

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA SOBRE AUTOEXAMEN DE
MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO
BELLAVISTA – PUNO, 2019**

TESIS

PRESENTADA POR:

JUDITH EMERY DIAZ MIRAMIRA

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PUNO – PERÚ

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE ENFERMERÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA SOBRE AUTOEXAMEN DE
MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO
BELLAVISTA-PUNO, 2019

TESIS

PRESENTADA POR:

JUDITH EMERY DIAZ MIRAMIRA
PARA OPTAR EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA



APROBADO POR EL JURADO REVISOR CONFORMADO POR:

PRESIDENTE

:


Dra. NARDA ESTELA CALSIN CHIRINOS

PRIMER MIEMBRO

:


Mtra. NELVA ENRIQUETA CHIRINOS GALLEGOS

SEGUNDO MIEMBRO

:


Mg. ZORAIDA NICOLASA RAMOS PINEDA

DIRECTOR/ ASESOR

:


M.Sc. JULIA BELIZARIO GUTIERREZ

Área : Salud del adulto
Tema : Autoexamen de mamas

Fecha de sustentación: 26 de septiembre del 2019

DEDICATORIA

Al ser más supremo del universo, por concederme vida y sabiduría. Dios nuestro señor todo poderoso.

Con respeto y admiración a mi madre y padre:

A mi madre; Felisa Miramira Sucapuca, por su ejemplo de perseverancia y fortaleza, por creer siempre en mi y aunque ahora no esté conmigo físicamente sé que me guía y cuida desde el cielo y que este logro es su gran satisfacción.

Con profunda y eterna gratitud a mi padre Gregorio Diaz Apaza por todo su amor y su apoyo incondicional, que lograron mi formación profesional.

A mis hermanos por el aliento constante en mi formación profesional.

A mi enamorado Paul, por su apoyo cariño y amor constante, ha sido mi amigo y compañero inseparable, fuente de sabiduría, calma y consejo en todo momento.

A mis queridas amigas, por brindarme su apoyo y compañía y haber compartido momentos agradables e inolvidables durante los cinco años de carrera profesional.

Judith Emery.

AGRADECIMIENTOS

A la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno, por cobijarnos en sus aulas estos cinco años de formación.

A los Catedráticos de la Escuela Profesional de Enfermería, por compartir sus conocimientos con sus estudiantes y contribuir en la formación profesional, por absolver cada uno de mis dudas, por su paciencia y calma en las sesiones de aprendizaje, mi cariño, respeto y admiración por cada una de ellas.

Un agradecimiento muy grande también a los jurados Dr. Narda Estela Calsin Chirinos, Mtro. Nelva Enriqueta Chirinos Gallegos, Mg. Zoraida Nicolasa Ramos Pineda por sus sugerencias y aporte en la mejora de este trabajo, y a mi asesor M.Sc. Julia Belizario Gutierrez por su comprensión y colaboración que hicieron posible la culminación de este trabajo de investigación.

Al Sr. Santos Luna presidente de la asociación de comerciantes del mercado Bellavista y a las mujeres participantes del estudio, quienes me brindó su apoyo y facilidades para la ejecución de este trabajo de investigación.

INDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTOS	4
INDICE GENERAL	5
INDICE DE IMAGENES	6
INDICE DE TABLAS	7
INDICE DE GRÁFICOS	8
ACRÓNIMOS	10
RESUMEN	11
ABSTRACT.....	12
CAPITULO I	13
INTRODUCCION	13
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO	15
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION	16
CAPITULO II.....	17
REVISIÓN DE LA LITERATURA	17
2.1. MARCO TEÓRICO	17
2.2. MARCO CONCEPTUAL	25
2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN:	26
CAPITULO III.....	36
MATERIALES Y MÉTODOS	36
3.1. TIPO Y DISEÑO ESTADISTICO	36
3.2. AMBITO DE ESTUDIO	36
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO.....	38
3.4. VARIABLES	40
3.5. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.....	45
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS.....	48
3.7. PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE DATOS	49
CAPITULO IV	50
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	50
4.1. RESULTADOS	50
4.2. DISCUSIÓN	53
CONCLUSIONES	59
RECOMENDACIONES.....	60
REFERENCIAS BIBLIORAFICAS	62
ANEXOS	68

INDICE DE IMAGENES

IMAGEN N° 1: Paso 1 del autoexamen de mamas.....	22
IMAGEN N° 2: Paso 2 del autoexamen de mamas.....	22
IMAGEN N° 3: Paso 3 del autoexamen de mamas.....	23
IMAGEN N° 4: Paso 4 del autoexamen de mamas.....	23
IMAGEN N° 5: Paso 5 del autoexamen de mamas.....	24
IMAGEN N° 6: Paso 6 del autoexamen de mamas.....	24
IMAGEN N° 7: Localización del Mercado Bellavista Puno.....	37
IMAGEN N° 8: Ubicación Geográfica del Mercado Bellavista Puno	37

INDICE DE TABLAS

TABLA 1: CONOCIMIENTO Y PRACTICA SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019... 50	
TABLA 2: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTOS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019..... 50	
TABLA 3: PRÁCTICA SEGÚN LOS PASOS DE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019. 52	

INDICE DE GRÁFICOS

GRAFICO 1: CONOCIMIENTO Y PRACTICA SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019	88
GRAFICO 2: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO DEFINICION EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.....	89
GRAFICO 3: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO IMPORTANCIA EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.....	89
GRAFICO 4: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO INICIO EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.....	90
GRAFICO 5: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO FRECUENCIA EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.....	90
GRAFICO 6: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO MOMENTO EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.....	91
GRAFICO 7: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO POSICIONES DE LA MUJER EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.....	91
GRAFICO 8: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO TECNICAS DE OBSERVACION EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.....	92
GRAFICO 9: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO TECNICAS DE PALPACION EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.....	92
GRAFICO 10: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO POSICION DE LOS DEDOS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.....	93

GRAFICO 11: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO TRAYECTO DEL MOVIMIENTO EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.....	93
GRAFICO 12: PRACTICA SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.....	94

ACRÓNIMOS

- AEM** : (Autoexamen de mamas).
- OMS** : (Organización Mundial de Salud).
- INEN** : (Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas).
- DIRESA** : (Dirección Regional de Salud).
- CM** : (Cáncer de mama).

