

EL CÁNCER DE MAMA: UNA CONTRIBUCIÓN FÍSICO - PREVENTIVA EN LA DIRECCIÓN MUNICIPAL DE DEPORTES EN HOLGUÍN

BREAST CANCER: A PHYSICAL - PREVENTIVE CONTRIBUTION IN THE MUNICIPAL SPORTS DIRECTORATE IN HOLGUÍN

Autores: Lic. Alexandra Pérez- Martínez¹

DrC. Rita María Pérez- Ramírez²

¹ Escuela de profesores de Educación Física. Holguín

² Universidad de Holguín

País. Cuba

RESUMEN

El cáncer de mama es una enfermedad crónica a nivel mundial. Constituye la principal causa de muerte por cáncer en la mujer; cuya atención es más exitosa cuando la prevención, la detección temprana, el diagnóstico, el tratamiento y los cuidados paliativos se integran. Según la OMS, uno de los instrumentos de la promoción y la acción preventiva del cáncer de mama es la educación para la salud. En Cuba y Holguín, constituye una preocupación de salud por ser la segunda provincia del país en número de casos, atendidos prioritariamente por el Minsap. Atendiendo a estas razones se determinó como problema científico: ¿Cómo contribuir a prevenir el cáncer de mama en

la Dirección municipal de Deportes en Holguín?, para lograr el objetivo: diseñar una Estrategia físico - educativa para la prevención del cáncer de mama en el Instituto nacional de deportes y recreación (Inder), sustentada en la práctica de ejercicios físicos. La novedad científica radica en el diseño de una estrategia que permita educar a los trabajadores de este contexto laboral, estableciendo principios básicos para prevenir y diagnosticar tempranamente esta enfermedad, lo cual requirió de un diagnóstico que arrojó resultados de partida.

Palabras clave: cáncer de mama, ejercicios físicos, estrategia físico - educativa.

ABSTRACT

Breast cancer is a worldwide chronic illness. It constitute the principal cause of death for cancer in the woman; Whose attention is more successful when prevention, the premature detection, the diagnosis, the treatment and hospice care integrate . According to the WHO, one of the instruments of promotion and the action for provisional remedy of breast cancer is the education for health. In Cuba and Holguín, itconstitutes an interest to the health system been Holguin the second city in Cuba whith the great number of woman affected by this type of cancer, attended priorityly for the Minsap. Concerning to these reasons it was determined like scientific problem: ¿How do we contribute to prevent the breast cancer in the Sports municipal Direction in Holguín?, In order to achieve the objective: Designing a physical educational- Strategy for the prevention of the breast cancer in the Inder, held in the practice of physical exercise. The scientific new thing consists in the designing of a strategy that allows educating the workers of this labor context, establishing basic beginnings to prevent and to diagnose this disease prematurely, which called for a diagnosis that yielded results of departure.

Key words. Breast cancer, physical exercise, physical educational – strategy

INTRODUCCIÓN

El cáncer de mama es una enfermedad crónica que a nivel mundial constituye la principal causa de muerte por cáncer en la mujer (Globocan, 2012). El riesgo de padecer un cáncer de mama aumenta con la edad, la probabilidad de fallecer de un cáncer de mama es de 3,4%.

La atención para el cáncer de mama es más exitosa cuando la prevención, la detección temprana, el diagnóstico, el tratamiento y los cuidados paliativos se integran y se desarrollan en sincronía. El control de factores de riesgo específicos modificables, así como una prevención integrada eficaz de las enfermedades no transmisibles que promueva los alimentos saludables, la actividad física y el control del consumo de alcohol, el sobrepeso y la obesidad, podrían llegar a tener un efecto de reducción de la incidencia de cáncer de mama a largo plazo.

A nivel mundial existe preocupación por garantizar la vida principalmente de la mujer que es la que se ve mayormente afectada por el cáncer de mama. Por todo ello se hace necesaria una adecuada educación en cuanto a dicha enfermedad. En este empeño una de las más

importantes batallas es alcanzar cultura en la prevención del cáncer de mama, que se refleja en estilos de vida más sanos. (Allemand et al. 2011). Sin embargo, queda en alerta y no se ofrecen herramientas para lograrlo.

Según la OMS (2004) uno de los instrumentos de la promoción de la salud y de la acción preventiva es la educación para la salud, que aborda además de la transmisión de la información, el fomento de la motivación, las habilidades personales y la autoestima, necesarias para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud; que incluye lo que se refiere a los factores y comportamientos de riesgo, además del uso del sistema de asistencia sanitario.

