

# V CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Evidencia científica en la Seguridad del Paciente: Asistencia sanitaria de calidad y promoción de salud"

## REALIZACIÓN DE AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

**Autor principal** MARÍA DEL ROSARIO GUIADO FERNÁNDEZ

**CoAutor 1**

**CoAutor 2**

**Área Temática** La Seguridad del Paciente en el área de Enfermería Obstétrico-Ginecológica

**Palabras clave** neoplasias de la mama autoexamen de mamas educación de paciente promoción de la salud

» **RESUMEN. Se recomienda utilizar estructura IMRAD (Introduction, Methods and Materials, Results, and Discussion — introducción, materiales y métodos, resultados y discusión)**

El fin de este trabajo consistió en analizar el conocimiento de las mujeres sobre la autoexploración mamaria, y sobre la importancia de la autoexploración en la detección precoz del cáncer de mama. Se valoraron los motivos por los que no se realizan el autoexamen y la vía a través de la que obtuvieron la información sobre la realización del autoexamen. Se realizó un estudio transversal y retrospectivo con mujeres usuarias del Hospital Puerta del Mar de Cádiz.

Los resultados demostraron el desconocimiento que existe sobre la autoexploración mamaria, fundamentalmente en la realización de la técnica

» **ANTECEDENTES / OBJETIVOS. Se identifica los antecedentes del tema, relevancia del mismo, referencias actualizadas, experiencias válidas fundamentadas, que centre el trabajo, justifique su interés, enuncie las hipótesis y/o los objetivos del trabajo.**

### INCIDENCIA Y PREVALENCIA DEL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama es el tumor maligno más importante en la población femenina debido a su elevada morbimortalidad.

Desde los años 50 las tasas de incidencia de este tipo de cáncer han aumentado de forma paulatina y significativa en aquellos países en los que, los registros correspondientes, han permitido un seguimiento adecuado de la incidencia.

Los países desarrollados están experimentando un aumento de la incidencia, sin embargo, la mortalidad se ha estabilizado gracias a los programas de screening, diagnóstico precoz y avances en las diversas modalidades de tratamiento.

El cáncer en general es una enfermedad cuantitativamente importante y cualitativamente temida en nuestra sociedad, que tiende a incrementarse en todo el mundo y para la que todavía no existe una terapéutica segura.

La población en general debe recibir educación sanitaria a través del uso apropiado de los medios de comunicación social, prensa, radio y televisión, en campañas informativas bien planeadas, reforzadas por la edición de carteles, folletos, etc., que hagan llegar de forma claramente inteligible para todos los aspectos más importantes acerca de nuestros conocimientos sobre la enfermedad, su naturaleza, sus causas, sus posibilidades de prevención, la importancia de su detección y diagnóstico precoz, y las posibilidades reales de curación. La base de estos programas informativos es conseguir un cambio importante de comportamiento de la población. No obstante, sin una adecuada educación para la salud resulta difícil modificar la conducta de los individuos, razón esta última que lleva al fracaso de muchas campañas de prevención de enfermedades como el cáncer.

### DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA

La detección precoz tiene una gran importancia en la prevención del cáncer de mama y tiene como objetivo el reducir la mortalidad especialmente en mujeres asintomáticas donde, presumiblemente, el tumor está aún localizado y es potencialmente curable por los métodos convencionales de tratamiento. El estudio de poblaciones asintomáticas se conoce con el nombre de screening. Dentro de las técnicas de detección precoz del cáncer de mama, se encuentran la autoexploración y la mamografía.

En el cáncer de mama, la importancia de conseguir una detección precoz de la enfermedad es patente. Cuanto más pronto se detecta este tipo de cáncer, mayores posibilidades existen de superar la enfermedad. El único camino para reducir la mortalidad del cáncer de mama es detectar la enfermedad antes de que el paciente note los primeros síntomas, y el único camino posible para esto es que la población participe en programas de mass-screening mediante mamografía y/o autoexploración.

Las mujeres deben aprender a conocer sus mamas para identificar las anomalías en su autoexploración, porque ésta es una técnica barata y accesible. Las mujeres deberían realizarla a partir de la edad reproductiva y en especial aquellas mujeres con factores de riesgo.

### TÉCNICA DE LA AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

La técnica de la autoexploración mamaria resulta eficaz en el diagnóstico precoz del cáncer de mama cuando se realiza:

- De forma periódica: una vez al mes y todos los meses del año.
- En el período postmenstrual (entre el quinto y el séptimo días aproximadamente).
- De forma sistemática y completa en todos sus pasos.

En una primera fase se realiza la inspección, que consiste en observar el aspecto que tienen las mamas y los pezones. Esta observación se realiza delante de un espejo y con la parte superior del cuerpo desnudo.

A continuación se realiza la palpación de las mamas. Es necesario que la mujer esté cómoda y en decúbito supino. La palpación permite a la mujer conocer sus propias mamas y reconocer posibles bultos y nódulos anormales. Se explicará a la mujer que se debe palpar la mama con la mano abierta del brazo opuesto a la mama que explora. Los tres métodos para la palpación son: en líneas verticales, método circular, método en cuña.

