicas

- Programa educativo

El programa educativo es un conjunto de actividades planificadas sistemáticamente en la cual van dirigidos a la consecución de objetivos diseñados y orientados a la introducción de un proceso de enseñanza – aprendizaje, es decir se aprende haciendo, en donde a partir de situaciones reales abordadas como problemas se construyen conocimientos y se discuten posibles soluciones.

Los programas educativos integran la teoría y la práctica, es decir lo abstracto con lo vivencial, estimulando los campos intelectuales y psicomotriz de las adolescentes, suponen el empleo de los recursos en favor de las necesidades sociales y educativas que lo justifiquen.(16)

Según Patricia Redondo en su libro introducción a la educación para salud en el 2004, menciona que al planificar un programa educativo para la salud a cualquier nivel se ha de considerar e proceso de enseñanza-aprendizaje el cual fundamenta tanto el conocimiento de los educadores (personales de salud) respecto de cómo se enseña y como aprendemos los individuos, como en el conocimiento de las necesidades de salud de las personas o grupo población a quien va dirigido, así como a las prácticas habituales y los aspectos socioeconómicos y culturales.

⚡ Beneficio

El beneficio que proporciona el aplicar un taller educativo, es la adquisición de nuevos conocimientos, información sobre el autoexamen de mama, mediante el uso de materiales didácticos que facilitan el aprendizaje a las adolescentes.

Para ello se puede utilizar muchos tipos de talleres; así tenemos el taller interactivo que permite a las adolescentes mejorar las relaciones sociales y de esta manera tener acceso a toda la información sobre el autoexamen de mama.

Otro tipo de programas son las vivenciales que se dirigen al cambio conductual de las adolescentes, y no a la acumulación de mayor información técnica. Y por último los talleres didácticos los cuales facilitan el desarrollo de las actividades formativas mediante el uso de recursos educativos como videos, imágenes, copias, trípticos, folletos, etc.

⚡ Elaboración

Para este proceso es indispensable una buena planificación y conocer algunas técnicas educativas para llevar a cabo en forma exitosa un programa educativo, así como la participación de todos los miembros del equipo de salud.

Para la elaboración de un programa educativo se debe considerar los siguientes aspectos:

- a) Identificación de las necesidades de salud: identificar los problemas de salud, dar un diagnóstico y brindar un análisis de la situación integral de salud que le permita priorizar los principales problemas.
- b) Elaboración de objetivos generales y específicos: se elaboran a partir de las necesidades identificadas, deben ser expresados en conductas observables, concretas y medibles.
- c) Definición del contenido de las actividades: es la información que se transmite a la población a través de cualquier método o medio para lograr los objetivos.
- d) Definir estrategias metodológicas: son las situaciones o actividades de aprendizaje que se diseña de forma sistemática y ordenada para incorporar nuevas actitudes en la personas a favor de su salud.
- e) Recursos materiales y humanos: son las personas, equipos, materiales y la infraestructura para desarrollar el contenido planteado.
- f) Evaluación: es determinar en qué medida se han logrado los objetivos, que efectos se han obtenido y como se ha contribuido a lograr los resultados.(17)

- Conocimiento

El primer nivel el conocimiento, se refiere a recordar información previamente aprendida, reconocer informaciones, ideas, hechos, fechas, nombres, símbolos y definiciones, es así que el conocimiento es definido como un conjunto integrado por información, reglas, interpretaciones y conexiones puestas dentro de un contexto y de una experiencia que ha sucedido dentro de una organización, bien de una forma general o personal.

Según Salazar Bondy define el conocimiento como acto y contenido. Dice que el conocimiento como acto es la aprehensión de una cosa, una propiedad, un hecho; entendiéndose como aprehensión al proceso mental y no físico. Define al conocimiento como contenido porque asume que se adquiere gracias a los actos de conocer, al producto de la operación mental de este conocimiento se puede adquirir, acumular, transmitir y derivar de unos a otros.

Entonces podemos considerar el conocimiento como el conjunto de información, datos enunciados y conceptos que las personas adquiere mediante una experiencia o un proceso de enseñanza - aprendizaje que será almacenada y posteriormente el individuo será capaz de analizar dicha información y llegar a una conclusión sobre un determinado tema.

(18)

✚ Elementos del conocimiento

a. Sujeto: El sujeto del conocimiento es el individuo conocedor. En él se encuentran los estados del espíritu en el que se envuelven o entran la ignorancia, duda, opinión y certeza.

b. Objeto: Es aquello a lo que se dirige la conciencia, a la que se dirige la conciencia ya sea de una manera cognoscitiva, ya sea volitiva.

c. Imagen: Constituye el instrumento mediante el cual la conciencia cognoscente aprehende su objeto.

d. Medio: Generalmente hay ausencia de medios especiales, los instrumentos de trabajo son a la vez medios, del conocimiento de la realidad.(19)

-Etapas del desarrollo del adolescente

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano, la cual se caracteriza por profundos cambios del desarrollo biológico, psicológico y social.

Adolescencia temprana (11 a los 13 años)

Adolescencia media (14 a los 17 años)

Adolescencia tardía (18 a los 20 años)

En la mujer:

Adolescencia media (14 a los 17 años)

□ Desarrollo físico:

- Llegada de la pubertad con velocidad distinta dependiendo de cada adolescente. Aumento de apetito en épocas de crecimiento
- Desarrollo de los órganos sexuales, cambios en la voz, posible olor corporal.
- Se completa la pubertad.
- Disminuye el crecimiento para las mujeres, continua para los varones

□ Desarrollo cognitivo:

- Continúa el aumento de su capacidad para el pensamiento abstracto.
- Aumenta su capacidad para establecer metas.
- Nace el interés en el razonamiento moral.
- Comienzan a cuestionarse el significado de la vida **(20)**

-Anatomía y fisiología de la glándula mamaria

✚ Anatomía de la glándula mamaria

La mama femenina adulta se ubica en la cara anterior del tórax, entre la segunda y la sexta costillas y entre el borde esternal y la línea axilar media. En su superficie profunda, la glándula está en relación a los músculos pectoral mayor, serrato anterior y recto abdominal.

Aunque la variación interindividual del tamaño de la glándula mamaria es muy grande, en promedio la mama mide 10 a 12 cm de diámetro y su espesor promedio en la zona central es de 5 a 7 cm; el volumen promedio de la mama derecha es de 275,5 ml y el de la mama izquierda es 291,7 ml. El contorno de la mama y su prominencia son variables en distintas personas y razas, como también en distintas edades de una misma persona, siendo cónica en la mujer nulípara y péndula en la múltipara(21)

✚ Estructura de la glándula mamaria

La mama consta de estructuras principales, como: la piel, los lobulillos, los conductos y el estroma

La piel de la mama es delgada y contiene folículos pilosos, glándulas sebáceas y glándulas sudoríparas ecrinas (formaciones epiteliales que se localizan en la dermis, alcanzando el exterior a través de un orificio o poro).

El pezón está ubicado sobre el cuarto espacio intercostal en la mama no péndula. La epidermis del pezón está cubierta por epitelio plano estratificado, cornificado, queratinizado, las papilas dérmicas son más largas que en otros sitios de la piel, de modo que la mayor proximidad de la sangre a la piel da a la areola un color rosado a la mujer pre púber. En la pubertad el pezón se hace prominente y la piel adquiere mayor pigmentación.

El pezón contiene abundantes terminaciones sensoriales, glándulas sebáceas y sudoríparas, pero no folículos pilosos. La areola, circular y pigmentada mide entre 15 y 60 mm de diámetro. Los tubérculos de Morgagni, localizados cerca de la periferia de la areola, son elevaciones formadas por la apertura de los conductos de las glándulas de Montgomery, las cuales son glándulas sebáceas grandes.

En el tejido conectivo ubicado bajo la areola y el pezón, hay numerosas fibras musculares lisas dispuestas en forma circular y radial, así como fibras longitudinales dispuestas a lo largo de los conductos galactóforos. Estas fibras musculares son responsables de la erección del pezón, que ocurre en respuesta a varios estímulos.

La punta del pezón está ricamente inervada con terminaciones nerviosas libres y corpúsculos de Meissner ubicados en las papilas dérmicas. Comparativamente, la inervación de areola es mucho más escasa. La piel periférica a la areola tiene plexos neurales alrededor de los folículos

pilosos, además de terminaciones nerviosas similares a los discos de Merkel y a los corpúsculos de Krause.

Los lobulillos son las glándulas productoras de leche; constituidos por un conjunto de células secretoras que producen la secreción láctea y conforman una cavidad a la cual vierten esta secreción; están rodeados de células mio-epiteliales y capilares sanguíneos de singular importancia en el proceso de secreción y eyeción de la leche, se encuentran unidos entre sí por tejido conectivo, vasos sanguíneos y por su sistema excretor, los conductos lactíferos. Los conductos lácteos comunican los lobulillos con el pezón

El sistema de conductos lácteos, que vacía la glándula mamaria comienza en el alveolo, que se vacía a través de un conducto terminal, el cual converge con sus congéneres para formar un conducto lobulillar; el conducto lobulillar recoge la secreción láctea de todos los alveolos. Los conductos lobulillares se reúnen para formar el conducto interlobulillar, que al juntarse con otros conductos de este tipo, forman el conducto lobular, que se dirige al pezón. Inmediatamente bajo la areola mamaria, el conducto lobular se dilata, formando el seno lactífero, desde el cual continúa el conducto galactóforo que se abre en el pezón. El calibre de los conductos galactóforos disminuye en su trayecto rectilíneo por el pezón, abriéndose al exterior por orificios separados de unos 0,4 a 0,7 mm de diámetro. En el pezón se abren entre cinco y diez conductos galactóforos

El estroma está formado por tejido adiposo y ligamentos que rodean los conductos y lobulillos, vasos sanguíneos y vasos linfáticos. Las principales arterias que irrigan la mama derivan de la arteria torácica lateral y la arteria mamaria interna. Las venas de las mamas drenan a la vena axilar, a la vena mamaria interna, la vena torácica lateral y las venas intercostales superiores.

Los vasos linfáticos son similares a las venas, excepto que transportan linfa en lugar de sangre. La linfa es un líquido transparente que contiene productos de desecho de tejidos y células del sistema inmunológico. La mayoría de los vasos linfáticos del seno confluyen a los ganglios linfáticos axilares (debajo del brazo).

Las células cancerosas pueden introducirse en los vasos linfáticos y propagarse por estos hasta llegar a los ganglios linfáticos. Las células cancerosas también pueden introducirse en los vasos sanguíneos y propagarse por el torrente sanguíneo a otras partes del cuerpo.

Los ganglios linfáticos son pequeñas agrupaciones de células del sistema inmunológico en forma de frijol, importantes para combatir infecciones. Cuando las células cancerosas del seno llegan a los ganglios linfáticos axilares, pueden seguir reproduciéndose, lo cual a menudo causa que esos ganglios se inflamen.

Si las células cancerosas del seno han llegado a los ganglios linfáticos axilares, hay más probabilidades de que se hayan propagado también a otros órganos del cuerpo (22)

📌 Fisiología

Gracias a la utilización de principios de las ciencias exactas, la fisiología se encarga de estudiar las interacciones de los elementos básicos del ser vivo con su entorno. Su objetivo principal es comprender los procesos funcionales de los organismos vivos y todos sus elementos.

Eyección de leche

La lactancia tiende a mantener los cambios ocurridos durante el embarazo. La succión por parte del neonato acaban por provocar la salida de una secreción líquida (leche).

Función reproductiva: Comprende la repercusión sobre la libido y producción de infertilidad lactacional secundaria a la disrupción secretora de gonadotropinas, originadas por la hiperprolactinemia.

Función endocrina: La producción de leche depende de una hormona llamada prolactina y su eyección de la oxitocina, las dos son imprescindibles, y además la prolactina depende de la buena actuación de la oxitocina. (23)

- Crecimiento durante la pubertad y adolescencia

En la niña entre los 10 y 12 años de edad, inicia su funcionamiento el eje endocrino hipotálamo – hipófisis – ovárico, que determina la secreción de estrógenos por los folículos ováricos. La acción de los estrógenos, sumada a la acción de la hormona de crecimiento hipofisaria y

de la insulina, determina la iniciación del crecimiento y maduración prepuberal de la glándula mamaria, con diferenciación y gemación del sistema de conductos y aumento del tejido conectivo y adiposo.