Desde 1989, existe en Cuba el Programa nacional para el control del cáncer de mama, que se sustenta en pruebas de pesquiasaje (autoexamen, examen clínico y mamografía). Este programa tiene como objetivo proporcionar el mayor grado de bienestar, es decir la sensación global de satisfacción o alivio de las necesidades físicas, psicológicas, emocionales, sociales y espirituales.

En Cuba, son significativos los aportes de Fernández (1990). Perera y Suárez,

(1996), Rodríguez (2005). Durán y Hernández (2011) 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.

Según el Anuario Estadístico (2016), el cáncer de mama en Cuba, fue calculado entre 24 333 en el año 2015 y 24 303 en el año 2016 por cada 100 000 habitantes. 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 Habana; nuestra provincia cuenta con un servicio de oncología bien organizado en el Hospital V.I. Lenin, dicho servicio da atención a los pacientes de la misma provincia y al resto de la región oriental. En este momento se amplían sus capacidades para ofrecer radioterapia con una nueva máquina de cobalto que además va a ofrecer mayor calidad de planificación del área a tratar, con menor daño a tejidos. En el año 2016 se diagnosticaron 294 casos nuevos de cáncer de mama mientras que en el 2017 la cifra fue de 195.

De forma general, en Cuba y en la provincia de Holguín, este padecimiento ha sido más abordado por el Minsap, por lo que se busca a través del sector del

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder) ayudar a la atención primaria, porque existen potencialidades para proponer una estrategia que aportaría soluciones por medio de la práctica del ejercicio físico; así como de una vida sana y saludable; como prevención eficaz contra esta enfermedad.

Para ello, se ha tenido en cuenta la práctica de ejercicios físicos que produce efectos en todo el organismo, brindando protección a nivel físico, psicológico y social. Es así que es uno de los pocos determinantes que actúa en todas las dimensiones del concepto holístico de la salud, entendida ésta, como el estado de completo bienestar, físico, psicológico y social. (González, 2003).

No obstante, los valiosos aportes realizados por los autores investigados aún no se logran grandes resultados. En este sentido, cabe resaltar la importancia de elaborar e implementar una estrategia para la prevención del cáncer de mama en la Dirección provincial del Inder en Holguín para lograr prevenir la aparición de esta enfermedad. Ante la necesidad de solución se requirió estudiar las investigaciones antecedentes, sin embargo, la búsqueda realizada permitió constatar que los estudios se orientan a exaltar el uso de

varias alternativas desde la perspectiva médica y no a la práctica del ejercicio físico.

En Cuba, a pesar de los esfuerzos realizados por el Inder para potenciar la práctica de ejercicios físicos en aras de prevenir enfermedades, el estudio diagnóstico realizado en el contexto de la Dirección provincial en Holguín, así como consultas a diferentes referencias bibliográficas sobre la prevención del cáncer de mama a través del ejercicio físico permitió obtener la información necesaria para su análisis, pudiendo constatar que: aún son insuficientes las campañas de promoción de salud orientadas a enfermedades como el cáncer de mama, desconocimiento de los trabajadores acerca de las causas que provocan el mismo (genético, ambiental, alimentario, entre otras).

Además, manifestaciones de carencias en los hábitos alimentarios adecuados y su incidencia en el incremento de este tipo de cáncer, poca motivación de los trabajadores para realizar actividad física y mejorar sus hábitos alimenticios y prevenir el cáncer de mama. Estas permitieron determinar el siguiente problema científico ¿Cómo contribuir a prevenir el cáncer de mama en la Dirección Provincial del Inder

en Holguín? Se planteó el objetivo inicial de: diseñar una campaña de promoción sustentada en la práctica de ejercicios físicos para prevenir el cáncer de mama en la Dirección Provincial del Inder en Holguín.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio correlacional, utilizando una metodología con un enfoque prospectivo a partir de la realización de un diagnóstico que permitió establecer las pautas teórico – metodológicas para diseñar una campaña de promoción sustentada en la práctica de ejercicios físicos para prevenir el cáncer de mama en la Dirección provincial del Inder en Holguín.

Población y muestra

La población de la investigación está constituida por 120 trabajadores de la Dirección provincial del Inder de Holguín, e incluye a sus directivos, de la unidad de análisis donde se realizará el proceso investigativo. La muestra se seleccionó de manera intencional por el investigador y corresponde a cincuenta (50) trabajadores de la Dirección provincial del Inder en Holguín, que representa el 41 % de la población. Para la selección se tuvo en cuenta el principio del consentimiento informado, el cual permitió que todos los

participantes estuvieran de acuerdo con la investigación y se mostraran dispuestos a colaborar con la misma.

