

ACCIONES PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA EN MUJERES DE LA DIRECCIÓN PROVINCIAL DE DEPORTES

EDUCATIONAL ALTERNATIVE TO PREVENT BREAST CANCER

Autores: Lic. Tamara Mercedes Rojas- Almaguer¹

Dr.C. Rita María Pérez- Ramírez²

¹ Dirección provincial de deportes Holguín

² Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física

País. Cuba

RESUMEN

El cáncer en la mujer en Cuba tiene una alta incidencia, así como la mortalidad por esta causa, de ahí la importancia DE su prevención. La educación para la salud constituye el eje central para lograr impacto y cambios en los estilos de vida en la población, así como, elevar la calidad de vida y promover hábitos y conductas sanas. El artículo es resultado de la investigación realizada en la Dirección provincial de deportes de Holguín y propone una alternativa educativa preventiva del cáncer de mama en mujeres que laboran en esta entidad deportiva. La concreción de la investigación requirió la utilización de métodos del nivel teórico, empírico y matemático- estadísticos. La aplicación de la alternativa educativa

influyó, a partir de la aplicación de técnicas psicológicas, en la modificación de los conocimientos, las creencias y los comportamientos no saludables que contribuyeron a la formación temprana de hábitos saludables.

Palabras clave. Cáncer de mama, prevención, alternativa educativa, mujeres

ABSTRACT

The prevention and the especial attention that must be given to a woman, taking as a reference the highly impact and mortality of the breast cancer disease in female persons all over the country and the importance of the prevention of it is the base of this investigation. The designing of a preventive Educational Alternative for breast cancer disease is one of the main objective of this research work. During the

work the author used a group of theoretic, empiric, mathematic-statistics level methods and the application of psychological techniques. Its application has affected positively the development of an educational duty to create or modify the necessity of making aware the population in preventive matter, for the promotion, prevention and education to the health makes the central objective to manage impact and changes in the population life style, such as, rising the quality of life and promote habits and good conducts. This work is the result of investigations knowledge, believes and behaviors that are not healthy and contribute to the early formation of healthy habits.

Keywords: breast cancer, educational alternative, disease

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud expresa la extraordinaria importancia que tiene la colaboración activa de la sociedad en el mejoramiento de la salud del pueblo. En Cuba, esta labor no puede dejarse sola al médico o al promotor de salud escolar; pues el maestro es el que ejerce en forma directa su influencia en el educando, teniendo el encargo social de contribuir a la formación integral y multifacética de las

nuevas generaciones y aprovechando convenientemente las posibilidades y potencialidades del currículo, la organización escolar y el Movimiento escuelas por la salud entre otros; para darle cumplimiento al Programa director de promoción y educación para la salud en el Sistema nacional de educación que se articula con el de Educación para la Vida y Sexualidad Responsable y Feliz.

En este sentido, es significativo entender que la promoción de la salud exige trabajar en las dimensiones fundamentales del desarrollo humano: equidad, sustentabilidad, productividad, potenciación, cooperación y seguridad, en el fortalecimiento del bienestar a través de procesos centrales tales como la descentralización, la intersectorialidad y la participación comunitaria que solo es realidad cuando los miembros de una colectividad (actores sociales) identifican sus problemas, deciden qué hay que hacer y cómo y participan en las acciones que le dan solución.

La educación para la salud es un proceso que cambia o refuerza un pensamiento, actitud, valor o comportamiento para proporcionar y mantener un estado de salud del individuo, grupo o comunidad. Con la educación para la salud se trata de

que las personas obtengan un sentido de responsabilidad de su propia salud, adquieran habilidades para analizar y solucionar sus problemas y clasificar sus valores relacionados con el tema. Promoción y educación para la salud es crear ambiente de vida, de trabajo, de estudio, de descanso, que permita unir los lazos de solidaridad, de compañerismo, de satisfacción. Es desarrollar la conciencia de la unidad que los hombres tenemos con la naturaleza y, por consiguiente, que la conservación de los recursos naturales es para beneficio de todos.

Cada una de nuestras acciones influye favorablemente o no sobre nuestra salud y tiene gran importancia por estar orientada a la formación de la personalidad desarrollada armónica e integralmente, hombres conscientes, capaces mental y físicamente saludables y cultos, que transformen productivamente el ambiente natural y social y que puedan transformarse a sí mismos de manera creadora. Lo cual permite plantear que la educación para la salud ocupa un papel central entre los componentes de la promoción de salud, mientras se da un carácter opcional al apoyo de tipo organizativo, económico y a otros tipos de apoyo del ambiente en dependencia de

cuál de ellos se necesite para combinarlo con la educación para la salud.