Al comenzar los ciclos ovulatorios en la niña, se inicia la estimulación protostática cíclica de la glándula mamaria, lo que produce un nuevo aumento de volumen de la glándula, por acción estrogénica y protostática. (24)

⚡ **La mama en el ciclo menstrual**

En la fase proliferativa los estrógenos hacen proliferar el parénquima mamario con la formación de brotes epiteliales; en la fase lútea se dilatan los conductos y las células de los lobulillos se diferencian en células secretoras; estos cambios no regresan en su totalidad en cada menstruación, lo que explica que el desarrollo mamario continúe durante la edad adulta.

El volumen mamario varía dentro del periodo menstrual, siendo mayor en la segunda mitad del ciclo; hacia el final puede haber crecido hasta en un 15%, gracias al aumento de conductos y alveolos. En los días previos a la menstruación aumenta de tamaño, densidad, modularidad y sensibilidad, los que ceden con el inicio de la menstruación. (25)

- **Autoexamen de mama**

Es un procedimiento realizado por la mujer para examinarse física y visualmente y detectar cambios o alteraciones que se presenten en la mama, ya que es la primera herramienta en la prevención del cáncer de mama. (26)

⚡ **Importancia**

Permite conocer la estructura normal de los senos y estarás capacitada para descubrir cualquier anomalía futura que pudiera aparecer.

- El 95% de los casos de cáncer de mama pueden ser curados, siempre y cuando la enfermedad sea detectada en estadios tempranos.
- Sociedades médicas nacionales e internacionales recomiendan que comiences a examinar tus senos a partir de los 20 años de edad.
- Se ha demostrado que una de cada diez mujeres podría presentar cáncer de mama en algún momento de su vida, siendo más frecuente en edades comprendidas entre 40 y 65 años.
- Si una mujer descubre una bolita o detecta cualquier cambio en la mama, debe buscar atención médica.

✚ **Beneficios del autoexamen de mama**

- Ayuda a detectar cambios en los senos que pueden ser un signo de cáncer o no.
- Es una oportunidad para reconocer qué es normal en sus senos.
- No tiene costo
- Es fácil de realizarlo.(27)

✚ **Signos de alarma**

Durante las primeras fases de la enfermedad se presenta una nudosidad o endurecimiento en una zona del pecho acompañada de una sensación de tensión o pesadez.

La mayoría de las mujeres no presentan dolor, o algún otro síntoma de alteración del estado de salud y se encuentra bien en el momento del diagnóstico. Raramente, hay retracción y salida del líquido del pezón, pero es importante considerar este factor.

En fases más avanzadas de la enfermedad, los síntomas son muy variados, dependen del tamaño y extensión del tumor, el cual en esta etapa será claramente palpable en la zona afectada e incluso los ganglios de las axilas pueden estar aumentando de tamaño.

Las señales de alerta son:

- Una masa, bolita dura o engrosamiento en cualquier parte del seno o en el área de la axila.

- Cambio en el tamaño o la forma del seno, hoyuelos o arrugas en la piel del seno (piel de naranja)
- Hinchazón, enrojecimiento o calentamiento del seno que no desaparece.
- Dolor en una parte del seno que no cambia con su ciclo menstrual.
- Retracción en el pezón o cualquier otra parte del seno.
- Secreción del pezón que comienza repentinamente y aparece solo en uno de los senos.
- Picazón, llaga o área escamosa en uno de los pezones. (28)

⚡ **Inicio:**

En consecuencia, es importante que la mujer desarrolle el hábito de practicar un Autoexamen de mama sistemático tan pronto como sea posible, preferentemente en la adolescencia, a partir de la menarquía.

⚡ **Frecuencia:**

El Autoexamen de mama se debe practicar cada mes.

⚡ **Momento:**

Aproximadamente una semana después de la menstruación, cuando las mamas no suelen estar sensibles ni hinchadas. Después de la menopausia, el AEM se debe realizar el mismo día de cada mes (elegido por la mujer para recordarlo fácilmente). (29)

-Procedimiento sobre el autoexamen de mama

± Pasos del autoexamen de mama

Este examen debe de ser practicado por toda mujer una vez pormes y debe de ser realizado de la siguiente manera:

1. Póngase frente al espejo, con los brazos caídos a lo largo delcuerpo. Fíjese en la piel de las mamas por si aparecen zonassalientes (nódulos) u hoyuelos (cambios en la piel), o cambios en eltamaño o aspecto de las mamas (deformación mamaria). Observe si los pezones están normales, comprobando que no esténinvertidos, retraídos, fijados hacia el interior o presenten secreción.
2. Luego ponga las manos en sus caderas, observando lo mismo.
3. Después ponga los brazos extendidos, para realizar, una vez más,la misma observación.
4. Posteriormente, estando las mamas secas después del baño,ponga su mano izquierda detrás de la cabeza y examine la mamaizquierda con la mano derecha del siguiente modo:
 - Imaginando que su mama es una esfera de reloj ponga su manoderecha a las 12 en punto (arriba). Deje su mano relajada,estire, junte los dedos y presione con las yemas (de los tresdedos medios) haciendo lentamente un movimiento circular,intentando palpar la posible presencia de nódulos.

- Realice la misma operación en la posición de la 1 del reloj, luego de las 2 y así, sucesivamente, todo el horario.

- Cuando termine el horario, vuelva a poner los dedos y la mano en la misma actitud pero ahora alrededor del pezón y con movimientos circulares, desde las 12 horas y en el sentido de las agujas del reloj vaya haciendo círculos concéntricos.

5. Haga círculos cada vez más pequeños para llegar hasta el pezón. Fíjese en la posible existencia de nódulos y en una posible exudación de líquido por el pezón.

6. Para terminar realice una pequeña palpación del área cercana a la axila, donde puede haber tejido mamario.

7. Al terminar esta exploración, debe realizar la misma operación en su otra mama, utilizando su mano contraria y siguiendo los mismos pasos.

8. Realice la misma operación estando acostada, colocando una almohada en el hombro derecho para explorar con la mano izquierda su mama derecha, y luego repitiendo la misma operación con la mama izquierda.

⚠ **Posiciones:** Toda mujer se debe realizar el AEM en dos posiciones, parada y acostada. (30)

2.3 Definición de términos básicos

- **Efectividad:** Es la respuesta manifestada por las alumnas, sobre el autoexamen de mama, evidenciando así el incremento de conocimientos después de asistir al programa educativo.

- **Programa educativo:** El programa educativo es un conjunto de actividades planificadas sistemáticamente en la cual van dirigidos a la consecución de objetivos diseñados y orientados a la introducción de un proceso de enseñanza – aprendizaje, es decir se aprende haciendo, en donde a partir de situaciones reales abordadas como problemas se construyen conocimientos y se discuten posibles soluciones.

- **Autoexamen de mama:** Método empleado por toda adolescente, se realiza en un ambiente cómodo e íntimo considerado para cada adolescente, una vez al mes aproximadamente 7 días después de la etapa menstrual; para detectar precozmente tumores en las mamas y prevenir un cáncer incurable.

- **Conocimiento del autoexamen de mama:** Producto cognitivo propio de la mujer, mediado por la percepción, la información y el raciocinio, que tiende a expresar lo que ella sabe empírica o científicamente sobre el autoexamen de mama.

III. VARIABLES E HIPOTESIS

3.1 Variables de la investigación

El presente trabajo de investigación tiene dos variables:

± Variable dependiente

Efectividad del programa educativo

± Variable independiente

Nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama.

3. 2 Operalización de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	VALOR FINAL
EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO	<p>Es la respuesta manifestada por las alumnas, sobre el autoexamen de mama, evidenciando así el incremento de conocimientos después de asistir al programa educativo.</p>	<p>Programa educativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Introducción ● Motivación ● Desarrollo del contenido ● Evaluación 	<p>Efectivo</p> <p>No efectivo</p>

<p style="text-align: center;">NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA.</p>	<p>El conocimiento sobre el autoexamen de mama es un conjunto integrado de información, saberes e interpretaciones que posee las alumnas y favorecen la prevención del cáncer de mama.</p>	<p>Conocimientos generales de la mama</p> <p>Conocimiento sobre autoexamen de mama</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento sobre Anatomía de la mama - Conocimiento sobre Fisiología de las mamas - Conocimiento sobre el concepto del autoexamen de mama. - Conocimiento sobre la Importancia del autoexamen de mama. - Conocimiento sobre los Beneficios del autoexamen de mama. - Conocimiento sobre los Signos de alarma. - Conocimiento sobre inicio, 	<p>Nivel de conocimiento bajo: 0 – 8</p> <p>Nivel de conocimiento medio: 9 - 12</p> <p>Nivel de conocimiento alto: 13 - 15</p>
--	--	--	--	--

		<p>Conocimiento sobre el procedimiento del autoexamen de mama.</p>	<p>frecuencia y momento.</p> <ul style="list-style-type: none">- Pasos del autoexamen de mama.- Posiciones para realizar el autoexamen de mama.	
--	--	--	--	--

3. 3 Hipótesis general y específica

H1: El programa educativo es efectivo en el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, Villa María del Triunfo, 2014.

H0: El programa educativo no es efectivo en el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, Villa María del Triunfo, 2014.

IV. METODOLOGÍA

4.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación fue de enfoque cuantitativo, porque permitió examinar los datos de manera científica y fueron susceptibles de medición estadística. Fue cuasi-experimental; porque se trabajó con la misma muestra; y no hubo un grupo control para comparar, la investigación consistió en realizar una primera observación (pre test) antes de la aplicación del programa educativo y una segunda observación post test después de su aplicación.

4.2 Diseño de la investigación



Dónde:

- ✓ M: representa la muestra en la que realizamos el estudio.
- ✓ O₁=N° de observaciones previos al programa (pre-test)
- ✓ X = Programa educativo (intervención)
- ✓ O₂=N° de observaciones post programa (post-test)

4.3 Población y muestra

Población:

La población de la investigación estuvo conformada por 60 alumnas de 5to de secundaria de la Institución Educativa "Fe y Alegría N°24", durante el mes de Marzo 2014, periodo en el cual se desarrolló la presente investigación.

Muestra:

Estuvo constituida por 34 alumnas de la institución educativa "Fe y Alegría N°24"; la selección fue aleatoria.

$$n = \frac{Z^2 p q N}{E^2 (N - 1) + Z^2 p q}$$

Dónde:

N: población total (60)

Z: 1.96 constante sobre el nivel de confianza de 95%

P: 5% población estimada que conoce sobre el autoexamen de mama.

Q: 95% población estimada que no conoce sobre el autoexamen de mama.

E: 5% de error de precisión

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 95 \cdot 5 \cdot 60}{5^2 (60 - 1) + 1,96^2 \cdot 95 \cdot 5} n = 33.188 \rightarrow n = 34$$

Criterios de inclusión:

- Alumnas del sexo femenino del 5to año de secundaria.
- Alumnas que se encontraron en las edades de 14-17 años.
- Alumnas que aceptaron participar en el estudio.
- Alumnas que estuvieron presentes en el aula en el momento de la encuesta.

4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La recolección de datos se realizó mediante dos técnicas:

1. La encuesta, el instrumento que se utilizó fue el cuestionario que estuvo compuesto por un grupo de preguntas sistemáticamente elaboradas por las investigadoras, el cual tuvo por objetivo proporcionar información sobre el nivel de conocimiento acerca del autoexamen de mama antes y después de aplicar el programa educativo el cual estuvo estructurado por:
 - 2 preguntas de datos generales
 - 15 preguntas de opción múltiple correspondientes al problema de estudio.

A cada respuesta se le asignó un puntaje de la siguiente forma:

-Respuesta correcta: 1 punto

-Respuesta incorrecta: 0 puntos.

Obteniéndose así:

-Puntaje máximo: 15 puntos.

-Puntaje mínimo: 0 puntos.