RESUMEN

El presente informe de investigación, se realizó con el objetivo principal de determinar el conocimiento y práctica sobre el autoexamen de mamas en mujeres comerciantes del mercado Bellavista – Puno, 2019. El estudio fue de tipo descriptivo simple de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 151 mujeres comerciantes que participaron en el estudio, para la recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento fue un cuestionario para medir la variable conocimiento y para la práctica una guía de encuesta sobre autoexamen de mamas; instrumento utilizado de Zela P. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: conocimiento deficiente sobre autoexamen de mamas con un 76%, con un 15% conocimiento regular y el 9 % tiene conocimiento bueno; según aspectos la mayoría tienen conocimiento deficiente en: trayecto del movimiento con 68%, inicio e importancia con el 60%, frecuencia con 54%, posición de los dedos con 53%, momento con un 52%, definición y técnica de observación con 47%; sobre la práctica del autoexamen de mamas los resultados encontrados fueron: el 74% no práctica, el 19% tiene práctica inadecuada y el 7% tiene práctica adecuada. Se concluye que el conocimiento que tienen las mujeres comerciantes del mercado Bellavista son deficientes y la mayoría no tiene práctica de autoexamen de mamas.

Palabras claves: Conocimientos, practicas, Autoexamen de mamas y mujeres comerciantes.

ABSTRACT

The present research report was carried out with the main objective of determining the knowledge and practice of breast - test in the women Bellavista market 2019 Puno. The study was a simple descriptive type of cross - cutting cut. The sample consisted of 151 traders who participated in the study, for data collection used the survey and as an instrument was a questionnaire to measure the variable knowledge and for practice a survey guide on breast - test; instrument used from Zela P. The results obtained were as follows: poor breast self-examination knowledge with 76%, with 15% regular knowledge and 9% have good knowledge; according to respects the majority have poor knowledge in: movement path with 68%, start and importance with 60%, frequency with 54%, position of fingers with 53%, moment with 52%, definition and observation technique with 47%; on the practice of breast self-examination the results found were: 74% non-practice, 19% have inadequate practice and 7% have good practice. It is concluded that the knowledge that women merchants of the Bellavista market are deficient and most have no practice of breast self-examination.

Keywords: Knowledge, practices, Self examination of breasts and women traders.

CAPITULO I

INTRODUCCION

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El cáncer de mama, se ha convertido en una enfermedad de importancia creciente en todo el mundo, siendo una de las principales causas de mortalidad en la mujer, pues así lo demuestran las altas tasas a nivel mundial, por ejemplo, en casi toda Europa, Australia y Nueva Zelanda el cáncer de mama es la principal causa de mortalidad en mujeres entre los 35 y 55 años de edad (1). En el Perú, el cáncer de mama causa la muerte de unas 2,000 personas cada año debido a que la enfermedad se detecta en estadios muy avanzados (2).

El cáncer es una enfermedad silenciosa que lentamente acaba con la vida de las mujeres, se presenta con un crecimiento desordenado y sin control de células anormales, sino se detecta a tiempo, avanza a otros órganos causando nuevos tumores (3).

En el 2015 según la Organización mundial de la salud (OMS) el cáncer causó el mayor número de muertes en la mujer, se pronostica que a nivel mundial para el año 2025 habrá hasta el 2.5 millones de nuevos casos y hasta 800.000 muertes, en nuestro país, se estima que al año se presentan cerca de 4 mil nuevos casos y fallecen alrededor de 4 mujeres diariamente (4). En una entrevista realizada al jefe institucional del INEN, en el 2014, refirió que en Lima Metropolitana y la provincia constitucional del Callao, cada año se registran 15.000 casos nuevos de cáncer. Puno, es la segunda región con mayor índice de muertes con cáncer de mama a comparación del 2011, en el año 2014 se ha registrado un incremento de un 22% de un total de 1,420 mujeres, que se sometieron al examen de mama en el año 2014 en el Policlínico III de EsSalud, 5 mujeres resultaron con cáncer de mama según lo refiere el Dr. Arohuanca especialista en Atención Primaria del referido centro hospitalario. En el hospital Manuel Núñez Butrón de Puno un total de 876 mujeres se sometieron al diagnóstico preliminar, resultando 10 con cáncer de mama, según informó Dr. Enríquez jefe del Departamento de Gineco-obstetricia. (DIRESA Puno,26/08/14) (5).