Por ello puede sintetizarse que, promoción y educación para la salud es lo más integral, es de la sociedad en su conjunto, lo que más impacto tiene en las raíces de la salud y la vida. Por este razonamiento va más allá de los servicios que presta el sector salud, para penetrar en la vida misma del individuo, familias, barrios y comunidades. Es una acción permanente, que se desarrolla día a día con la voluntad y participación de todos.

Desde hace décadas, las autoridades sanitarias de casi todos los países, al igual que algunas organizaciones privadas, han difundido mensajes relacionados con la promoción de la salud o la prevención de la enfermedad, con la finalidad de informar y sensibilizar a los ciudadanos de los riesgos que conllevan ciertos estilos de vida y de promover otros, como la práctica de ejercicio o la dieta sana. Los medios utilizados para difundir la información han variado con el paso del tiempo, adaptándose al desarrollo y a la evolución de la tecnología. Así, medios de comunicación como la prensa, la radio, la televisión y más recientemente Internet, se han convertido en soportes fundamentales para la emisión de los mensajes de salud,

para las denominadas campañas de salud pública y de prevención del cáncer de mama.

Desde el punto de vista histórico, Saunders (1967), desarrolló un movimiento de auspicio en Londres en el hospital de San Cristóbal que marcó el inicio de los cuidados de la medicina paliativa moderna, centrada en brindar un trato más humano a las pacientes que mueren por cáncer. En los Estados Unidos fue difundida esta experiencia, con el mismo propósito de brindar cuidados paliativos en las dimensiones físicas espiritual, moral y humana a estas pacientes y sus familiares.

Desde 1989, existe en Cuba el Programa nacional para el control del cáncer de mama, que se sustenta en los 3 métodos referidos como pruebas de pesquiasaje (autoexamen, examen clínico y mamografía). A pesar de los avances en prevención, diagnóstico temprano y tratamiento, anualmente mueren miles de pacientes necesitadas de atención paliativa. Esta tiene como objetivo primordial proporcionar el mayor grado de bienestar a la enferma, entendiendo como bienestar la sensación global de satisfacción o alivio de las necesidades físicas, psicológicas, emocionales, sociales y espirituales que puede experimentar la

enferma de forma intermitente, continua o esporádica, a lo largo de esta etapa de su existencia.

La prevención implica eliminar o reducir al mínimo la exposición a las causas de cáncer e incluye la disminución de la sensibilidad individual frente a los efectos de tales causas. Este enfoque ofrece el mayor potencial para la salud pública y el control del cáncer más económico a largo plazo. Se ha comprobado que la actividad física también tiene un efecto protector al reducir el riesgo de cáncer. La composición del régimen alimentario es también importante, ya que la fruta y las verduras podrían tener un efecto protector y disminuir el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer.

Para Fonticiella (2001) el cáncer de mama es uno de los de mayor magnitud, trascendencia y vulnerabilidad. Es mutilante por tener la mama un significado sexual, de maternidad, belleza y feminidad. Es visible, no como otros órganos y esto conduce a una grave afectación psicológica de la paciente. Estos autores plantean que, a pesar de los avances logrados para un diagnóstico precoz y las conductas terapéuticas, las estadísticas referidas al cáncer de mama se

incrementan a razón aproximadamente de 3.0 % por año desde 1980.

Por su parte, (Allemand *et al.*, 2003); plantean que, la incidencia está en el aumento no solo por una mayor detección y por la optimización de los medios diagnósticos, sino también por un incremento en términos absolutos. En Cuba son significativos los aportes de Suárez (1996); Perera y Suárez (1996); Duran y Hernández (2003) y Rodríguez (2005).

Actualmente, la cifra de los que viven con cáncer está calculada entre 24333 en el año 2015 y 24303 en el año 2016 por cada 100000 habitantes y en la provincia de Holguín en el año 2016 la cifra es 2004 siendo esta la segunda provincia del país con esta dolencia después de Ciudad de La Habana.