Para la categorización de la variable “Nivel de conocimiento” se utilizó la escala vigesimal adaptada al número de preguntas del instrumento, para medir el aprendizaje.

La escala de puntaje:

- Nivel de conocimiento bajo: 0 – 8
- Nivel de conocimiento medio: 9 - 12
- Nivel de conocimiento alto: 13 - 15

2. La educación, teniendo como instrumento el programa educativo el cual constó de 4 sesiones con una duración de un mes, las sesiones estuvieron estructuradas con una presentación, un desarrollo teniendo en cuenta lo propuesto en el marco teórico mediante preguntas y dinámicas; finalizando con una despedida.

4.5 Procedimientos de recolección de datos:

La recolección de la información se realizó mediante un primer acercamiento con las alumnas con el fin de motivarlas a ser parte de la investigación y dándoles a conocer los objetivos de la misma. Luego se realizó un pre-test

para identificar sus conocimientos sobre el autoexamen de mama, durante la aplicación del cuestionario las alumnas estuvieron acompañadas por las investigadoras. Luego se realizó la aplicación del programa educativo durante 4 sesiones 1 vez por semana, dirigido a las alumnas sobre la anatomía, fisiología, autoexamen de mama y procedimiento.

Se aplicó un pos-test, cuya variable es incluida en el pre-test, para identificar cual es la modificación de conocimientos en las alumnas sobre el autoexamen de mama, teniendo en cuenta las consideraciones propuestos en el desarrollo del marco teórico.

4.6 Procesamiento estadístico y análisis de datos

Se utilizó la tabulación de datos de forma manual mediante la confección de la matriz de datos y fueron procesados haciendo uso del paquete estadístico SPSS v.21 y Excel 2007.

Para el análisis e interpretación de datos estadísticos se aplicó la "Prueba de rangos de Wilcoxon, para muestras relacionadas; que determina la diferencia significativa entre los resultados del pre-test y el post-test, para luego mostrar los resultados mediante gráficos.

V. RESULTADOS

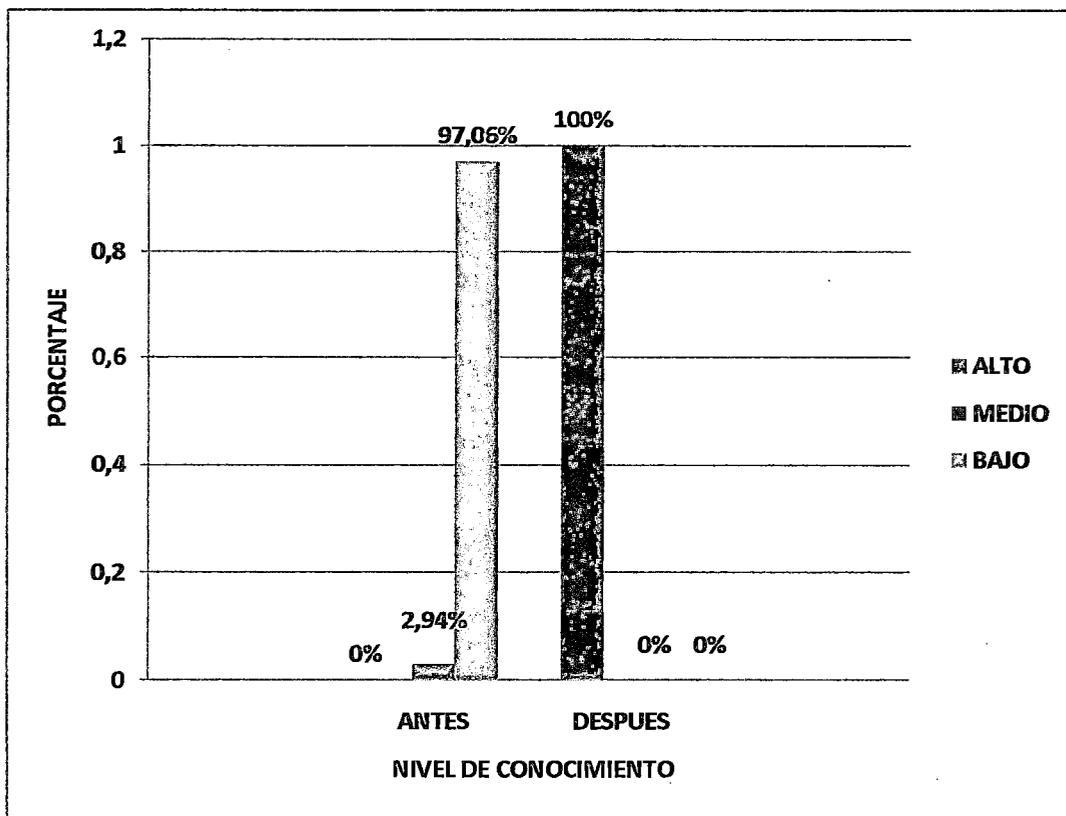
CUADRO N° 01

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA
OBTENIDOS ANTES Y DESPUES DE APLICAR EL PROGRAMA
EDUCATIVO A LAS ALUMNAS DE 5to DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FE Y ALEGRÍA N°24", VILLA MARÍA DEL
TRIUNFO, 2014.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	PRE – TEST		POST – TEST	
	N°	%	N°	%
ALTO	0	0%	34	100%
MEDIO	1	2.94%	0	0%
BAJO	33	97.06%	0	0%
TOTAL	34	100%	34	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas de 5to de secundaria sobre el autoexamen demama de la institución educativa "FE Y ALEGRÍA N°24", Villa María Del Triunfo, 2014.

GRAFICO N° 01



En la figura se evidencia que del total de la muestra (34 alumnas), antes de aplicar el programa educativo, obtuvieron un nivel de conocimiento bajo con un 97.06%, medio 2.94% sobre el autoexamen de mama y después de aplicar el programa educativo se puede identificar que las alumnas presentaron un nivel de conocimiento alto con un 100%.

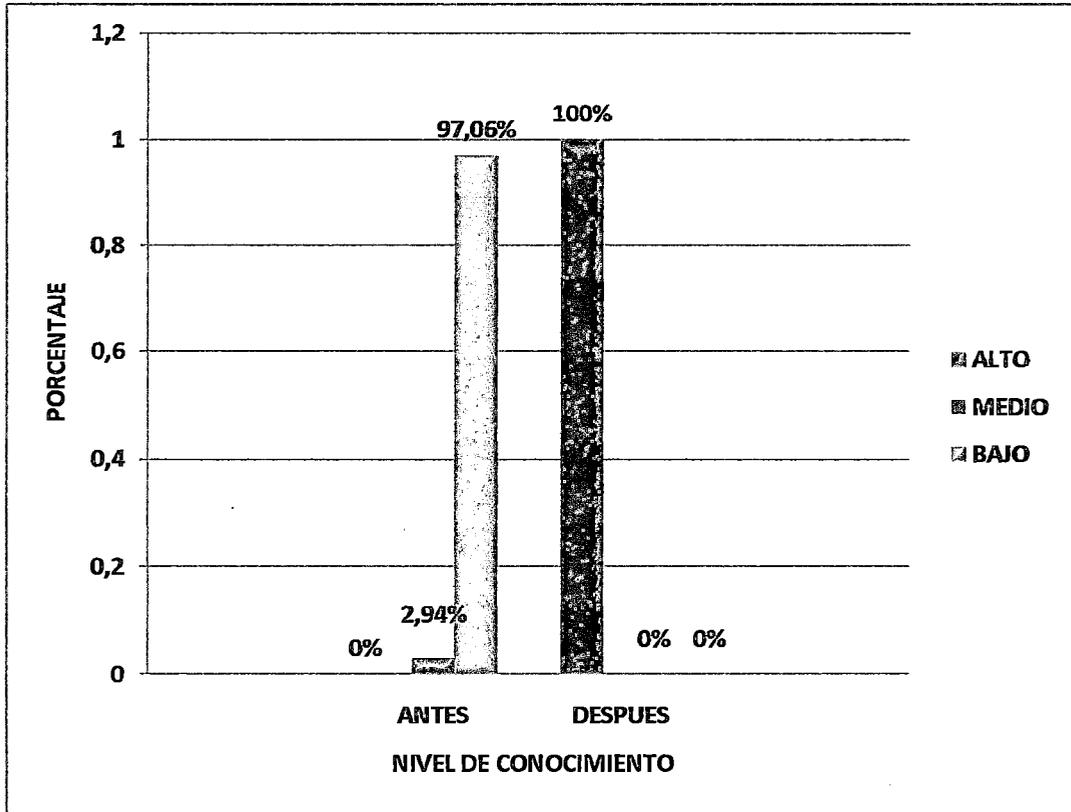
CUADRO N° 02

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA ANATOMIA Y LA FISIOLOGIA DE LA MAMA OBTENIDOS ANTES Y DESPUES DE APLICAR EL PROGRAMA EDUCATIVO A LAS ALUMNAS DE 5to DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “FE Y ALEGRÍA N°24”, VILLA MARÍA DEL TRIUNFO, 2014.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	PRE – TEST		POST – TEST	
	N°	%	N°	%
ALTO	0	0%	34	100%
MEDIO	2	5.89%	0	0%
BAJO	32	94.11%	0	0%
TOTAL	34	100%	34	100%

Fuente: *Cuestionario aplicado a las alumnas de 5to de secundaria sobre el autoexamen de mama de la institución educativa “FE Y ALEGRÍA N°24”, Villa María Del Triunfo, 2014.*

GRAFICO N° 02



En la figura se evidencia que del total de la muestra (34 alumnas), antes de aplicar el programa educativo, obtuvieron un nivel de conocimiento bajo con un 94.11% ,medio 5.89% sobre sobre la anatomía y fisiología de la mama y después de aplicar el programa educativo se puede identificar que el 100% de las alumnas presentaron un nivel de conocimiento alto.

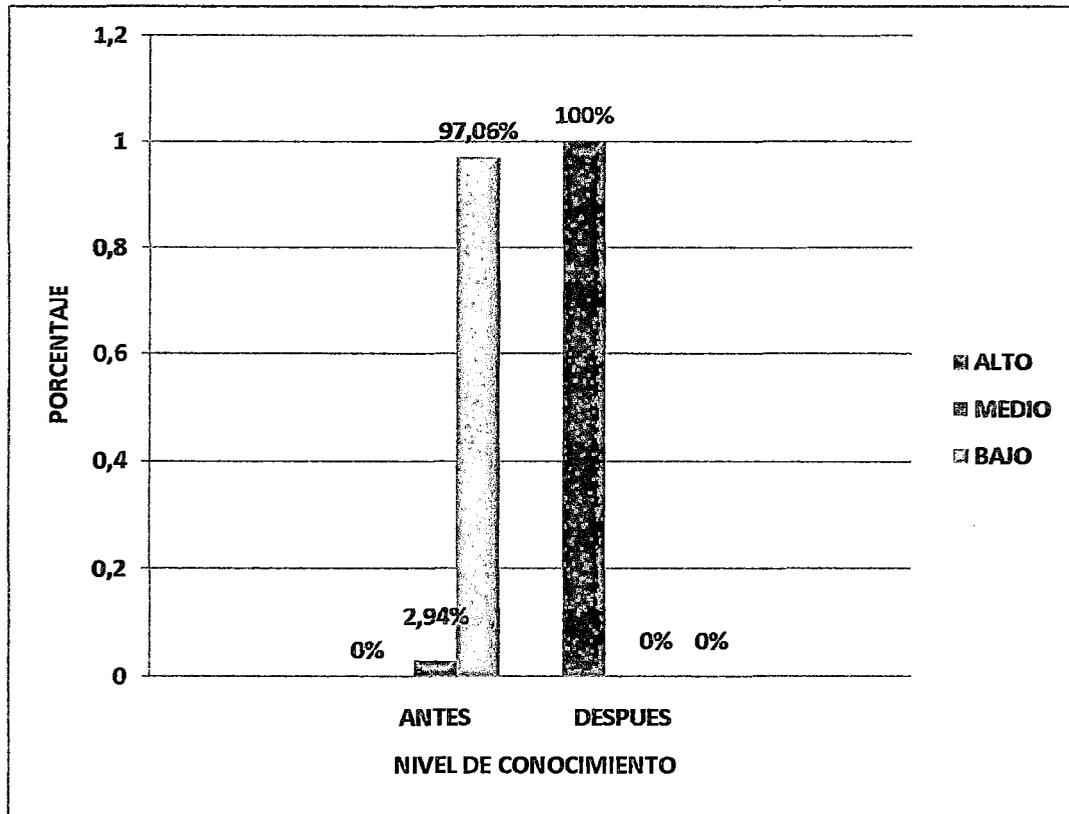
CUADRO N° 03

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA
OBTENIDOS ANTES Y DESPUES DE APLICAR EL PROGRAMA
EDUCATIVO A LAS ALUMNAS DE 5to DE SECUNDARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA “FE Y ALEGRÍA N°24”, VILLA MARÍA DEL
TRIUNFO, 2014.**

NIVEL DE CONOCIMIENTO	PRE – TEST		POST – TEST	
	N°	%	N°	%
ALTO	0	0%	33	97.06%
MEDIO	3	8.82%	1	2.94%
BAJO	31	91.18%	0	0%
TOTAL	34	100%	34	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas de 5to de secundaria sobre el autoexamen de mama de la institución educativa “FE Y ALEGRÍA N°24”, Villa María Del Triunfo, 2014.