Así mismo se sostiene y menciona que solo un 15% de los casos de cáncer de mama se diagnostican en etapas iniciales y el 85% etapas avanzadas, siendo en esta última, poco

común un tratamiento curativo, buen pronóstico y supervivencia (6). Un cáncer de mama detectado a tiempo tiene el 95% de probabilidades de curación (1). La OMS refiere el uso de estrategias para la prevención de esta patología la “Norma Técnica oncológica para la prevención, detección y diagnóstico temprano del cáncer de mama a nivel Nacional” menciona las etapas en la prevención del cáncer de mama, la prevención primaria está encaminada a la realización de actividades educativas sobre esta enfermedad y los medios de detección precoz, como el auto examen de mamas que es un procedimiento que está al alcance de todas las mujeres por no tener costo alguno y que permitirá que la misma mujer se auto explore, conozca su cuerpo y detecte cambios anormales (7).

El rol de la enfermera en el primer nivel de atención, con respecto al cáncer de mama, enfatiza las actividades preventivo/ promocionales para mantener o mejorar el estado de salud de la población, así como favorecer el diagnóstico temprano y el tratamiento oportuno, es así que el cuidado de enfermería incluye ayudar u orientar a la persona promoviendo un entorno favorable y de prevención a través de la educación, para la realización de prácticas como lo es el auto examen de mamas, lo que favorecerá detectar aquellos cambios en sus mamas que pueden considerarse como signos de alarma, para llevarla a una consulta y su diagnóstico precoz del cáncer de mama y encontrar la solución inmediatamente (8).

El presente trabajo surge a raíz de la observación de esta población en estudio, ya que su dedicación económica es más al comercio, dejando de lado el cuidado de su salud, por que al realizar las siguientes preguntas: *¿Qué conocen sobre el auto examen de mamas? Refieren: “es revisarse las mamas para buscar un bulto duro, es tocarse las mamas y buscar si hay algún tumorcito que duela, es buscarse un bulto en el pecho, es palpase el pecho buscando de algo anormal solo se eso; eso se por lo que escucho en la radio, en la TV ¿Practican el auto examen de mamas? Refieren: la mayoría respondieron que no lo realizan porque “no tengo tiempo me dedico al comercio porque de eso vivo y atiendo mis hijo; en la mañana preparo el desayuno para mis hijos luego me vengo a trabajar al mercado y toda la tarde estoy aquí hasta las 10:30 de la noche todos los días de la semana así que no me alcanza el tiempo para hacerme ese examen; tampoco voy al puesto de salud para informarme por falta de tiempo y no lo puedo hacer porque no se bien cómo se hace; por lo menos quisiera que las enfermeras vengan a capacitarnos pero no vienen y no nos capacitan sobre el autoexamen de mamas nos sentimos abandonadas, olvidadas*

quisiéramos que vengan a informarnos, también refieren que hubo un caso de cáncer de mamas con una de sus compañeras hace tres años que falleció, y tenemos miedo que tengamos esa enfermedad porque no sabemos bien cómo podemos detectarlo”, Considerándolo, así como población vulnerable., motivo que propicia buscar la respuesta a la siguiente interrogante ¿Cuáles son los conocimientos y prácticas sobre autoexamen de mamas en mujeres comerciantes del mercado Bellavista-Puno, 2019?

Los problemas planteados indicaron la necesidad de investigar los conocimientos y prácticas de las mujeres comerciantes a fin de establecer mecanismos que motiven y direccionen a la práctica de conductas saludables por las mujeres.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el conocimiento y práctica sobre autoexamen de mamas en mujeres comerciantes del mercado Bellavista-Puno, 2019?

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

En el Perú siendo el cáncer de mama la segunda neoplasia más frecuente que produce un gran impacto económico y pobre sobrevivida por su diagnóstico tardío, un diagnóstico y tratamiento oportuno es necesario para reducir la mortalidad por cáncer de mama, no obstante existen estrategias costo efectivos que se pueden implementar para disminuir el cáncer de mama; una de las estrategias principales y que tiene el menor costo es el autoexamen de mamas y aunque este procedimiento no detecta el cáncer es de vital importancia para una detección oportuna y eficaz. Diversos estudios han permitido observar que las mujeres poseen conocimientos incompletos o errados, situación que las vuelve vulnerables al momento de ejercer la práctica de autoexamen de mamas, ya que las mujeres mercantes no disponen de tiempo para asistir a una sesión educativa y/o acudir a un centro de salud.

Por tanto, el estudio permitió verificar los conocimientos y prácticas sobre autoexamen de mamas dado que la disponibilidad de tiempo y la dedicación al comercio no les permite acceder a una información y atención oportuna colocándolas en riesgo. Así mismo el aporte de la investigación permite conocer e informar al propósito de la salud de la mujer mercante, respecto a sus nociones sobre autoexamen de mamas, prácticas para su detección temprana, así como contribuir a la realización de más trabajos de investigación

que permitan el desarrollo de programas preventivos promocionales y educacionales al interior de mercados y centros comerciales, y posteriormente informar, comunicar y difundir contenidos relacionados al autoexamen de mamas

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.4.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el conocimiento y práctica sobre auto examen de mamas en mujeres comerciantes del mercado Bellavista-Puno, 2019.

1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el conocimiento sobre autoexamen de mamas en mujeres comerciantes del mercado Bellavista-Puno, según aspectos: definición, importancia, inicio, frecuencia, momento, posición, técnica de observación, técnica de palpación, posición de los dedos y trayecto del movimiento.
- Identificar la práctica del autoexamen en mujeres comerciantes del mercado Bellavista- Puno

CAPITULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. CONOCIMIENTO

La OMS refiere el uso de estrategias para la prevención de esta patología. Por eso la “Norma Técnica Oncológica para la Prevención, Detección y Diagnóstico Temprano del Cáncer de Mama a nivel Nacional” menciona las etapas en la prevención del cáncer de mama, lo cual la prevención primaria está encaminada a la realización de actividades educativas sobre esta enfermedad y los medios de detección precoz. El personal de enfermería cumple un papel importante porque participa activamente en las campañas de educación para la salud, ya que la “Promoción de la salud y Prevención de la Enfermedad” es una de sus labores primordiales, además de participar en campañas de detección precoz, mentalizando a la mujer de la importancia de detectar el cáncer de mama en estadios iniciales, animándoles a que acudan a los controles y a las visitas de seguimiento pero es necesario identificar el conocimiento que tienen las mujeres para brindar educación de acuerdo a sus necesidades (7).