La situación descrita, unida al envejecimiento poblacional y al conjunto creciente de posibilidades para la prevención, el diagnóstico temprano, la oferta de terapéuticas menos mitigantes y tóxicas, así como la posibilidad de ofrecer rehabilitación estética y funcional y cuidados desde el momento de diagnóstico, requieren de cambios

organizativos y culturales, para una mayor participación de todos.

Los factores etiológicos de esta patología no están claramente definidos, pero la literatura señala que existe influencia de índole biológica, genética, reproductiva, socio demográfica, así como de estilos de vida (Curado, 2008).

La evidencia científica establece que, si el cáncer de mama se detecta en estadios iniciales, es curable, tiene un mejor pronóstico, así como tratamientos más asequibles y de menor costo. (Dos Santos, 1999; Althuis *et al.*, 2005; Knaul, 2009; American Cancer Society, 2010)

Aunque es un problema mundial, el cáncer requiere de actuación diferenciada a nivel local con la participación de salud pública y todos los sectores. Hoy es en un momento oportuno para perfeccionar cada día la respuesta social para control del cáncer que es dirigida desde el Minsap. En Cuba el cáncer de mama ha sido investigado desde el sector de Salud Pública, enfermedad, causas, que lo provocan, consecuencias sociales, psicológicas, familiares y laborales. En las soluciones han prevalecido las tendencias a buscar desde este sector. Sin embargo; en el sistema deportivo cubano existen

potencialidades para proponer soluciones al sistema de salud mundial. La práctica regular del ejercicio conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia. Además, estudios científicos han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer de mama.

De ahí que los intentos por solucionar las insuficiencias presentes en las trabajadoras de la Dirección provincial de deportes condujeran al desarrollo de esta investigación, declarándose el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a prevenir el cáncer de mama en mujeres de la Dirección de deportes de Holguín? En su solución se proponen acciones educativas para la prevención del cáncer de mama en mujeres de la institución deportiva antes referida.

En el desarrollo de la investigación y dada la lógica seguida en la solución de las tareas planteadas se utilizaron diferentes métodos: teóricos, analítico-sintético: para la caracterización del objeto y campo de acción de la investigación, así como para analizar y sintetizar la información obtenida de la literatura consultada, documentación especializada y los datos obtenidos con la aplicación de los métodos empíricos. Inductivo-deductivo: para interpretar los

datos empíricos, establecer los nexos, vínculos y relaciones entre los conocimientos obtenidos y los distintos momentos y etapas de la investigación.

Entre los métodos empíricos: se utilizan; la observación, encuestas, entrevistas y el análisis de documentos para diagnosticar el nivel de información de las trabajadoras en materia de educación en cáncer. El análisis de documentos: permitió el estudio del Programa de control del cáncer, datos de registro municipal de cáncer, resultados del Maratón de la Esperanza Terry Fox.

Entre los métodos matemático- estadístico se utilizó la estadística descriptiva, para el procesamiento de la información obtenida de las encuestas, entrevistas, y la observación, así como para la planificación y valoración del criterio de especialistas en la construcción y análisis de tablas y gráficos.

Propuesta de acciones educativas para la prevención del cáncer de mama

Se ha reconocido que promover salud es posible dándoles a los pueblos los conocimientos, las vías y desarrollándoles la capacidad necesaria para buscar formas y adoptar comportamientos sanos, tarea en la que juega un importante papel el

compromiso, la influencia y las decisiones políticas del estado y sus instituciones.

De acuerdo con la Carta de Ottawa, la promoción de salud consiste en “proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma” y plantea como requisito fundamental para la salud, la paz, la educación, la vivienda, la alimentación, el ingreso, un ecosistema estable, la conservación de los recursos, la justicia social y la equidad.

Se valora la promoción de la salud como un medio de conseguir salud para todos, pero no se percibe como un objetivo. Al ampliar la definición, la Carta de Ottawa señala: “(...) para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades, y de cambiar o adaptarse al medio ambiente”. (p.)

Lo cual deja claro la relación entre las condiciones de vida, la salud y la concepción de la salud como un hecho positivo que debe ser buscado activamente en un proceso condicionado social y ecológicamente, además reconoce a las

personas y grupos como sujetos activos en la construcción de su propia salud.