GRAFICO N° 03



En la figura se evidencia que del total de la muestra (34 alumnas), antes de aplicar el programa educativo, obtuvieron un nivel de conocimiento bajo con un 91.18%, medio 8.82% sobre autoexamen de mama y después de aplicar el programa educativo se puede identificar que el 97.06% de las alumnas presentaron un nivel de conocimientos alto.

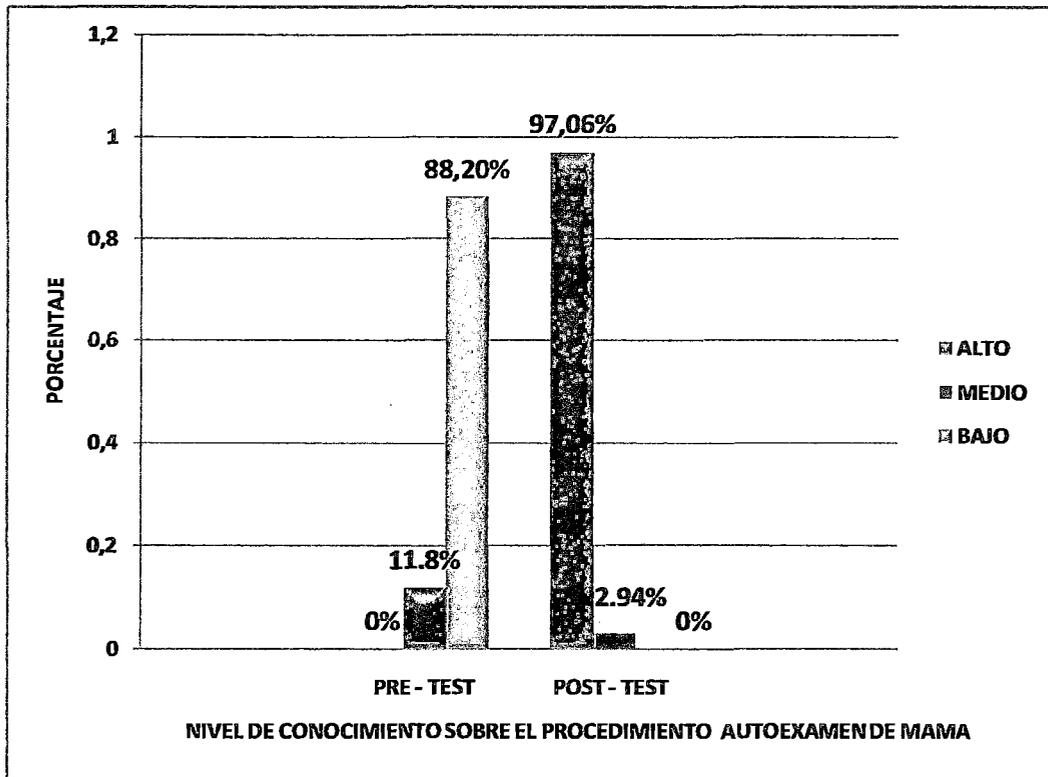
CUADRO N° 04

NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL PROCEDIMIENTO DEL AUTOEXAMEN DE MAMA OBTENIDOS ANTES Y DESPUES DE APLICAR EL PROGRAMA EDUCATIVO A LAS ALUMNAS DE 5° DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "FE Y ALEGRÍA N°24", VILLA MARÍA DEL TRIUNFO, 2014.

NIVEL DE CONOCIMIENTO	PRE - TEST		POST - TEST	
	N°	%	N°	%
ALTO	0	0%	33	97.06%
MEDIO	4	11.8%	1	2.94%
BAJO	30	88.2%	0	0%
TOTAL	34	100%	34	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas de 5to de secundaria sobre el autoexamen de mama de la institución educativa "FE Y ALEGRÍA N°24", Villa María Del Triunfo, 2014.

GRAFICO N° 04



En la figura se evidencia que del total de la muestra (34 alumnas), antes de aplicar el programa educativo, obtuvieron un nivel de conocimiento bajo con un 88.2%, medio 11.8%, sobre el procedimiento del autoexamen de mama y después de aplicar el programa educativo se puede identificar que el 97.06% de las alumnas presentaron un nivel de conocimiento alto y medio 2.94%.

VI. DISCUSION DE RESULTADOS

6.1 Contrastación de hipótesis con los resultados

El autoexamen de mama (AEM), es el mejor método para detectar precozmente bultos en las mamas. Una mujer que conoce la textura y el tacto de sus mamas tiene más probabilidad de detectar cambios.

Este examen es muy importante porque permite a la mujer conocer su cuerpo y a la vez poder detectar alguna anomalía, además que constituye el único método preventivo para detectar alguna patología o alteración, ayudando a un diagnóstico precoz y a un tratamiento adecuado.

Es aquí que la enfermera, cumple con su rol educadora en la atención primaria, crea las estrategias educativas necesarias para empoderar a las alumnas de conocimientos sobre el autoexamen de mama. Una de las estrategias realizadas por las enfermeras es la realización de programas educativos, los cuales son un conjunto de actividades planificadas y dinámicas en la cual se empodera a la adolescente; donde su eficacia estará en relación a la capacidad de la enfermera de desarrollar dicha estrategia.

Para realizar un programa educativo, se hace uso de una secuencia de actividades las cuales garantizan el proceso enseñanza – aprendizaje, de esta manera se incrementan los conocimientos, es así que de un total de 34

alumnas que resolvieron el cuestionario sobre el autoexamen de mama, antes de aplicar el programa educativo, el 97.06% presentó un nivel de conocimiento bajo y ninguna alumna presentó un nivel de conocimiento alto; este resultado se debe a la falta de programas, capacitaciones o talleres educativos, que se brinden a las alumnas durante su etapa escolar y que pueden ser una causa directa de morbimortalidad de ellas mismas. Posteriormente al aplicar el programa educativo, el 100% de las alumnas presentó un nivel de conocimiento alto; por lo que se afirma la hipótesis planteada.

6.2 Contrastación de resultados con otros estudios similares

Estos resultados concuerda con lo reportado por Maritza Pacohuanaco Apaza sobre "Conocimiento, actitud y su relación con la práctica del autoexamen de mama en adolescentes del nivel secundario de la institución Educativa Mariscal Cáceres Tacna-2012" donde concluye que la mayoría de las estudiantes adolescentes tienen conocimiento bajo con un 65 % sobre autoexamen de mama.

Los hallazgos del estudio por Huamán Castro R. Efectividad del programa educativo "Mujer preocúpate por tu salud" sobre la detección precoz del cáncer de mama aplicado a madres del comité vaso de leche Surquillo Abril –

Diciembre, 2005. Lima, Perú. Son similares porque el 63.3% de las participantes tuvieron conocimiento bajo y después de la aplicación del programa los participantes obtuvieron 73.3% conocimientos alto.

Con respecto a la anatomía y fisiología de las mamas, se muestra que antes de la aplicación del programa educativo el 94.11% de las alumnas presentan un nivel de conocimiento bajo, y después de la aplicación del programa, obtuvieron un 100 % de conocimiento alto. Esto puede deber a la edad de las alumnas que no dan prioridad a su anatomía, ya que solo están dedicadas a su imagen, por la falta de cursos o charlas que motiven a las adolescentes a conocer o mejorar su auto cuidado de mamas

En relación al conocimiento sobre el autoexamen de mama, se encontró que, previo a la aplicación del programa, el 91.18% de las alumnas presentan un nivel de conocimiento bajo, resultado similar a lo encontrado por el Dr. Garrido Fuentes Elio, en su revista de investigación sobre el "Autoexamen de mama. Intervención educativa", donde 90% desconoce sobre autoexamen de mama.

En relación al conocimiento sobre el procedimiento del autoexamen de mama, se encontró que previo a la aplicación del programa educativo el 88.2% de las alumnas obtuvieron conocimiento bajo, resultado similar Maritza PacohuanacoApaza sobre "Conocimiento, actitud y su relación con la

práctica del autoexamen de mama en adolescentes del nivel secundario de la institución Educativa Mariscal Cáceres Tacna-2012”, donde se evidencia el 73% de las adolescentes no práctica ni conoce el autoexamen de mama.

VII. CONCLUSIONES

- ⚡ Antes de la aplicación del programa educativo sobre el autoexamen de mama en las alumnas de la Institución Educativa “Fe y Alegría N°24” se evidencio un nivel de conocimiento bajo, con 97%(33) y medio 3%(1).

- ⚡ Después de la aplicación del programa educativo sobre el autoexamen de mama en las alumnas de la Institución Educativa “Fe y Alegría N°24” se evidencio un cambio positivo con un 100 % del nivel de conocimiento alto.

- ⚡ La aplicación de programas educativos en Instituciones Educativas son efectivos por que permiten mejorar o incrementar el nivel de conocimiento de las alumnas sobre el autoexamen de mama.

VIII. RECOMENDACIONES

- ⚡ Se recomienda que toda Institución Educativa implemente áreas de salud con el fin de promover a los estudiantes temas relacionados a salud y así incrementar los conocimientos para prevenir tanto el cáncer de mama como otras enfermedades crónicas.

- ⚡ Que la institución educativa priorice y coordine con el centro de salud para crear y mejorar estrategias educativas en favor de la salud a través de la difusión en la promoción y prevención de enfermedades a fin de afianzar los conocimientos en la plana docente y el alumnado.

- ⚡ Se recomienda capacitar a los profesores cursos relacionados al autoexamen de mama, para que así puedan planear y ejecutar actividades educativas continuas y permanentes dirigidas especialmente a las alumnas, enfatizando la práctica de autoexamen de mama como una herramienta de detección precoz del cáncer de mama por su fácil acceso y de bajo costo, evitando así las altas tasas de mortalidad de cáncer de mama.

- ⚡ Fomentar la participación activa del alumnado y los padres en los talleres o programas en temas de salud para lograr un cambio en las actitudes.

- ⚡ Realizar estudios de investigación sobre conocimientos, actitudes y prácticas sobre el autoexamen de mama en las instituciones educativas.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. AGENCIA INTERNACIONAL PARA LA INVESTIGACIÓN SOBRE EL CÁNCER (IARC), **La incidencia del cáncer de mama ha aumentado**, Temas de salud, OMS - 2009.
2. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), **Cáncer de mama: prevención y control**, temas en salud, 2008.
3. BOYLE LEVIN H. **Reporte Mundial De Cáncer 2008**.Lyon: International Agency for Research on Cancer, 2008.
4. ENCUESTAS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR Y SALUD SEXUAL[base de datos]. **Perú: encuesta demográfica de salud familiar; 2012**. [acceso 16 de mayo del 2012] URL disponible en: <http://encuestas.inei.gob.pe/endes/>
5. APODACA POLANS Y OTROS.**Grado de conocimiento sobre el auto examen de mamas en adolescentes**. Tesis doctoral, Venezuela: Instituto Venezolano de Investigaciones Científicas, 2010.
6. CERQUERA BARRANTES Y OTROS.**Autoexamen de seno, como prevención en las adolescentes de colegios públicos y privados de la ciudad de Neiva en el 2009**. Tesis para licenciatura. Colombia. Facultad de ciencias de la salud de la Universidad Surcolombiana, 2010.