Alavi y Leidner definen el conocimiento como la información que el individuo posee en su mente, personalizada y subjetiva, relacionada con hechos, procedimientos, conceptos, interpretaciones, ideas, observaciones, juicios y elementos que pueden ser o no útiles, precisos o estructurales. La información se transforma en conocimiento una vez procesada en la mente del individuo y luego nuevamente en información una vez articulado o comunicado a otras personas (9).

Según platón el conocimiento tiene su origen en percepción sensorial después al entendimiento y concluyen finalmente en la razón. (10).

El conocimiento tiene su origen en la percepción sensorial, después llega al entendimiento y concluye finalmente en la razón. Se dice que el conocimiento es una relación entre un sujeto y un objeto, el proceso del conocimiento involucra cuatro elementos: sujeto, objeto, operación y representación interna (el proceso cognoscitivo) (11).

2.1.2. NIVEL DE CONOCIMIENTO

Es el conjunto de conocimientos adquiridos en forma cualitativa y cuantitativa de una persona, lograda por la integración de los aspectos sociales, intelectuales y experiencias en la actividad práctica, por lo que sus conceptos y su saber determina el cambio de conductas frente a situaciones problemáticas y la solución acertada frente a ello. Esta puede ser medida a través de una escala nominal bajo las siguientes categorías.

Categorías del conocimiento

Según el grado de conocimiento las categorías pueden ser alto, medio y bajo; se establece tres categorías del conocimiento, los cuales son conocimiento bueno o adecuado, regular o intermedio y deficiente o no adecuado, estas categorías se definen a continuación:

- ✓ **Conocimiento bueno:** es el grado de conocimiento “excelente o muy alto” porque hay una excelente abstracción y distribución cognitiva en la expresión de conceptos, los términos son precisos, las ideas están organizadas con fundamento lógico muy sólido.
- ✓ **Conocimiento regular:** es el grado de conocimiento “básico o medianamente logrado” porque hay una mediana o parcial abstracción y distribución cognitiva en la expresión de conceptos, los términos son parcialmente precisos, existe una integración parcial de las ideas, omite otros y evoca esporádicamente los objetos del conocimiento, el fundamento lógico es simple.
- ✓ **Conocimiento deficiente:** es el grado de conocimiento “insuficiente o bajo” porque hay baja abstracción y distribución cognitiva en la expresión de conceptos, los términos son imprecisos, las ideas están desorganizadas y con poco fundamento lógico. (12)

2.1.3. PRÁCTICA

La práctica es la ejecución de una actividad de forma continua y con el cumplimiento de ciertos principios y reglas del procedimiento (13). La práctica es el ejercicio de cualquier arte o facultad, destreza, es ejercitar, poner en práctica las cosas aprendidas (14)

En este sentido Ramos, señala que la práctica del autoexamen de mamas consiste en la aplicación de ciertas técnicas que, al ser empleadas correctamente, permiten la detección

oportuna de anomalías en la glándula mamaria para de esta manera acudir al especialista y en caso de ser necesario recibir el tratamiento adecuado. (15)

CATEGORIZACIÓN DE LA PRÁCTICA

Práctica adecuada: Grado de destreza realizada en forma correcta ante una situación reiterada conforme a lo establecido.

Práctica inadecuada: Grado de destreza realizada de forma errónea que no sigue las pautas establecidas.

No práctica: Toda persona que no realiza una acción reiterada por diversos factores como la falta de conocimiento, falta de tiempo, el desinterés, etc. (16)

2.1.4. AUTOEXAMEN DE MAMAS

Definición del auto examen de mamas. El auto examen de mamas (AEM) es una técnica de detección del cáncer mamario basada en la observación y palpación que hace la mujer en sus propias mamas, un procedimiento simple que ayuda a detectar y descubrir tempranamente el cáncer de mama, no causa ninguna incomodidad y la finalidad es la detección precoz de cualquier alteración, en busca de cualquier cambio o anomalía presente. También se debe examinar las axilas, ya que el tejido mamario se extiende hasta esta área (17).

Importancia del autoexamen de mamas

El Ministerio de Salud del Perú en el 2016, estableció Lineamientos de Políticas y Estrategias para la Prevención y Control de las Enfermedad no transmisibles, teniendo como uno de los objetivos el incrementar la cobertura de detección temprana y el tratamiento oportuno y control de las personas con daños y riesgos cardiovasculares, diabetes mellitus y cáncer, siendo este último el que viene ocupando un lugar importante como problema de salud pública. Asimismo, desde el 2006 diversas instituciones conforman la Coalición Multisectorial “Perú contra el cáncer”, la misma que instauró el Plan Nacional para el fortalecimiento de la Prevención y Control del Cáncer en el Perú, el plan pretende contribuir a la reducción de la incidencia, morbilidad y mortalidad del cáncer y mejorar la calidad de vida de los pacientes oncológicos en el Perú. Las actividades deberán estar encaminadas a la promoción de la salud en la población