Para cumplir con las tareas de investigación planteadas se utilizaron los métodos científicos siguientes: empíricos, la observación estructurada sirvió para poder observar en el entorno laboral de la Dirección provincial del Inder de Holguín y demostrar que en ellas no se realiza un proceso de promoción que facilite la prevención del cáncer de mama. Encuesta, se aplicó con la finalidad de buscar información con los trabajadores de este organismo, sobre el proceso para diseñar una campaña de promoción de conductas y estilos de vida para prevenir el cáncer de mama.

La entrevista se aplicó a los directivos donde se concentra un gran número de mujeres, con el propósito de obtener información sobre el proceso para diseñar una campaña de promoción de conductas y estilos de vida para prevenir el cáncer de mama. Por su parte la revisión de documentos permitió constatar lo establecido acerca de los mecanismos establecidos para prevenir el cáncer de mama, en la Dirección Provincial del Inder de Holguín. Por su parte la estadística descriptiva se aplicó en el procesamiento

de la información para establecer las conclusiones pertinentes en la presente investigación.

RESULTADOS

El diagnóstico aplicado demostró la necesidad de diseñar una campaña de promoción para la prevención del cáncer de mama en la Dirección provincial del Inder en Holguín, cuya novedad científica radique en educar a los trabajadores de este contexto laboral, estableciendo principios básicos para prevenir y diagnosticar tempranamente esta enfermedad y aporte la posibilidad de divulgar conocimientos esenciales y cultura necesaria para educar a los trabajadores en la práctica de ejercicios físicos como herramientas para contrarrestar factores condicionantes del cáncer de mama.

Se ratificó que el ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental, muy necesaria por el impacto psicológico que causa el cáncer de mama.

Así mismo, el ejercicio ayuda a prevenir otros problemas, consecuencias del cáncer

de mama. Además, aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión, condiciones necesarias para la prevención y el tratamiento del cáncer.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Del análisis realizado sobre la evaluación de la prevención del cáncer de mama, de los fundamentos teóricos y metodológicos, las principales experiencias investigativas; así como las consideraciones derivadas del estudio diagnóstico realizado permiten concluir que en la evaluación de la prevención del cáncer de mama en la Dirección provincial del Inder en Holguín, se requiere incrementar sistemáticamente la prevención de esta enfermedad en este contexto, así como elaborar indicadores que permitan evaluar la prevención del cáncer de mama, para conformar una campaña promocional efectiva.

La aplicación del diagnóstico permitió constatar resultados antecedentes de otras investigaciones (González, 2003), relacionadas con la prevención del cáncer de mama tales como: la práctica del ejercicio físico permite educar la prevención del cáncer de mama, es necesario combinar el ejercicio físico con una dieta balanceada, resulta necesario

adaptarse a los cambios medioambientales para prevenir el cáncer de mama, además es conveniente conocer los síntomas de este tipo de cáncer para lograr una detección temprana.

Por ello, la utilización de la estrategia promocional beneficiará la eficacia en cuanto a la educación y práctica de ejercicios físicos en la prevención del cáncer de mama, para retardar la aparición de esta enfermedad. Por su parte la preparación de los directivos de la Dirección provincial del Inder permitió concientizar a los trabajadores en relación a cómo prevenir esta enfermedad que produce problemas sociales, psicológicos, estéticos, biológicos, físicos y aislamiento social, entre otros.

Con proyección futura y prospectiva se realizaron talleres para socializar sobre las perspectivas de proponer una campaña de promoción, como estrategia preventiva para tal fin. En estos participaron: una profesora del Centro de Estudios de la Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combate, un médico Oncólogo del Centro Oncológico del Hospital Vladimir Ilich Lenin, un nutricionista y un profesor de Cultura Física, todos con experiencia de trabajo relacionada con la prevención del cáncer de mama, de ellos 2 con categoría

docente superior, 1 con grado científico de Doctor en Ciencias, 1 Máster en nutrición y un Licenciado en Cultura Física. Se valoraron los elementos siguientes:

1. Posibilidades que brinda la estrategia de prevención del cáncer de mama para ser aplicada a los trabajadores de la Dirección provincial del Inder, de acuerdo con las necesidades de aprendizaje.
2. Estructura de la estrategia.
3. Factibilidad de los ejercicios físicos teniendo en cuenta los requisitos de la Cultura Física y de las consecuencias del cáncer en las mujeres.