La prevención de salud debe percibirse no solamente como una meta a alcanzar sino también como una fuente cotidiana de felicidad. Por lo tanto, no es dominio exclusivo del sector de Salud Pública. La piedra angular donde se asienta la prevención de la salud es toda acción social que vaya encaminada a lograr salud. La posibilidad de un cambio en las costumbres, hábitos es decir en el estilo de vida está directamente relacionada con la nutrición y con la cooperación consciente y esto solo se logra a través de la Educación para la Salud que resulta muy necesaria en el caso del cáncer de mama.

Esta es definida por la OMS como experiencias que contribuyen a establecer conocimientos, actitudes y valores que ayudan al individuo y al grupo a hacer elecciones y tomar decisiones adecuadas de salud y bienestar. Incluye la esfera afectiva, la formación de sentimientos, convicciones, valores, necesidades y hábitos. También ha sido definida como el proceso de facilitar el aprendizaje para permitir a la audiencia tomar decisiones racionales e influir en su comportamiento.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve “la lucha contra el cáncer de mama en el marco de programas nacionales”. Y dice: “el control integral del cáncer abarca la prevención, la detección precoz, el diagnóstico y tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos.”

Se hace cada vez más necesario, lograr una mayor intensidad en las acciones de prevención y de preparación de todos, para apoyar y ganar tiempo. Se necesita mayor capacitación para mejorar desde la planificación en base a las necesidades hasta la introducción de nuevas tecnologías.

La promoción de la salud se presenta entonces como una alternativa que la desarrolla como un bien social, responsabilidad de los gobiernos, instituciones y de cada ciudadano; aparece como una mayor elección para que los países en desarrollo logren equidad en este sentido, impulsando las iniciativas y acciones individuales y colectivas para vivir con más salud cada vez, mejorar continuamente, alcanzar bienestar creando las condiciones para una vida saludable, base fundamental para un mayor desarrollo intelectual y de las potencialidades personales de los hombres que en formación hay, son el potencial del

desarrollo de las fuerzas productivas mañana.

Propuesta de acciones educativas para la prevención del cáncer de mama

Los autores de este trabajo consideran que la alternativa educativa- preventivo es un proceso que incluye la actitud del hombre ante la salud, y que se determina en gran medida por lo específico de la formación social. La sociedad socialista se caracteriza por la actitud consciente ante la salud, por la posibilidad de desarrollar al máximo los rasgos individuales y de desplegar de manera óptima todas las potencialidades físicas y psíquicas de acuerdo a las condiciones individuales.

La ejecución de actividades orientadas a instruir a todas las mujeres en el autoexamen de mama, no sólo en su importancia para el diagnóstico precoz del cáncer de mama, sino en su técnica correcta (sobre todo en aquellas mujeres de 30 años y más, y personas vulnerables a la acción de los factores de riesgos para el cáncer y se trazan las siguientes metas

- Incluir el enfoque de género en la prevención del cáncer, por ser las mujeres muy vulnerables a varias localizaciones con alto índice de mortalidad.

- Aumentar el interés por estilos de vida saludables.
- Fomentar las acciones educativas para asegurar estilos de vida libres de tabaco y alcohol.
- Promueve la salud física y mental de la población en general, pero de forma específica a los más comprometidos con los riesgos del cáncer.
- Promueve las relaciones familiares y comunitarias.
- Fomenta el compromiso con el autocuidado de la salud y el de la comunidad.
- Erradicar el sedentarismo en un 20% de la población diana.
- Prevenir las conductas nocivas para la salud en niños y adolescentes.
- Concientizar a trabajadores de la entidad sobre la necesidad de una imagen positiva en la prevención del cáncer.
- Brindar a la población información sobre las posibilidades existentes en el municipio para el diagnóstico y tratamiento oportuno y curación del cáncer.

Acciones educativas fundamentales:

1. Instruir a las mujeres en el autoexamen de mama.

a) Realizar divulgación masiva permanente sobre la importancia que tiene en el diagnóstico precoz el autoexamen de mama, para todas las mujeres mayores de 30 años.

b) Enseñar a todas las femeninas, mediante el uso de medios auto visuales, entre otras, la correcta técnica del autoexamen de mama y el control de su práctica por parte del equipo básico de trabajo del área de salud.

c) Mantener una vinculación estrecha con la FMC, adiestrando a su personal de salud programa.

La aplicación de la alternativa educativo - preventiva proporcionó cambios positivos en la conducta de las trabajadoras de la dirección provincial de deportes, evidenciados en una mayor preparación de la cultura para la salud, que expresa el grado de conocimientos que poseen en cuanto a la salud, sobre la base de los conocimientos acerca de la importancia de las medidas de prevención para la protección y el fortalecimiento de la salud, siendo evidente en su actividad práctica.