saludable, prevención del cáncer, detección temprana mediante el tamizaje de personas asintomáticas y diagnóstico más temprano en aquellas que presentan síntomas y signos, tratamiento de lesiones diagnosticadas tempranamente o de aquellas en estadios avanzados, rehabilitación y cuidados paliativos para aliviar los sufrimientos o enfrentar la fase terminal de la enfermedad. Precisamente la Coalición Multisectorial “Perú contra el cáncer”, ha elaborado la Norma Técnica Oncológica para la Prevención, Detección y diagnóstico temprano del cáncer de mama a nivel nacional (Perú- 2008), donde se establece al autoexamen de mamas como parte de la prevención secundaria, siendo esta una prueba importante para la detección precoz del cáncer de mama. Además, al examinarse las mamas uno mismo va familiarizándose y conociendo la estructura de la mama, es decir cómo se siente y se ven normalmente sus mamas, notando así con más facilidad cualquier cambio o anomalía que pueda ser sospecha de alguna afección. Además, si se practica el autoexamen de mamas y más aún desde la adolescencia se puede adoptarlo como un hábito de autocuidado a lo largo de la vida.

Inicio del Autoexamen de mamas: Toda mujer debe realizarse el auto examen de mamas desde de la menarquía.

frecuencia del auto examen de mamas: El auto examen de mamas debe realizarse una vez al mes ayuda a familiarizarse con la forma, tamaño, sensibilidad y la textura que deberían tener, además permite realizar un seguimiento a cualquier cambio que pudiera surgir en las mamas.

Momento indicado para el autoexamen de mamas: El momento más indicado es por lo general una semana después de la menstruación, debido a que es un período en el cual sus senos están menos sensibles y es menor el edema de las mamas y las mujeres post menopáusicas, embarazadas lo deben realizar un día fijo al mes.

Posiciones para el auto examen de mamas

Se considera 2 posiciones:

1. **Parada:** Frente a un espejo se coloca los brazos caídos hacia el cuerpo y luego también las manos en la cadera para inspeccionar u observa la apariencia de las mamas. Así mismo, se coloca el brazo izquierdo en un ángulo aproximado de 90

grados con la mano por detrás de la cabeza para palpar la mama y axila izquierda con la mano derecha, luego viceversa.

2. **Acostada:** Colocar una almohada en hombro derecho, la mano derecha bajo la cabeza y con la mano izquierda palpar la mama derecha, luego viceversa. Esta posición es la más recomendada porque cuando se está acostada el tejido del seno se extiende uniformemente sobre la pared torácica, haciendo que el tejido esté lo más delgado posible para poder palpar con mucha más facilidad.

Técnica del autoexamen de mama

La técnica del autoexamen de mamas comprende etapas, métodos y pasos adecuados, los cuales se muestran a continuación:

Etapas del autoexamen de mamas

Se divide en de 2 etapas, las cuales son:

1. **Observación:** frente al espejo y en un lugar con buena iluminación, en donde se debe estar completamente descubierta desde la cintura hacia arriba. Mediante la observación puede identificarse anormalidad de la mama en la forma, tamaño, bordes cambios en el color de la piel, hinchazón e igualdad de pezones y areola.
2. **Palpación:** Se palpa toda la mama, ayuda a valorar en la mama la textura y presencia anormalidades en la mama, así como tamaño, si es dura o blanda, si hay dolor, presencia de abultamiento o tumores, secreción del pezón, cambios en relación al examen anterior.

Posición y trayectoria de los dedos para realizar el autoexamen de mamas

Se debe palpar con la yema de los dedos juntas y extendidos presionando fuerte y con movimientos circulares formando un espiral. (18).

PASOS DEL AUTOEXAMEN DE MAMAS

La Norma Técnico Oncológica para la Prevención, Detección y Diagnóstico Temprano del Cáncer de Mama a Nivel Nacional (Perú-2008), señala lo siguiente:

- ❖ Póngase frente al espejo, con los brazos caídos a lo largo del cuerpo. Fíjese en la piel de las mamas por si aparecen zonas salientes (nódulos) u hoyuelos, o cambios en el tamaño o aspecto de las mamas. Observe si pezones están normales, comprobar que no estén invertidos, retraídos o fijados hacia el interior.

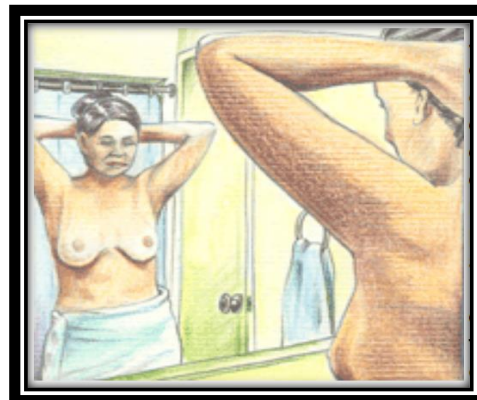
Paso 1: Colocarse frente a un espejo, observar y revisar ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.

IMAGEN N° 1: Paso 1 del autoexamen de mamas

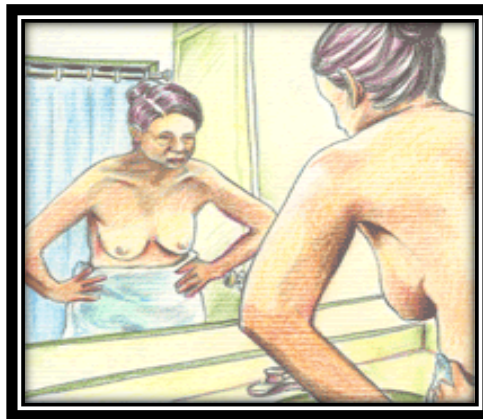


Paso 2: Mirando fijamente el espejo, colocar las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presionar los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.