También es importante palpar la axila para detectar la presencia de bultos y nódulos.

La mayoría de los bultos en las mamas son detectados por las propias mujeres, por eso la autoexploración mamaria parece ser un método adecuado para detectar tumores malignos de la mama en las fases más precoces de su evolución.

No obstante, existen estudios contradictorios sobre la eficacia de la autoexploración mamaria en relación con el tamaño y el estadio de los bultos de la mama, así como con respecto a la supervivencia. Es muy complicado comprobar si las mujeres que practican la autoexploración mamaria lo hacen de forma regular y es todavía más complicado evaluar si la técnica que utilizan es correcta.

Los mismos problemas pueden surgir en lo que se refiere a la valoración de los programas de educación diseñados para promover la autoexploración mamaria. A pesar de que diferentes estudios han demostrado que la mayoría de las mujeres han oído hablar del asunto, sólo una de cada seis examina sus mamas. La mayoría de los programas parecen haber producido un modesto incremento de esta práctica. Se ha

## ESTUDIOS REALIZADOS SOBRE LA AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

Diversas investigaciones, como la realizada en usuarias del sistema de salud de Ceará (Brasil), demuestran que un elevado porcentaje de mujeres desconocen la técnica de la autoexploración mamaria, aunque la mayoría de los casos reconocen la importancia del examen para la detección precoz del cáncer de mama. En estas investigaciones se destaca que a pesar de que algunas mujeres afirman tener conocimiento acerca de la importancia de la detección precoz del cáncer de mama, en sus declaraciones surgen sentimientos de miedo respecto al tratamiento, pronóstico y a la posibilidad de cura. La ansiedad, el miedo, la inseguridad y el desconocimiento generan resistencia a la realización de la autoexploración mamaria.

Un estudio realizado en el municipio de San Luis (Cuba), revela que existe desconocimiento sobre el autoexamen de mama en el mayor número de las mujeres encuestadas y, del porcentaje de mujeres que conocían la técnica de la autoexploración, la gran mayoría no lo realizaba de forma periódica sino ante la presencia de algún síntoma.

Por último, un trabajo de investigación realizado en la población femenina de Mallorca (España) acerca de los conocimientos, creencias y actitudes respecto al cáncer muestra que un 60% de la población encuestada declaraba conocer la técnica y un 43% declaraba realizarla. Estos resultados son similares a los obtenidos en una encuesta sobre los europeos y la prevención del cáncer. El trabajo también muestra que el conocimiento de la técnica parece disminuir con la edad y aumentar de manera evidente con el nivel de estudios.

## OBJETIVOS

Objetivo general: Aumentar la información y sensibilización de las mujeres con respecto a la técnica de la autoexploración mamaria como método de detección precoz del cáncer de mama.

Las preguntas que me planteé en este trabajo fueron:

- ¿Tienen las mujeres conocimiento de la autoexploración mamaria?
- ¿Consideran importante la autoexploración en la detección precoz del cáncer de mama?
- ¿Cuál es la frecuencia de realización del autoexamen en estas mujeres?
- ¿Conocen la técnica correcta y el momento del ciclo menstrual correcto para llevarla a cabo?
- ¿Qué motivos existen para no realizarse el autoexamen?

» **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA- MATERIAL Y MÉTODO. Debe estar claro y conciso. Definición necesidades o problemas. Población identificada. Contexto de recogida información. Método de selección. Definición tipo de estudio. Detalle del análisis.**

Se realizó un estudio transversal retrospectivo para evaluar el conocimiento que tenía la población sobre autoexploración mamaria. La muestra estaba constituida por 50 mujeres mayores de 25 años (entre 25 y 45 años de edad), escogidas al azar. La finalidad fue obtener información a través de una encuesta sobre: conocimiento de la técnica, frecuencia de realización, motivos para la no realización, vías de información, importancia de la técnica para detección precoz, momento del ciclo en la que realizan la técnica.

» **RESULTADOS Y DISCUSIÓN. Descripción resultados en función objetivos. Análisis coherente. Debe contrastar los objetivos iniciales del estudio con los datos obtenidos, establece las limitaciones, las conclusiones emergen de la discusión y dan respuesta a los objetivos del estudio.**

## RESULTADOS

Al analizar el nivel de conocimiento de la técnica el 72% refirieron conocer la técnica. Un 68% lo reconocieron como medida importante para la detección precoz. Un 44% realizaban la técnica y de este porcentaje, un 36% lo hacían mensualmente, un 54% lo hacían cuando se acordaban y un 9% lo realizaban ante la presencia de algún síntoma. Un 64% no tenían en cuenta el momento del ciclo menstrual. Un 50% no realizaban la técnica por desconocimiento, un 28% por falta de tiempo, un 18% por olvido y un 4% por miedo de encontrar alguna anomalía. Un 28% la han aprendido a través de los medios de comunicación, el 72% a través del equipo básico de salud.