7. **DÍAZ ORTIZ A. Conocimiento y aplicación del autoexamen de mamas en mujeres del sector delicias viejas de 15 a 65 años. Venezuela, 2009. Portales Médicos 2010;23.**
8. **GARRIDO FUENTES E. Autoexamen de mama - Intervención educativa, Cuba. 2011. Trabajo de investigación. Cuba: Revista de publicaciones científicas y ciencias; 2006.**
9. **GONZÁLEZ VALENZUELA Y. Estimación de la información sobre autoexamen de mama en el municipio de Caibarién. Cuba. 2008. Trabajo de investigación. México: Municipio de Caibarién; 2008.**
10. **BLANCO DE LA PAZ M Y OTROS. Intervención educativa sobre la técnica del autoexamen mamario. 2011. Tesis para licenciatura. Cuba. Cuba. Facultad de ciencias de la salud de la Universidad de Cuba, 2010.**
11. **VEGA ZAMBRANO Y. Efecto educativo sobre auto examen de mamas en mujeres de 15 a 49 años región Tumbes, 2008. Revista de la Universidad Nacional de Tumbes, 2010, pág. Nº15, 13.**
12. **VILLACRÉS VELA Y OTROS. Estudio piloto sobre actitudes preventivas para cáncer de mama en mujeres de Sullana. Universidad Nacional de Piura. 2009. Tesis para magister. Piura. Universidad San Pedro. 2009.**

13. BAZÁN DE LA CRUZ S. **Conocimientos, actitudes y prácticas acerca del autoexamen de mama de estudiantes de enfermería, UNMSM. 2010.** Tesis para licenciatura. Perú, UNMSM, 2011.
14. PACOHUANACO APAZA M. **Conocimiento, actitud y su relación con la práctica del autoexamen de mama en adolescentes del nivel secundario de la institución Educativa Mariscal Cáceres. Tacna-2012.** Tesis para licenciatura. Perú, 2013
15. HUAMÁN CASTRO R. **Efectividad del programa educativo ujer "preocúpate por tu salud" sobre la detección precoz del cáncer de mama aplicado a madres del comité vaso de leche Surquillo Abril – Diciembre, 2005. Lima, Perú.** Tesis para licenciatura. Perú. 2007
16. BAZÁN DE LA CRUZ S. **Conocimientos, actitudes y prácticas acerca del autoexamen de mama de estudiantes de enfermería, UNMSM. 2010.** Tesis para licenciatura. Perú, UNMSM, 2011
17. HEINZ SCHIEFELBEIN G. **Taller educativo.** [en línea]. Lima, 2011. [fecha de acceso 15 de Septiembre del 2013]. URL disponible en: http://www.educoas.org/portal/bdigital/contenido/interamer/interamer_72/Schiefelbein-Chapter20New.pdf
18. DASHWOODT. **Educación y ciencia**[en línea]. Lima, 2009. [acceso 15 de Septiembre del 2013]. URL disponible en:

http://www.ehowenespanol.com/disenar-programa-educativo-como_218022/

19. FLÓREZ W., ARONÉS S. **La Epistemología: Ciencia y Teoría del Conocimiento** [serial online] 2004 [citado 30 junio 2010]; disponible en:
http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/plan_invest/n1_2004/a04.pdf

20. BUENO SARRIA A. **Desarrollo puberal: etapas clínicas y valoración.**

Crecimiento y desarrollo humano y sus trastornos. Ed. M Bueno, Ergon, 1988

21. HERNANDEZ MENDOZA F. **Anatomía.**[en línea]. Lima, 2011. [fecha de acceso 20 de Octubre del 2013]. URL disponible en:
<http://www.psicopedagogia.com/definicion/conocimiento%20cientifico>

22. MAYON MANRIQUEZ C. **Ciencias de la Salud**[en línea]. Lima, 2010. [fecha de acceso 20 de Diciembre del 2013]. URL disponible en:
<http://cienciasdesalud.blogspot.com/2010/08/concepto-de-anatomia-y-fisiologia.html>

23. SANTISTEBAN CORONADO J. **Anatomía y Fisiología de la Glándula Mamaria.** Disponible en:
<http://www.upch.edu.pe/ehas/pediatrica/lactancia%20materna/Clase%2>

- 0301%20-%2010.htm. Artículo web. Consultada el 01 de Octubre del 2011.
24. Adaptado de American Academy of Child and Adolescent's Facts for Families. ©Todos los derechos reservados. 2008
25. ARAGÓN J. Patología mamaria infantojuvenil, capítulo 12; 2000
26. PREGNANCY HANS V. **"Autoexamen de Mamas"**. Disponible en: http://espanol.pregnancy-info.net/auto_examen_de_mamas.html.
Artículo web. Consultada el 01 de Octubre del 2012.
27. SALUD SEXUAL FEMENINA. **"Autoexamen de mamas: importancia"**, Disponible en: <http://www.tuguiasexual.com/autoexamen-de-mamas.html>. Artículo web. Consultada el 01 de Octubre del 2011.
28. SCHWAN TORRES G. **Signos y síntomas del cáncer de seno** (Base de datos en línea). Estados Unidos: Sociedad Americana del Cáncer; 2014 (acceso 16 de Marzo del 2014). URL disponible en: <http://www.cancer.org/espanol/cancer/cancerdeseno/recursosadicionales/fragmentado/cancer-de-seno-deteccion-temprana-signs-symptoms-br-ca>
29. RODRÍGUEZ SABOGAL L. **El autoexamen de mamas** [monografía en Internet]. México DF: CENAVECE Epidemiología 2007 [acceso 17 de Marzo del 2014]. URL disponible en: <http://www.dgepi.salud.gob.mx/boletin/2001/sem17/edt17.html>

30. COALICIÓN MULTISECTORIAL PERÚ CONTRA EL CÁNCER. **Guía de prevención de cáncer dirigida a docentes de educación básica.** Lima - Perú, junio 20.

ANEXOS

ANEXO A

MATRIZ DE CONSISTENCIA

EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO "CUIDANDO MIS MAMAS" EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA EN LAS ALUMNAS DE 5to DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "FE Y ALEGRÍA N°24", VILLA MARÍA DEL TRIUNFO, 2014.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA	POBLACION Y MUESTRA
<p>¿Cuál es la efectividad del programa educativo "Cuidando mis mamás" en el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa "Fe y Alegría N°24", Villa María del Triunfo, 2014?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la efectividad del programa educativo "Cuidando mis mamás" en el nivel de conocimientos sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa "Fe y Alegría N°24", Villa María del Triunfo, 2014.</p>	<p>H1: El programa educativo es efectivo en el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa "Fe y Alegría N°24", Villa María del Triunfo, 2014.</p> <p>H0: El programa educativo no es efectivo en el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria la institución educativa "Fe y Alegría N°24", Villa María del Triunfo, 2014.</p>	<p>1. Tipo de investigación</p> <p>El tipo de investigación fue de enfoque cuantitativo, porque permitió examinar los datos de manera científica y fueron susceptibles de medición estadística. Fue cuasiexperimental; porque se trabajó con la misma muestra; y no hubo un grupo control para comparar, la investigación consistió en realizar una primera observación (pre test) antes de la aplicación del programa educativo y una segunda observación post test después de su aplicación.</p> <p>2. Diseño de la investigación</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>M: O₁ ----- X ----- O₂</p> </div>	<p>Población y muestra</p> <p>Población: La población de la investigación estuvo conformada por 60 alumnas de 5° de secundaria de la institución educativa "Fe y Alegría N°24", durante el mes de marzo 2014, periodo en el cual se desarrolló la presente investigación.</p> <p>Muestra: Estuvo constituida por 34 alumnas de la institución educativa "Fe y Alegría N°24"; la selección fue aleatoria.</p>

	<p>Objetivos específicos:</p> <p>-Identificar el nivel de conocimientos sobre el autoexamen de mama antes de aplicar el programa educativo en las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa “Fe y Alegría N°24”, VMT, 2014.</p> <p>-Identificar el nivel de conocimientos sobre el autoexamen de mama después de aplicar el programa educativo en las alumnas de 5to de secundaria en el centro educativo “Fe y Alegría N°24”, VMT, 2014.</p> <p>-Comparar el nivel de conocimientos sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria en la institución</p>		<p>Dónde:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ M: representa la muestra en la que realizamos el estudio. ✓ O₁=N° de observaciones previos al programa (pre-test) ✓ X = Programa educativo (intervención) ✓ O₂=N° de observaciones post programa (post-test) <p>3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos La recolección de datos se realizó mediante dos técnicas:</p> <p>3.1 La encuesta, el instrumento que se utilizo fue el cuestionario que estuvo compuesto por un grupo de preguntas sistemáticamente elaboradas por las investigadoras, el cual tuvo por objetivo proporcionar información sobre el nivel de conocimiento acerca del autoexamen de mama antes y después de aplicar el programa educativo el cual estuvo estructurado por:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2 preguntas de datos generales ➤ 15 preguntas de opción múltiple correspondientes al problema de estudio. <p>A cada respuesta se le asignó un puntaje de la siguiente forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respuesta correcta: 1 punto • Respuesta incorrecta: 0 puntos. <p>Obteniéndose así:</p>	$n = \frac{Z^2 pq N}{E^2(N - 1) + Z^2 pq}$ <p>Dónde:</p> <p>N: población total (60) Z: 1.96 constante sobre el nivel de confianza de 95% p: 5% población estimada que conoce sobre el autoexamen de mama. q: 95% población estimada que no conoce sobre el autoexamen de mama. E: 5% de error de precisión</p> $n = \frac{1,96^2 \cdot 95 \cdot 5 \cdot 60}{5^2(60 - 1) + 1,96^2 \cdot 95 \cdot 5}$ <p>n = 33.188 → n = 34</p>
--	--	--	---	--

	<p>educativa "Fe y Alegría N°24", Villa María del Triunfo, antes y después de aplicar el programa educativo.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Puntaje máximo: 15 puntos. • Puntaje mínimo: 0 puntos. <p>Para la categorización de la variable "Nivel de conocimiento" se utilizó la escala vigesimal adaptada al número de preguntas del instrumento, para medir el aprendizaje.</p> <p>La escala de puntaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel de conocimiento bajo: 0 – 8 • Nivel de conocimiento medio: 9 - 12 • Nivel de conocimiento alto: 13 - 15 <p>3.2 La educación, teniendo como instrumento el programa educativo el cual constó de 4 sesiones con una duración de un mes, las sesiones estuvieron estructuradas con una presentación, un desarrollo teniendo en cuenta lo propuesto en el marco teórico mediante preguntas y dinámicas; finalizando con una despedida.</p> <p>4. Procedimientos de recolección de datos:</p> <p>La recolección de la información se realizó mediante un primer acercamiento con las alumnas con el fin de motivarlas a ser parte de la investigación y dándoles a conocer los objetivos de la misma. Luego se realizó un pre-test para identificar sus conocimientos sobre el autoexamen de mama, durante la aplicación del cuestionario las alumnas estuvieron acompañadas por las investigadoras. Luego se realizó la aplicación del programa</p>	
--	--	--	--	--

			<p>educativo durante 4 sesiones 1 vez por semana, dirigido a las alumnas sobre la anatomía, fisiología, autoexamen de mama y procedimiento.</p> <p>Se aplicó un pos-test, cuya variable es incluida en el pre-test, para identificar cual es la modificación de conocimientos en las alumnas sobre el autoexamen de mama, teniendo en cuenta las consideraciones propuestos en el desarrollo del marco teórico.</p> <p>5. Procesamiento estadístico y análisis de datos</p> <p>Se utilizó la tabulación de datos de forma manual mediante la confección de la matriz de datos y fueron procesados haciendo uso del paquete estadístico SPSS v.21 y Excel 2007.</p> <p>Para el análisis e interpretación de datos estadísticos se aplicó la prueba estadística "Prueba de Wilcoxon" por tratarse de muestras relacionadas, para luego presentar los resultados mediante gráficos.</p>	
--	--	--	---	--

ANEXO B

PRUEBA DE RANGO DE WILCOXON

Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
post_test - pre_test	Rangos negativos	0 ^a	.00	.00
	Rangos positivos	34 ^b	17.50	595.00
	Empates	0 ^c		
	Total	34		

a. post_test < pre_test

b. post_test > pre_test

c. post_test = pre_test

Estadísticos de contraste^b

	post_test - pre_test
Z	-5.106 ^a
Sig. asintót. (bilateral)	.000

a. Basado en los rangos negativos.

b. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

ANEXO C

PASOS PARA EL AUTOEXAMEN

PASOS DEL AUTOEXAMEN DE MAMAS PARADA:

“PRIMERO MIRO Y OBSERVO”

PRIMER PASO: Desvestida hasta la cintura, con los brazos a los lados del cuerpo, me paro frente al espejo y miro mis mamas cuidadosamente, observando cualquier cambio en ellas como:

- Abultamientos
- Durezas
- Hundimientos.
- Zonas arrugadas.