IMAGEN N° 2: Paso 2 del autoexamen de mamas



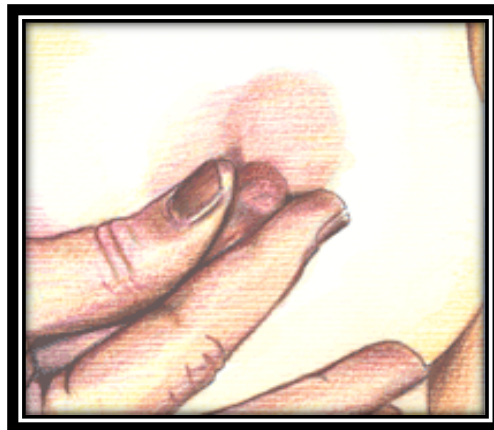
Paso 3: Colocar las manos sobre las caderas y hacer presión firmemente hacia abajo, inclinándose levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.

IMAGEN N° 3: Paso 3 del autoexamen de mamas

Paso 4: Levantar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examinar su mama izquierda. Realizar el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda.

IMAGEN N° 4: Paso 4 del autoexamen de mamas

Paso 5: La mujer debe estar atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción espontánea amarillenta o sanguinolenta, no inducida; acudir de inmediato al especialista.

IMAGEN N° 5: Paso 5 del autoexamen de mamas

Paso 6: Se puede colocar en posición boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Levantar el brazo y colocarlo sobre la cabeza. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo.

IMAGEN N° 6: Paso 6 del autoexamen de mamas**PROBABLES HALLAZGOS DURANTE EL AUTOEXAMEN DE MAMAS**

Son los cambios descubiertos en cómo se ve y siente la mama que se presentan en algunas ocasiones, pueden ser:

- Tamaño grande de la mama; debido al ciclo menstrual, embarazo, lactancia, aumento de peso o enfermedad en la mama.
- Bulto en una zona de la mama; debido al ciclo menstrual o por enfermedades en la mama.

- Bulto en la axila; debido a algún proceso infeccioso, o enfermedad en la mama.
- Dolor en la mama; generalmente debido al ciclo menstrual, infección o enfermedad en las mamas.
- Enrojecimiento de la mama; debido a infección o enfermedad en la mama.
- Secreciones por el pezón; si es leche es debido a lactancia o alteraciones hormonales, pero si es de tipo serohemática o sanguínea se debería por una infección, lesión o enfermedad peligrosa en la mama. Si hay presencia de algún hallazgo mencionado no indica certeramente que algo está mal o que todo está bien; si bien generalmente son enfermedades mamarias benignas no se debe descartar la posibilidad del cáncer de mama. Por ello, ante cualquier hallazgo descubierto que no es considerado normal, es importante consultar con un médico lo antes posible para una evaluación, un diagnóstico y una orientación sobre las acciones a tomar (7).

2.2. MARCO CONCEPTUAL

Conocimiento:

El conocimiento es un conjunto de representaciones abstractas que se almacenan mediante la experiencia o la adquisición de conocimientos o a través de la observación, en el sentido más extenso se trata de la tenencia de variados datos interrelacionados que al ser tomados por sí solos, poseen un menor valor cualitativo (19).

Práctica:

Es un conjunto de conocimientos, que contribuye a tener juicio y fundamento para modificar actitudes que pueden poner en riesgo la salud del individuo, estas actitudes pueden ser positivas y negativas ya que son aprendidas y se adaptan a través de la experiencia, esta a su vez puede cambiar de acuerdo a la influencia cognoscitiva, social y cultural las mismas que están vinculadas a sentimientos y emociones afectiva (20).

Autoexamen de mamas:

Es una técnica de detección del cáncer mamario basada en la observación y palpación que hace la mujer en sus propias mamas, para detectar cambios, bultos o hinchazones anómalos en sus mamas, el objetivo es descubrir tempranamente el cáncer de mama y la detección precoz de cualquier alteración (21).

2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN:

A nivel internacional:

La presente investigación que tiene por objetivo: establecer los conocimientos sobre el autoexamen e identificar las prácticas sobre el autoexamen de mamas que realizan las usuarias que acuden al Centro de Salud tipo A de Obrapia- Ecuador. Se utilizó el método inductivo-deductivo, analítico-sintético y estadístico-descriptivo el cual permitió indagar, describir y seleccionar información sobre acontecimientos que se suscitan en determinado lapso de tiempo y espacio. Se planifico trabajar con un universo que estuvo constituido por las 5.971 en edad fértil que acudían a solicitar servicios de salud en el Centro de Salud Tipo A de Obrapia y una muestra intencionada, es así que el presente estudio se tiene planificado trabajar con las mujeres en edad fértil, que acuden a recibir atención en el mes de Junio en las mañanas en horarios de 8 am – 12pm. Para la recolección de información se utilizó un instrumento tipo encuesta que estuvo apoyado por un cuestionario. Los resultados encontrados fueron: El 63 % de las mujeres encuestadas refieren conocer acerca del autoexamen de mama, el 57% del total de las encuestadas no tiene conocimiento de cómo realizarse el autoexamen de mama, el 47% de las féminas desconoce la edad correcta para el comienzo de la realización del autoexamen de mama, un 34 % refiere que se realizan el autoexamen de mama después del ciclo menstrual, el 53 % de las mujeres lo realizan de manera inadecuada, por tanto el 47 % restante de forma adecuada. Conclusión: en su mayoría si conocen cómo realizarse el autoexamen de mama, al analizar la puesta en práctica de la técnica del autoexamen de mama, se pude deducir que, del total de las encuestadas, más de la mitad de las mujeres lo realizan de manera inadecuada (22).