## CONCLUSIONES

De los resultados obtenidos se desprenden diversas conclusiones como que, aunque existe un porcentaje elevado de mujeres que conocen la técnica, aún existen mujeres que la desconocen e incluso no han oído hablar de ella.

Por otra parte, resulta interesante destacar que aunque un 72% de estas mujeres refieren conocer la técnica, sólo un 44% la realizan. Además, la realización en muchos casos no es del todo correcta, pues la mayoría la realiza de forma irregular, cuando se acuerdan, y no regularmente.

Tampoco, en su mayoría tienen en cuenta el momento del ciclo menstrual en el que se encuentran a la hora de realizar la autoexploración.

Es importante destacar que sólo el hecho de transmitir la información no es suficiente para que se produzcan cambios en el comportamiento, ya que la práctica de la autoexploración mamaria depende de la decisión de la mujer, a partir de la comprensión e interpretación de la posibilidad de prevenir la dolencia y de ser responsable de su salud.

A pesar de que algunas mujeres refieren tener conocimiento acerca de la importancia de la detección precoz del cáncer de mama, también en sus declaraciones hablan de la falta de tiempo, del desconocimiento, del miedo, de la inseguridad. Todo ello, genera resistencia a la realización del autoexamen, afectando al diagnóstico precoz de las alteraciones que tienen una evolución rápida y silenciosa.

La constatación de que más de la mitad de las mujeres entrevistadas no se realizaban la autoexploración mamaria, expresa que hay falta de preparación por parte de las mujeres con relación a un procedimiento tan simple y que pudiera prevenir consecuencias mayores, pues la frecuencia de la realización de la autoexploración, influye directamente en la precisión del mismo.

Para que la práctica de la autoexploración mamaria consiga alcanzar su objetivo de detección precoz del cáncer de mama y como consecuencia la reducción de la mortalidad, deben acometerse campañas alusivas al tema para que la población esté mejor informada respecto a la técnica y a la importancia del autocuidado. Es fundamental el incentivo en el área educativa para que esas informaciones se incorporen al comportamiento

» **APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.**

Partiendo del principio de que una promoción de la salud y la prevención de las enfermedades son importantes para la conservación de una vida saludable, la educación en salud mediante actividades que involucren la autoexploración mamaria son indispensables para minimizar la aparición de la dolencia en estadio avanzado. De igual modo, son esenciales las inversiones en programas educativos y en la atención primaria que incluyen acciones de detección precoz del cáncer de mama y donde las acciones educativas son implementadas en el ámbito de los servicios de salud. Se debe fortalecer la relación profesional-cliente y promover una mayor comprensión de las informaciones ofrecidas.

La comprensión del proceso salud-enfermedad y de los recursos disponibles para la detección precoz del cáncer de mama, debe ser preocupación de las mujeres, de los gestores y de la comunidad científica. En ese contexto, la técnica de autoexploración mamaria es el método más práctico que debe ser realizado por la propia mujer en un tiempo y en condiciones regulares. Asimismo, es el método menos costoso y más eficaz, si es practicado regular y adecuadamente.

Para que las mujeres detecten precozmente el cáncer de mama, es preciso que haya una mayor concienciación en lo que se refiere a los

» **PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.**

Existe la necesidad, cada vez mayor, de fortalecer los programas de salud dirigidos a la mujer, en lo que se refiere al conocimiento de su cuerpo, principalmente el autoexamen mamario. Se deben crear condiciones para la reorientación de una práctica profesional más humana en el sentido de la forma de enseñar y asistir a la mujer.

Es necesario para enfrentar tal desafío, la asignación de recursos y la capacidad de personal para hacer viable el diagnóstico precoz mediante la práctica sistemática de la autoexploración mamaria. Mi propuesta sería investigar cómo se pueden asignar los recursos, cómo se pueden fortalecer los programas de salud dirigidos a la mujer, cómo se puede concienciar a la mujer de los beneficios de la autoexploración y cómo se

» **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Estrella Pérez, A.; Osorio Peña, A. B.; Garrido Miranda, J. M<sup>a</sup>. Oncología. 6ª edición. Formación Continuada Logoss, S. L. 2005. Págs 59-60; 512-513.
2. Seguranyes Guillot, G. Enfermería maternal. Masson, S. A. Barcelona. 1994. Págs 315-319.
3. Lostao, Lourdes. Detección precoz del cáncer de mama. Ediciones Díaz de Santos. 2005. Págs 15-16; 19-20.
4. Carvalho Fernández, A. F.; Silva de Oliveria, M.; Ferreira Moura, E. J. Práctica del autoexamen de mamas por usuarias del sistema único de salud de Ceará. Rev. Cubana Enfermer. 2006; 22(3).
5. Hernández Costales, I.; Acanda Díaz, M.; Rodríguez Torres, C. Exploración de conocimientos sobre el autoexamen mamario. Rev. Cubana