CONCLUSIONES

Al realizar el análisis y resúmenes de estos estudios y evidenciar la incidencia del cáncer de mama en Cuba y en la provincia de Holguín, las autoras consideran que todavía no es suficiente la prevención primaria en las personas propensas a esta enfermedad, para lo cual se propuso implementar las acciones educativas-preventivas que permitan conocer la enfermedad, potenciar la integración de las mujeres a la actividad física e implicar activamente a otros sectores de la sociedad, para lograr:

- Elevar el nivel de información de las trabajadoras de la entidad en materia de educación en cáncer.
- Ofrecer una información sistemática sobre los diferentes servicios de salud relacionados con la prevención, el diagnóstico y el control del cáncer, mediante diferentes medios de comunicación.
- Brindar educación en cáncer para modificar los conocimientos, creencias y comportamientos no saludables y contribuir a la formación temprana de hábitos saludables.
- Propiciar una participación motivada e informada de representantes de los

medios de relaciones y propaganda de la Dirección provincial de deportes con vistas a aumentar la difusión de materiales de bien público sobre este tipo de cáncer.

- Motivar y sensibilizar para la práctica de comportamientos saludables en relación con el cáncer.
- Hacer extensiva a otras dependencias del Inder las acciones aquí propuestas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aisenstein, Á. (2008). *Aspectos de la cultura física en los programas sociales, educativos y de salud*. Argentina. Universidad Nacional de Luján. Departamento de Ciencias Sociales.
- Allemand, D. *et al.* (2003). Evolución del Cáncer de Mama en mujeres de 35 años o menos. *Rev. Argent. Mastología*. 22 (76).
- Althuis, M. D. *et al.* (2005). Global trends in breast cancer incidence and mortality 1973-1997. *Int. J. Epidemiology*.
- American Cancer Society. (2010). *Información de referencia sobre el cáncer de seno*. Recuperado de: www.cancer.org.

- Curado, M. P. (2008). Cancer incidence in five continents. Vol. IX, Lyon, Francia. Agencia Internacional de Investigación sobre el cáncer (IARC)
- Dos Santos, I. (1999). *Epidemiología del cáncer: principios y métodos*. Lyon, Francia. Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer.
- Durán, Hernández, (2003). *Prevención de Sintomatología Postraumática en mujeres con cáncer de mama: un modelo*. Recuperado de https://www.researchgate.net/.../262478266_Preencion_de_Sintomatologia_Postramat.
- Fonticiella, B.P. (2001). Comportamiento del cáncer de mama en el municipio Consolación del Sur. *Rev Cubana Enfermer.* (17).2
- Knaul, F. (2009). Cáncer de mama en México: una prioridad apremiante. *Revista Salud Pública de México*, (51). 2. Recuperado de www.congresouniversidad.cu/revista/index.php/rcu/article/view/487
- Organización Mundial de la Salud (1986). *La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa*. Recuperado de
- Perera, F. y Suárez M. (1996). *Enfermedades de las glándulas mamarias*. Santiago de Cuba: Editorial Oriente.
- Rodríguez, H. (2005). El cáncer de mama es el más frecuente en la población femenina de nuestro país, y con diagnóstico. *Cáncer de mama* Recuperado de
- Saunders, C. (1967). *Historia de los cuidados paliativos*. Recuperado de <http://cuencodeluz.org/descargas/MovHospice.pdf>
- Suárez, y Fernández J. M. (1996). *Prevención, profilaxis, diagnóstico precoz y tratamiento del carcinoma mamario*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Espinosa G, M. (2013). Repercusión social del modo y los estilos de vida en la prevención del cáncer de mama. *MEDICIEGO* 19. (2)
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Programas nacionales de control del cáncer*. 2da. Ed. Ginebra, Suiza.
- Recibido: 16062017
- Aprobado: 23112017

Datos de los autores:

Tamara Mercedes Rojas Almaguer

Dirección provincial de deportes Holguín

tamara73@inder.cu

Rita María Pérez Ramírez

Doctora en Ciencias de la Cultura Física

Profesora Titular

rpmerez@fcf.uho.edu.cu

Universidad de Holguín, Facultad de
Cultura Física