En un estudio realizado con el objetivo: determinar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre el autoexamen de mamas en mujeres del área rural de Cartagena 2015. El estudio fue de tipo descriptivo donde se midieron los conocimientos, las actitudes y las prácticas sobre el autoexamen de mama. La población estuvo constituida por mujeres pertenecientes a los 15 corregimientos de la ciudad de Cartagena. Se realizó un muestreo por conglomerados, posteriormente se realizó una afijación proporcional para que las muestras fueran representativas por cada corregimiento debido a que cada corregimiento tiene una población diferente, la muestra fue de 779 mujeres (probabilidad estimada del 62%, nivel de confianza del 95% y un margen de error de 3.5%), fueron incluidas en el

estudio las mujeres mayores de 20 años de acuerdo a lo que establece la norma técnica para la realización del autoexamen de mama. Se aplica una encuesta. Los resultados que se encontraron fueron que el 73% (569) de las mujeres conoce cómo se realiza el autoexamen, 77,8% (606) de las mujeres están totalmente de acuerdo con que es bueno realizarlo, 49% (382) nunca se lo ha realizado y solo 3 mujeres tienen una práctica adecuada del auto examen de mama. Conclusión: los conocimientos que tienen las mujeres del área rural de Cartagena sobre el autoexamen de mama son bajos, presentan una actitud favorable hacia este procedimiento y la práctica es inadecuada. La mayoría de las mujeres dice conocer cómo se realiza el autoexamen de mama, pero desconocen la frecuencia y el tiempo del ciclo menstrual en el cual este se debe realiza (23).

Se realizó un estudio con el objetivo de Evaluar el nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama en pacientes femeninas, mayores de 18 años, en el servicio de consulta externa de ginecobstetricia del Hospital Santa Matilde del municipio de Madrid en Cundinamarca, durante el mes de marzo de 2016. El tipo de estudio es descriptivo de corte transversal. Muestreo Probabilístico aleatorio simple con una muestra de 142 pacientes del servicio de consulta externa de ginecobstetricia del hospital Santa Matilde de Madrid. Los aspectos evaluados fueron técnica de realización, caracterización de la población, formas de prevención, tomando como estudio base una encuesta acerca de los Conocimientos y Prácticas sobre el Autoexamen Mamario en Mujeres de Cartagena De Indias (Bol. – Col). Los resultados encontrados fueron: se evidencia que el 51 % de las pacientes se realiza el autoexamen, frente a un 49 % de las pacientes que no lo hace. En cuanto a la importancia el 95% considera importante la realización del autoexamen, un 4 % no lo considera importante y el 1 % no sabe o no responde. Entre las 142 pacientes que corresponden a la muestra, el mayor porcentaje, 31% creen que el autoexamen debe realizarse una vez al mes, seguido de un 25 % que no saben cada cuanto debe realizarse, el 16% considera debe realizarse todos los días y el 11 % cree que cada seis meses. Entre las mujeres encuestadas el 63% de ellas respondieron que se examina una mama a la vez, seguido de un 25% que prefiere no responder o no saber, y un 11% que dice que se examinan las dos mamas al mismo tiempo. El 69% de la población encuestada refirió que la realización del autoexamen de mama se debe realizar en una posición de pie, seguido de un 21%, un número alto que refiere no responder o no saber, donde el 7% refiere que se debe de realizar en una posición acostada y solo un 3% dice que la posición correcta

es sentada. El 75% de la población encuestada refiere que la mano correcta para examinar la mama izquierda es la mano derecha, seguido de un 19% quien dice no saber y no responder, un 4% cree saber que la mano correcta es la izquierda, el 1% solo la observa y el otro 1% con ambas manos. Conclusión: Existe un desconocimiento importante en cuanto al conocimiento de la técnica adecuada del autoexamen de seno en las pacientes y se identificó dentro el estudio que el 50% de las pacientes encuestadas si se realizan el autoexamen de mama aun sin saber si se lo hacen de forma adecuada (24).

A nivel nacional:

La presente investigación que tiene por objetivo: determinar el nivel de conocimiento sobre autoexamen de mamas en mujeres que acuden al centro de salud, Lima. El estudio es de tipo cuantitativa, descriptivo de corte transversal. Se realizó en el Centro de Salud Conde de la Vega Baja a mujeres entre 20 a 60 años. Se utilizó como técnica la entrevista y como instrumento un cuestionario, el cual fue aplicado a una muestra de 131 mujeres. Los resultados fueron, que el 51% tienen un conocimiento medio, el 29% que tienen conocimiento bajo y el 20% con conocimiento alto; Entre las conclusiones a las que se llegó tenemos: El nivel de conocimiento sobre la prevención del cáncer de mama es de medio a bajo siendo los puntos críticos frecuencia, momento adecuado y técnica correcta en cuanto a la palpación y posición inicial al realizar el autoexamen de mamas, asimismo, las mujeres no identificaron la importancia del autoexamen de mamas. (25)