SEGUNDO PASO: Ahora levanto mis brazos y observo mis mamas de frente y de lado, girando suavemente mi cuerpo de un lado a otro.



TERCER PASO: Con una mano, levanto la mama contraria, de tal manera que pueda ver su parte inferior y vuelvo a observar detenidamente. Repito con la otra mano.



CUARTO PASO:

Luego pongo mis manos en las caderas y hago fuerza con los brazos, llevando los codos y los hombros hacia el frente. En esta posición observo posibles cambios en la piel o desviación de los pezones.



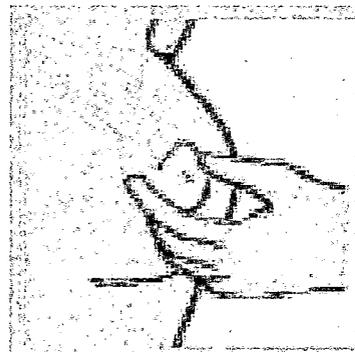
“LUEGO PALPO MIS MAMAS”

Uso la mano derecha para palpar la mama izquierda y viceversa. Utilizó las yemas de los tres dedos del medio manteniéndolos derechos.



QUINTO PASO: Palpo el hueco axilar buscando bultos.

SEXTO PASO: Aprieto suavemente el pezón para observar si hay alguna pérdida de líquido con sangre.



PASOS DEL AUTOEXAMEN DE MAMAS ACOSTADA:

PRIMER PASO: Acuéstese y coloque una almohada o un trapo grueso doblado, bajo su hombro derecho. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo.



SEGUNDO PASO: Con la mano izquierda, con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares. Pasos del autoexamen de mamas acostada



TERCER PASO: Continúe dando la vuelta a la mama. Palpe toda la superficie en busca de una masa o zona hundida.



CUARTO PASO: Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, siga los pasos anteriores.



ANEXO D

CUESTIONARIO

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

I. INTRODUCCION:

Buenos días alumnas de la I.E. "Fe y Alegría N° 24", somos egresadas de la carrera profesional enfermería de la Universidad Nacional del Callao, estamos realizando un estudio de investigación acerca de la Programa educativo sobre el autoexamen de mama, para lo cual aplicaremos este instrumento que tiene por finalidad obtener dicha información. Por ello es importante que Ud. Responda a las siguientes preguntas, haciéndole conocer que la información proporcionada será de carácter anónimo y confidencial. Por lo tanto se agradece su participación.

II. INSTRUCCIONES:

Lea atentamente cada pregunta y contesta de forma veraz y objetiva, marcando con una (X) la respuesta correcta.

III. DATOS GENERALES:

Edad:

- a) 15 años ()
- b) 16 años ()
- c) 17 años ()
- d) Más de 17 años

Lugar de nacimiento:

- a) Costa ()
- b) Sierra ()
- c) Selva ()

IV. DATOS ESPECIFICOS

1. ¿Cuáles son las partes que tiene la mama?

- a) Areola, pezón y mama
- b) Areola, piel y mama
- c) Pezón, piel y areola

2. ¿Cuáles son las funciones de las mamas?

- a) Secreción de leche, función hormonal y anticonceptiva
- b) Secreción de leche y función circulatoria
- c) Función circulatoria y función anticonceptiva

3. ¿Qué es el autoexamen de mama?

- a) Procedimiento realizado por la mujer para detectar tumores malignos.
- b) Procedimiento realizado por la mujer para detectar cambios o alteraciones que se presenten en sus mamas.
- c) Procedimiento realizado por la mujer para detectar todos los tipos de cáncer.

4. ¿Cuál es la importancia del autoexamen de mama?

- a) Porque cura el cáncer de mama.
- b) Primera herramienta en la prevención del cáncer de mama.
- c) Es una forma importante de diagnóstico de otros tipos de cáncer.

5. ¿Cuáles son los beneficios del autoexamen de mama?

- a) Detección precoz de las alteraciones de las mamas, tiene costo.
- b) Difícil de realizarlo, no tiene costo
- c) Detección precoz de las alteraciones de las mamas, no tiene costo y es fácil de realizarlo.

6. Son signos de alarma del cáncer de mama. Excepto

- a) Una masa en el área del seno o axila y secreción del pezón.
- b) Hinchazón, enrojecimiento, piel de naranja y dolor
- c) Manchas blancas en la mama

7. ¿Cuándo se debe iniciar la práctica del autoexamen de mama?

- a) Desde la primera relación sexual
- b) Desde la menarquía (primera menstruación)

c) Desde el primer embarazo.

8. ¿Con qué frecuencia consideras que se debe realizar el autoexamen de mama?

- a) Anualmente
- b) Cada seis meses
- c) Mensualmente

9. ¿En qué momento del ciclo menstrual se debe realizar el autoexamen de mama?

- a) Periodo pre-menstrual.
- b) En la mitad del ciclo menstrual.
- c) Periodo post- menstrual.

10. ¿Con qué parte de la mano se debe realizar el autoexamen de mama?

- a) Con las yemas de los dedos
- b) Con la palma de las manos
- c) Con las puntas de los dedos

11. ¿Cuáles son las posiciones para realizar el autoexamen de mama?

- a) Parada (mirando al espejo) y acostada boca arriba
- b) Arrodillada y acostada.
- c) Sentada y parada.

12. ¿Cómo se debe examinar las mamas?

- a) Viendo y tocando las mamas una por una.
- b) Solo mirando y no tocando las mamas.
- c) Solo tocando las mamas.

13. Marque la secuencia correcta del autoexamen de mamas

1. Con una mano, levanto la mama contraria, vuelvo a observar detenidamente. Repito con la otra mano.
2. Desvestida, brazos a lado del cuerpo observo mis mamas frente al espejo
3. Levanto las manos, observo mis mamas girando mi cuerpo de un lado a otro.
4. Pongo mis manos en la cintura y hago fuerza con los brazos, llevando los codos y los hombros hacia el frente.
5. Aprieto suavemente el pezón para observar si hay alguna perdida de líquido con sangre.
6. Palpo el hueco axilar y el cuello buscando bultos.

- a) 1-2-3-4-5-6
- b) 2-3-1-4-6-5
- c) 6-5-4-1-3-2
- d) 4-6-5-2-3-1

14. Para examinar la mama derecha utiliza:

- a) La mano derecha
- b) La mano izquierda
- c) Ambas manos

15. ¿Qué actitud sigue usted al momento de detectar alguna alteración en sus mamas?

- a) Espera más tiempo
- b) No le da importancia
- c) Consultar pronto al medico

ANEXO E

PROGRAMA EDUCATIVO

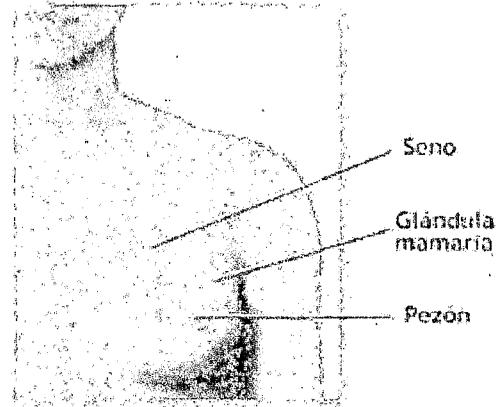
OBJETIVOS	ACTIVIDADES	METODOLOGIA	TIEMPO
<p>Dar a conocer a los adolescentes el motivo de la reunión e informarlas acerca del trabajo de investigación que se está realizando.</p>	<p style="text-align: center;">PRESENTACION E INTRODUCCION</p> <p>Ante todo muy buenos días, alumnas somos estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, y en esta ocasión realizaremos un programa educativo sobre autoexamen de mamas, siendo el objetivo principal contribuir a elevar estos conocimientos, para ello nos reuniremos en tres ocasiones.</p> <p>Antes de realizar el programa se les tomara un pre test el cual es anónimo y confidencial para determinar cuánto conocen de este tema y finalizando el programa les tomaremos un post test para evaluar cuanto aprendieron espero contar con su participación y les agradecemos de antemano.</p>	<p>Expositiva Dialogada Participativa</p>	<p style="text-align: center;">5'</p>

<p>Motivar la atención y colaboración de las alumnas en las actividades que se van a realizar. Crear un ambiente de confianza.</p>	<p>ACTIVIDAD 1: DINAMICA DE LA PELOTA PREGUNTONA</p> <p>Se iniciara la presentación de las alumnas utilizando la dinámica de la pelota preguntona que consiste en entregar una pelota a una adolescente, nos colocamos en círculo y mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una seña de la animador, se detiene el ejercicio.</p> <p>La adolescente que se haya quedado con la pelota en la mano se presentara para el grupo: diciendo su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenten la mayoría.</p>	<p>Dinámica en grupo</p>	<p>20'</p>
<p>Determinar el nivel de conocimiento</p>	<p>ACTIVIDAD 2: APLICACIÓN DEL PRE TEST</p>	<p>Cuestionario</p>	<p>30'</p>

ACTIVIDAD 3: ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DE LAS MAMA

PARTES DE LA MAMA

Se divide a las adolescentes en dos grupos, el grupo "A" y "B" a cada grupo se le entregará fichas de rompecabezas de unas imágenes de las "Partes de la mama", la cual cada grupo deberá armar hasta conseguir esa imagen. Luego se procederá a la explicación respectiva.



Brindar información sobre la anatomía y fisiología de la mama: definición, estructura y funciones de la mama.

Intercambio de ideas

<p>Brindar información sobre el autoexamen de mama</p>	<p style="text-align: center;">FUNCIONES DE LA MAMA</p> <p>Para aprender la fisiología de las mamas, se les pedirá que voluntariamente escojan de las fichas rotuladas con las funciones de la mama que se encuentran pegadas en la pizarra, de las cuales ellas pegaran en el medio de la pizarra las correctas.</p> <p>Eyección de leche:</p> <p>La lactancia tiende a mantener los cambios ocurridos durante el embarazo. La succión por parte del neonato acaban por provocar la salida de una secreción líquida (leche).</p> <p>Función reproductiva:</p> <p>Es el uso de la lactancia como método anticonceptivo (MELA). Se basa en el efecto fisiológico de amamantar para suprimir la ovulación.</p> <p>Función endocrina:</p> <p>La producción de leche depende de una hormona llamada prolactina y su</p>		
--	---	--	--

eyección de la oxitocina, las dos son imprescindibles

ACTIVIDAD 4: AUTOEXAMEN DE MAMA

Para aprender la definición se hará la dinámica del "Teléfono malogrado", para lo cual se pedirá a las adolescentes que formen una fila, a la primera persona se le dirá lo que debe decir (concepto del autoexamen de mama) y ella se lo dirá a su compañera de lado y así sucesivamente hasta que llegue a la última persona ella dirá fuerte lo que le dijo su compañera y así se podrá ver cómo llegó el mensaje.

¿QUÉ ES EL AUTOEXAMEN DE MAMA?