Para el desarrollo del taller de socialización se empleó una metodología cualitativa denominada grupo de discusión, estructurada para su puesta en práctica con los siguientes pasos:

1. Exposición, por parte del investigador, de la lógica del trabajo investigativo desarrollado.
2. Presentación de la propuesta de estrategia.
3. Emisión de criterios por parte de los participantes, en relación con la factibilidad, a partir de los indicadores previamente elaborados.

4. Elaboración del informe, por parte del investigador, sobre los criterios emitidos.

El análisis del debate permitió concluir que la estrategia que se diseñe para este fin debe ser factible teniendo en cuenta que: ofrezca posibilidades de aplicación, atendiendo a las particularidades del contexto de la Dirección provincial del Inder en Holguín. Se apoye en los fundamentos, estructura y requisitos propuestos. Contribuya a realizar el proceso en el tiempo que se requiere y asegurar cada acción, según los pasos a seguir y su evaluación.

Además, responda a los elementos de la teoría con un alto grado de actualización, garantizando una adecuada información acerca de la prevención del cáncer de mama, aprovechando las potencialidades de los ejercicios físicos a partir de las necesidades del contexto; así mismo debe ofrecer posibilidades para lograr la participación protagónica de los principales actores.

CONCLUSIONES

El análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan la evaluación de la prevención del cáncer de mama en la Dirección provincial del Inder, permitió identificar la necesidad de profundizar en el estudio de esta problemática.

Los resultados del diagnóstico del estado actual de la prevención del cáncer de mama en la Dirección provincial del Inder de Holguín evidencia la existencia de insuficiencias que demandan la realización de acciones para la prevención.

Al consultar con un grupo de especialistas, entrevistar a directivos y trabajadores y realizar un estudio piloto, fue valorada la propuesta como pertinente, lo cual permite la posibilidad de aplicarla en el Inder en la provincia Holguín.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allemand, I., Selva Capdesuñer, A. y Cuza Palacios, M. (2011). Modificación de conocimientos sobre cáncer de mama en trabajadoras con factores de riesgo de la enfermedad. MEDISAN. Recuperado de <http://scielopruebasld.cu/scielo.php?>

[script=sciarttex&pid=S1029-30192011000100013&lng=es](http://scisearch.sld.cu/script=sciarttex&pid=S1029-30192011000100013&lng=es)

scielo.php?pid=S0138600X2011000300007&script=sciarttext&tlng=pt

Dirección Nacional de Registros médicos y estadísticas de Salud. (2016) *Anuario Estadístico de Salud*. Recuperado de <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3880/2518>

Dirección Nacional de Registros médicos y estadísticas de Salud. (2017) *Anuario estadístico de salud*. Recuperado de [https://files.sld.cu/dne/files/2017/05/Anuario Estadístico de Salud e 2016 edición 2017.pdf](https://files.sld.cu/dne/files/2017/05/Anuario_Estad%C3%ADstico_de_Salud_e_2016_edici%C3%B3n_2017.pdf)

Ruiz Lorente, R., Rubio Hernández, M. C., Hernández Durán, D. y Tamayo Lien, T. G. (2011). Experiencia en mujeres con cáncer de mama durante un trienio. *Rev Cubana Obstet Ginecol*. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/>

Suárez Fernández, J.M. (1992). *Prevención, Profilaxis y Diagnóstico Precoz del Carcinoma de la mama*. Ciudad de la Habana, Editorial Científico - Técnica.

GLOBOCAN (2012). *International Agency for Research on Cancer: Estimated cancer incidence, mortality and prevalence worldwide in 2012*. Recuperado de: <http://globocan.iarc.fr/Default.aspx>

González Aramendi, J. (2003). *Actividad física, deporte y vida: beneficios, prejuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. Lazarte Oriae: GRAFO S.A.

Márquez, A. y Trujillo Vilchez R. (1999). *Cáncer de mama hereditario (I)*. Recuperado de <http://www.medspain.com/n6sept99/cancermama.htm>

Minsap. (2016). *Programa Nacional de cáncer de mama*. La Habana. Minsap

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

Perera F. y Suárez, M. (1996). *Enfermedades de las glándulas mamarias*. Cuba: Editorial Oriente.

Rodríguez. (2005). Factores asociados a la aparición del cáncer de mama en un área de salud rural. *MEDISAN* 16 (7), 1025-1031. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192012000700002

Datos de los autores

Lic. Alexandra Pérez Martínez. Profesora de la Escuela de profesores de Educación Física. Holguín. Cuba. ap@inder.cu

DrC. Rita María Pérez Ramírez, Master en Ciencias Sociales y Axiología. Doctora en Ciencias de la Cultura Física. Profesora titular de la Universidad de Holguín. Cuba. rmperezr@.uho.edu.cu