Procedimiento realizado por la mujer para detectar cambios o alteraciones que se presenten en sus mamas.

Para comenzar con la importancia y beneficios del autoexamen de mama, se les pondrá una caja en la cual se encuentran fichas rotuladas, de los cuales voluntariamente irán escogiendo las correctas frases que indiquen las importancias y beneficios del autoexamen de mama.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA Y LOS BENEFICIOS DEL AUTOEXAMEN DE MAMA?

Es la primera herramienta en la prevención del cáncer de mama por ello es importante que conozca sus senos, la forma y la textura que tienen normalmente. De esta manera le será fácil descubrir cualquier alteración o cambio que pueden considerarse signos de alarma y no cabe duda que definitivamente debe considerarse como una forma importante de diagnóstico temprano de la enfermedad.

Un autoexamen regularmente permite estar mejor preparada para detectar cualquier cambio.

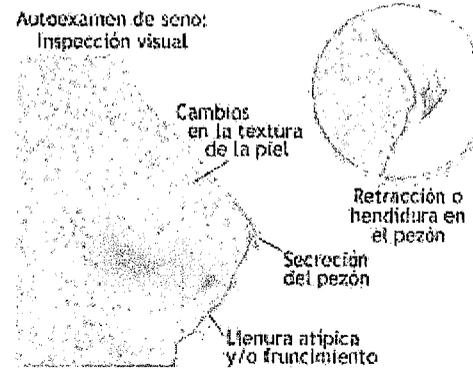
Beneficios:

- Es una oportunidad para reconocer qué es normal en sus senos.
- No tiene costo
- Es fácil de realizarlo.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA?

Para aprender los signos de alarma, se les mostrará una imagen de una mama alterada y de una mama normal, en la cual ellas deben identificar que alteraciones se presentan y levantando la mano deberán acercarse y señalar la parte que ellas creen que están afectadas.

**¿QUÉ ACTITUD SIGUE USTED AL
MOMENTO DE ENCONTRAR ALGUNA
ALTERACIÓN DE SUS MAMAS?**



Para esto se elegirá a cuatro adolescentes para que digan lo que se les indicará en las cuales están:

- ✓ Espera más tiempo
- ✓ No le da importancia
- ✓ Consultar pronto al medico
- ✓ No sabe qué hacer

Y se les preguntara a las adolescentes cual creen que es la actitud correcta.

Al detectar algún cambio de lo explicado anteriormente, es indispensable acudir al médico de inmediato para así tener un diagnóstico oportuno de las mamas.

ETAPA DEL CICLO MENSTRUAL y PERIODICIDAD PARA RELIZARSE EL PROCEDIMIENTO

Antes se les mostrará a las adolescentes tres imágenes: de adolescente, una mujer adulta y adulta mayor de las cuales ellas elegirán en que tiempo de la vida se debe iniciar a realizarse el autoexamen de mama.



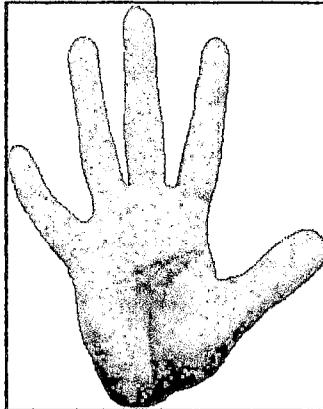
El autoexamen de mama debe realizarse mensualmente, una semana después que termina su menstruación ya que las mamas durante el ciclo menstrual están más sensibles e hinchadas.

Etapas de la vida: Es indispensable realizarse el autoexamen de mama desde la menarquía ya que en esa etapa se da el desarrollo de las mamas, y así pueden conocer lo normal de sus mamas y descubrir alguna alteración posteriormente.

Se les mostrará una imagen de una mano que se les irá pasando de alumna en alumna, la cual señalará con que parte de la mano cree que se debe realizar el autoexamen de mama.

ÁREA DE LA MANO PARA LA PALPACIÓN

Use las yemas de tres o cuatro dedos para examinar cada centímetro del tejido de los senos, ya que son más sensibles para la detección de alguna masa en la mama.



ACTIVIDAD 4: PROCEDIMIENTO Y POSICIONES DEL AUTOEXAMEN DE MAMA

Educamos paso a paso el procedimiento del autoexamen de mama, y cada alumna deberá seguirnos los pasos indicados.

PASOS DEL AUTOEXAMEN DE MAMAS PARADA:

“PRIMERO MIRO Y OBSERVO”

PRIMER PASO: Desvestida hasta la cintura, con los brazos a los lados del cuerpo, me paro frente al espejo y miro mis mamas cuidadosamente, observando cualquier cambio en ellas como.

- Abultamientos
- Durezas
- Hundimientos.
- Zonas arrugadas.





SEGUNDO PASO: Ahora levanto mis brazos y observo mis mamas de frente y de lado, girando suavemente mi cuerpo de un lado a otro.

TERCER PASO: Con una mano, levanto la mama contraria, de tal manera que pueda ver su parte inferior y vuelvo a observar detenidamente. Repito con la otra mano





CUARTO PASO:

Luego pongo mis manos en las caderas y hago fuerza con los brazos, llevando los codos y los hombros hacia el frente. En esta posición observo posibles cambios en la piel o desviación de los pezones.

“LUEGO PALPO MIS MAMAS”

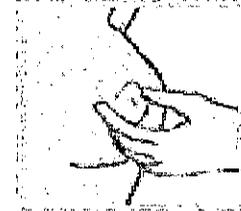
Uso la mano derecha para palpar la mama izquierda y viceversa. Utilizo las yemas de los tres dedos del medio manteniéndolos derechos.

QUINTO PASO: Palpo el hueco axilar buscando bultos.



Evaluar los conocimientos adquiridos en el programa educativo

SEXTO PASO: Aprieto suavemente el pezón para observar si hay alguna pérdida de líquido con sangre.



PASOS DEL AUTOEXAMEN DE MAMAS ACOSTADA:

PRIMER PASO: Acuéstese y coloque una almohada o un trapo grueso doblado, bajo su hombro derecho. Para examinar su mama derecha, coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo.



SEGUNDO PASO: Con la mano izquierda, con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares.

Pasos del autoexamen de mamas acostada

TERCER PASO: Continúe dando la vuelta a la mama. Palpe toda la superficie en busca de una masa o zona hundida.



CUARTO PASO: Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, siga los pasos anteriores.



ACTIVIDAD 5: POST TEST Y CLAUSURA

Esperamos haber contribuido en enriquecer sus conocimientos sobre el autoexamen de mama y a la vez haber resuelto sus dudas e inquietudes y espero que lo que han aprendido lo compartan con sus demás compañeras, amigas, familiares; para que así todos estemos en la capacidad de detectar algún cambio en nuestras mamas a tiempo.

ANEXO F

LIBRO DE CÓDIGOS

A) CARACTERISTICAS GENERALES			
Nº	PREGUNTA VARIABLE	CATEGORIA	CODIGO
1	EDAD	15 años	1
		16 años	2
		17 años	3
		17 a más	4
2	PROCEDENCIA	COSTA	1
		SIERRA	2
		SELVA	3

B) CONOCIMIENTO SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA			
Nº PREGUNTA	PREGUNTA VARIABLE	CATEGORIA	CODIGO
1	Partes de las mamas	correcto	1
		incorrecto	0
2	Funciones de las mamas	correcto	1
		incorrecto	0
3	Definición del autoexamen de mama	correcto	1
		incorrecto	0
4	Importancia del autoexamen de mama	correcto	1
		incorrecto	0
5	Beneficios del autoexamen de mama	correcto	1
		incorrecto	0
6	Signos de alarma	correcto	1
		incorrecto	0
7	Inicio de la practica	correcto	1
		incorrecto	0
8	Frecuencia	correcto	1
		incorrecto	0
9	Momento del ciclo menstrual	correcto	1
		incorrecto	0
		correcto	1
		incorrecto	0
10	Área de la mano para la palpación	correcto	1
		incorrecto	0
11	Posiciones para realizar el autoexamen de mama	correcto	1
		incorrecto	0
12	Examinación de mamas	correcto	1
		incorrecto	0
13	Pasos del autoexamen de mama	correcto	1
		incorrecto	0
		correcto	1
		incorrecto	0
		correcto	1
		incorrecto	0

ANEXO G

MATRIZ DE DATOS

PRE - TEST

D) CONOCIMIENTO SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA

ALUMNOS	ANATOMIA Y FISIOLOGIA DE LA MAMA			AUTOEXAMEN DE MAMA											PROCEDIMIENTO DEL AUTOEXAMEN DE MAMA					TOTAL
	PREG. 1	PREG. 2	TOTAL	PREG. 3	PREG. 4	PREG. 5	PREG. 6	PREG. 7	PREG. 8	PREG. 9	PREG. 10	PREG. 11	TOTAL	PREG. 12	PREG. 13	PREG. 14	PREG. 15	TOTAL		
AL 1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	4	
AL 2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	2	0	0	0	0	1	5	
AL 3	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	
AL 4	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	3	4	
AL 5	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	3	0	0	0	1	4	4	
AL 6	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	
AL 7	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3	0	1	0	1	2	5	
AL 8	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	7	0	0	0	0	7	7	
AL 9	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7	0	1	1	1	0	2	3	
AL 10	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	1	0	0	2	4	
AL 11	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	6	0	0	0	0	6	6	
AL 12	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	3	1	0	0	1	2	5	
AL 13	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	1	1	1	0	3	6	
AL 14	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	1	0	0	1	3	
AL 15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	
AL 16	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	1	2	4	
AL 17	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	
AL 18	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	5	1	1	0	1	3	3	
AL 19	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	4	1	1	1	0	3	7	
AL 20	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	3	0	0	1	0	1	4	
AL 21	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	4	0	1	0	0	1	5	
AL 22	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	3	0	0	1	0	1	4	
AL 23	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	4	0	0	1	0	1	5	
AL 24	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	
AL 25	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	4	0	0	0	1	1	5	
AL 26	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	
AL 27	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	4	0	1	0	0	1	5	
AL 28	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	4	0	0	0	1	1	5	
AL 29	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	
AL 30	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	3	
AL 31	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	2	
AL 32	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	2	
AL 33	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	0	0	1	2	4	
AL 34	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1	0	0	0	1	3	
TOTAL	1	1	2	14	14	14	14	10	15	4	1	7	100	9	13	6	11	39	141	

0	32	33
1	13	14
2	7	8
3	1	2
4	1	1
5	1	1
6	1	1
7	1	1
8	1	1
9	1	1
10	1	1
11	1	1
12	1	1
13	1	1
14	1	1
15	1	1
16	1	1
17	1	1
18	1	1
19	1	1
20	1	1
21	1	1
22	1	1
23	1	1
24	1	1
25	1	1
26	1	1
27	1	1
28	1	1
29	1	1
30	1	1
31	1	1
32	1	1
33	1	1
34	1	1

34

0	1
1	3
2	13
3	5
4	7
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	1
16	1
17	1
18	1
19	1
20	1
21	1
22	1
23	1
24	1
25	1
26	1
27	1
28	1
29	1
30	1
31	1
32	1
33	1
34	1

34

0	10
1	13
2	7
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	1
16	1
17	1
18	1
19	1
20	1
21	1
22	1
23	1
24	1
25	1
26	1
27	1
28	1
29	1
30	1
31	1
32	1
33	1
34	1

34

0	0
1	2
2	1
3	0
4	6
5	6
6	2
7	2
8	0
9	0
10	0
11	0
12	0
13	0
14	0
15	0
16	0
17	0
18	0
19	0
20	0
21	0
22	0
23	0
24	0
25	0
26	0
27	0
28	0
29	0
30	0
31	0
32	0
33	0
34	0

32

POST - TEST

ALUMNOS	B1 CONOCIMIENTO SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA																		TOTAL
	ANATOMIA Y FISILOGIA DE LA MAMA			AUTOEXAMEN DE MAMA										PROCEDIMIENTO DEL AUTOEXAMEN DE MAMA					
	PREG. 1	PREG. 2	TOTAL	PREG. 3	PREG. 4	PREG. 5	PREG. 6	PREG. 7	PREG. 8	PREG. 9	PREG. 10	PREG. 11	TOTAL	PREG. 12	PREG. 13	PREG. 14	PREG. 15	TOTAL	
AL 1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	1	0	1	1	3	13
AL 2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	0	1	1	1	3	13
AL 3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	15
AL 4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	15
AL 5	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	15
AL 6	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	0	1	1	1	3	13
AL 7	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	16
AL 8	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	15
AL 9	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	14
AL 10	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	3	14
AL 11	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	9	1	1	1	1	1	4	14
AL 12	1	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	14
AL 13	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	15
AL 14	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	4	14
AL 15	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	4	14
AL 16	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	15
AL 17	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	0	1	1	3	14
AL 18	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	15
AL 19	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	3	14
AL 20	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	1	1	4	14
AL 21	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	3	13
AL 22	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	4	14
AL 23	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	1	1	0	1	3	14
AL 24	1	1	2	1	0	1	0	1	1	1	1	1	7	0	1	1	1	3	12
AL 25	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	3	14
AL 26	1	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	3	13
AL 27	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	4	14
AL 28	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8	1	1	1	1	4	14
AL 29	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	3	13
AL 30	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	0	1	1	1	3	14
AL 31	1	1	2	1	0	0	0	1	1	1	0	1	5	1	1	1	1	4	11
AL 32	1	1	2	1	1	1	1	1	1	0	0	1	7	1	1	1	1	4	13
AL 33	1	1	2	1	1	0	1	1	0	1	1	1	7	1	1	0	1	3	12
AL 34	1	1	2	1	1	1	1	1	0	0	1	0	5	1	0	0	1	2	10
TOTAL	34	34	68	32	29	29	31	32	32	31	33	30	278	24	31	31	34	120	466

0	0	0
1	0	0
2	0	0
3	0	0
4	0	0
5	0	0
6	0	0
7	0	0
8	0	0
9	0	0

34

0	0
1	0
2	0
3	0
4	0
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1

34

0	0
1	0
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1

34

0	0
1	0
2	0
3	0
4	0
5	0
6	0
7	0
8	0
9	0
10	0
11	0
12	0
13	0
14	0
15	0
16	0
17	0
18	0
19	0

34

ANEXO H

TEST BINOMIAL

		Category	N	Observed Prop.	Test Prop.	Exact Sig. (2-tailed)
ITEM1	Group 1	FAVORABLE	6	1,00	,50	,031
	Total		6	1,00		
ITEM2	Group 1	FAVORABLE	6	1,00	,50	,031
	Total		6	1,00		
ITEM3	Group 1	FAVORABLE	6	1,00	,50	,031
	Total		6	1,00		
ITEM4	Group 1	FAVORABLE	6	1,00	,50	,031
	Total		6	1,00		
ITEM5	Group 1	FAVORABLE	6	1,00	,50	,031
	Total		6	1,00		
ITEM6	Group 1	FAVORABLE	6	1,00	,50	,031
	Total		6	1,00		
ITEM7	Group 1	FAVORABLE	6	1,00	,50	,031
	Total		6	1,00		
ITEM8	Group 1	DESFAVORABLE	6	1,00	,50	,031
	Total		6	1,00		
ITEM9	Group 1	DESFAVORABLE	6	1,00	,50	,031
	Total		6	1,00		
ITEM10	Group 1	FAVORABLE	6	1,00	,50	,031
	Total		6	1,00		
ITEM11	Group 1	FAVORABLE	6	1,00	,50	,031
	Total		6	1,00		

ANEXO I

TABLAS

CUADRO N° 01

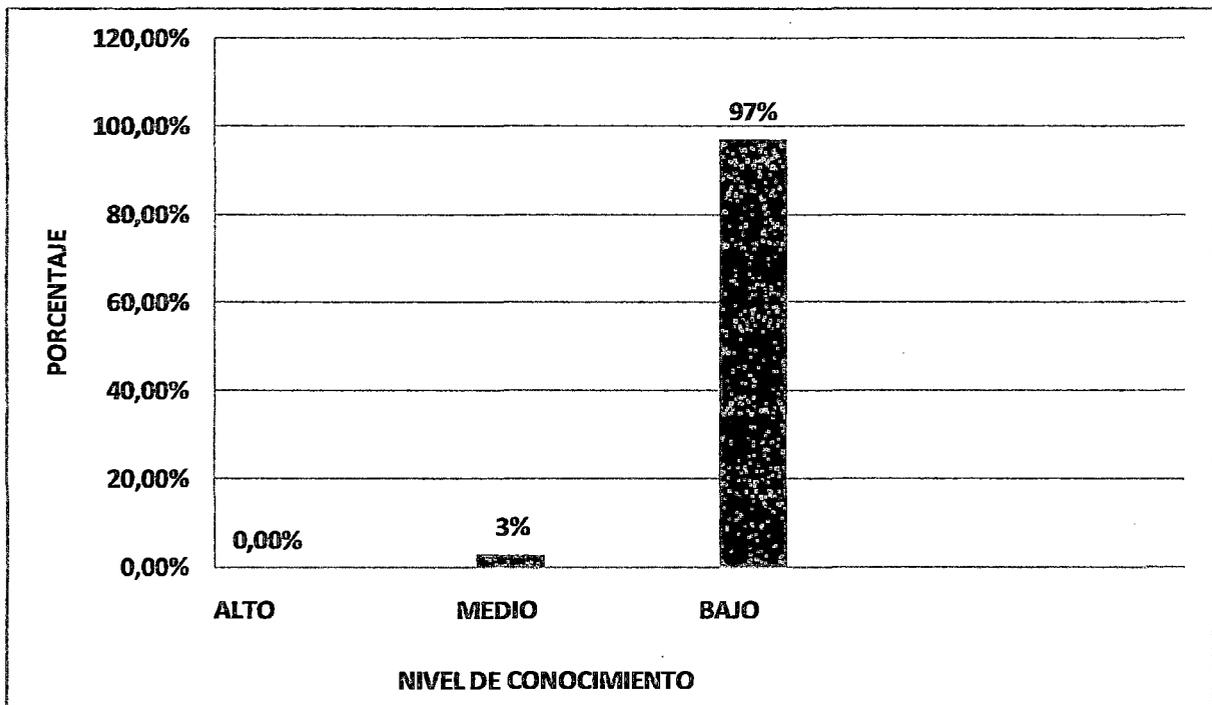
**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA
OBTENIDOS ANTES DE APLICAR EL PROGRAMA EDUCATIVO A LAS
ALUMNAS DE 5° DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"FE Y ALEGRÍA N°24", VILLA MARÍA DEL TRIUNFO, 2014.**

NIVEL DE CONOCIMIENTOS	N°	%
ALTO	0	0%
MEDIO	1	2.94%
BAJO	33	97.06%
TOTAL	34	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas de 5° de secundaria sobre el autoexamen de mama de la institución educativa "FE Y ALEGRÍA N°24", Villa María Del Triunfo, 2014.

GRAFICO N° 01

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA
OBTENIDOS ANTES DE APLICAR EL PROGRAMA EDUCATIVO A LAS
ALUMNAS DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
“FE Y ALEGRÍA N°24”, VILLA MARÍA DEL TRIUNFO, 2014.**



En la gráfica se observa que antes de aplicar el programa educativo, del total de 34 alumnas (100%), el 97% presenta un nivel de conocimiento bajo y el 3% presentó un nivel de conocimiento medio.

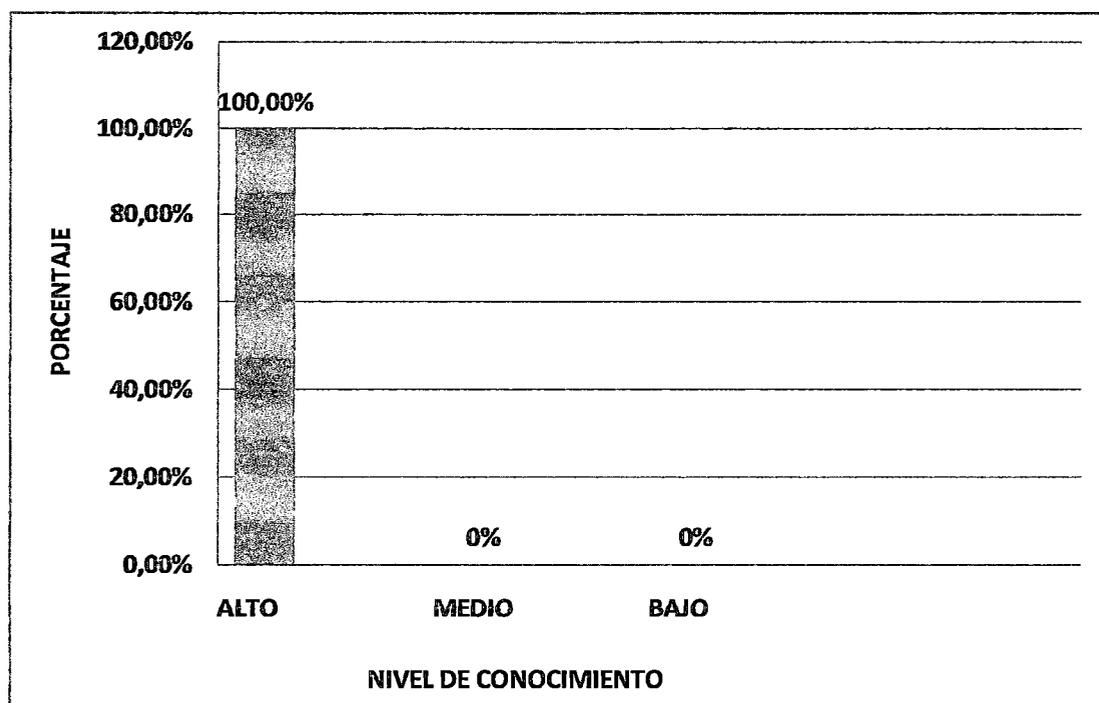
CUADRO 02

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE EL AUTOEXAMEN DE MAMA
OBTENIDOS DESPUES DE APLICAR EL PROGRAMA EDUCATIVO A
LAS ALUMNAS DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA “FE Y ALEGRÍA N°24”, VILLA MARÍA DEL TRIUNFO, 2014.**

NIVEL DE CONOCIMIENTOS	N°	%
ALTO	34	100%
MEDIO	0	0%
BAJO	0	0%
TOTAL	34	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a las alumnas de 5° de secundaria sobre el autoexamen de mama de la institución educativa “FE Y ALEGRÍA N°24”, Villa María Del Triunfo, 2014.

GRAFICO N° 02



En la gráfica se aprecia que después de aplicar el programa educativo del total de 34 alumnas, el 100% obtuvo un nivel de conocimiento alto.

ANEXO J

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ madre de la
alumna _____ acepto que mi hija participe en
la en la realización de la tesis Efectividad del programa educativo "Cuidando
mis mamas" en el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en
las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa Fe y Alegría
N°24, Villa María del Triunfo, 2014. Que serán realizadas por las estudiantes
de la UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO de la Escuela Profesional de
Enfermería para su proyecto de investigación, 2014.

DNI:

ANEXO K

SOLICITUD PARA AUTORIZACION

**SOLICITO: AUTORIZACION PARA LA REALIZACION DEL PROYECTO
DE INVESTIGACION**

DIRECTORA DEL CENTRO EDUCATIVO "FE Y ALEGRIA N°24"

Dr. _____

Es grato dirigimos a usted para saludarlo cordialmente, y manifestarle:

Que encontrándonos en la realización de nuestro proyecto de tesis titulado Efectividad del programa educativo "Cuidando mis mamas" en el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en las alumnas de 5to de secundaria de la institución educativa "Fe y Alegría N°24", Villa María del Triunfo, 2014., solicitamos su colaboración y permiso para realizar encuestas, para la adquisición de datos.

POR TANTO:

Agradecemos su participación.

Adjunto la copia de nuestro DNI.

Atentamente,

-
- CONDORI LOPEZ LIZET CAREN
 - SAIRITUPA RIOS JENNY
 - QUISPE DE LA CRUZ ANA