Mientras, otro estudio realizado tuvo como objetivo determinar cuáles son los conocimientos, actitudes y prácticas sobre autoexamen de mama en mujeres de 15 -45 años que acuden a los consultorios de Planificación familiar y Papanicolaou del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión estudio realizado entre los meses de agosto a diciembre del 2010. Cuya metodología de estudio fue de tipo descriptivo de corte transversal y con enfoque cuantitativo. La población pertenece a todas las mujeres en edad fértil fueron de 15 a 45 años, se consideró como universo una población total de 18, 534 mujeres de 15 a 45 años, se aplicó una muestra aleatoria simple con un nivel de confianza de 2, un margen de error de más o menos 5 (95%) y una precisión del 3%, obteniendo una muestra de 203 mujeres. El instrumento que se utilizo fue una encuesta para valorar los conocimientos y actitudes del autoexamen de mamas, y se aplicó una guía de observación a las pacientes que alguna vez se realizaron esta técnica (73 usuarias). Los resultados fueron: respecto a

los Conceptos de Autoexamen de mama, el 89.16% afirma que es un examen necesario; el 81.28% afirma que ésta técnica sirve para detectar algo anormal, cabe mencionar la falta de información sobre la importancia de la realización de éste autoexamen, pues un 32.02% desconoce el porqué de práctica rutinaria de la técnica; ignoran la utilidad de este examen para la prevención del Cáncer de Mama (78.85%) y un 62.56% desconoce la frecuencia en la que se debe realizar el examen. Del total de las encuestadas, un alto porcentaje de éstas ignora o tiene dudas de cuáles son las verdaderas razones por las que deberían practicar el autoexamen, un 61.58% que desconoce la utilidad del examen para detectar alguna patología, y un 55.67% para detectarlo precozmente. Un significativo porcentaje (92.12%) ignora que este examen también debe realizarse por parte de la población masculina. Un 78.33% ignora la importancia de la realización del examen en mujeres en el periodo de Menopausia; así como también la idea de que las mujeres sin hijos no son necesarias la realización de esta prueba (82.27%). Un 80.79% no se realiza el autoexamen de mama mientras no sienta molestias en la mama. El 51.72% piensa que la frecuencia del Autoexamen de Mamas es de 6 meses. Un 30.54% afirma que se debe realizar una vez al mes después de la menstruación; un 26.60% afirma que la frecuencia del examen es de tres meses. Las mujeres del estudio refieren realizarse el autoexamen para conocer su cuerpo (38.42%) y para tener la seguridad de estar saludables (45.81%). Entre las principales razones por las cuales, las mujeres refieren no practicar el autoexamen son: por falta de tiempo (95.57%), por olvido (92.12%), porque desconocen cómo realizarlo (88.18%), por despreocupación (87.68%) y por pereza (74.88%). Esto demuestra el poco interés que presentan las usuarias sobre su salud. En cuanto a las prácticas las usuarias refieren que nunca en su consulta le han explicada que es el autoexamen de mama (89.16%). Del total de las encuestadas solo el 35.96% se ha realizado anteriormente el autoexamen. Un 46.57% cree que el autoexamen de mamas se debe realizar con una frecuencia de cada seis meses; un 36.99% cree que la frecuencia es de tres meses; y un bajo porcentaje (16.44%) opina que se debe realizar mensualmente. De las pacientes que alguna vez han realizado el autoexamen de mamas (73 usuarias), según la guía de observación aplicada a este grupo, sólo un 16.4% realizó una “Buena” Inspección previa frente al espejo, un 58.9% de forma “Regular” y un 25% lo realizó de forma inadecuada o “Mala”. En cuanto al ítem de Palpación según la guía aplicada, el 12% realizó una buena palpación. El 52% lo realizó de forma regular. Un 33% realizó el autoexamen de mamas utilizando la técnica correcta, mientras que un gran porcentaje

67%, lo realizó de forma inadecuada. Conclusión: El nivel de conocimiento que prevaleció fue el Malo con un 44.38%, y un gran porcentaje tuvo una actitud desfavorable hacia el autoexamen de mama. Sólo el 35.96% de las entrevistadas tuvo práctica de autoexamen de mama y la técnica que utilizaron en el momento de aplicarles la Guía de Observación, fue inadecuada en un 67% (26).

El estudio realizado con el objetivo de determinar los conocimientos y prácticas del autoexamen de mama en mujeres en edad fértil del Hospital Hipólito Unánue de Tacna y el Hospital Santa Rosa de Puerto Maldonado en el año 2014. Cuyo diseño fue descriptivo, observacional, prospectivo, de corte transversal. La población estuvo constituida por 4800 del Hospital Hipólito Unánue de Tacna y 3680 mujeres del Hospital Santa Rosa de Puerto Maldonado se consideraron 400 mujeres por cada Hospital. El instrumento que se aplicó fue el cuestionario sobre el nivel de conocimiento de 11 ítems y práctica del autoexamen de mama con 7 ítems. Los resultados fueron; en el Hospital Hipólito Unánue el 49.0 % tiene un nivel de conocimiento alto, 41.0% tiene un nivel de conocimiento medio, y el 10.0% tienen un nivel de conocimiento bajo y en el Hospital Santa Rosa el 48.0 % tienen un nivel de conocimiento medio, 29.0 % tienen un nivel de conocimiento bajo y el 23.0% tienen un nivel de conocimiento alto. En el Hospital Santa Rosa el 31% si practica el autoexamen de mama y un 69% no practican el autoexamen de mama y en el Hospital Hipólito Unánue el 66.2% si practica el autoexamen de mama y un 33.8% no practican el autoexamen de mama. En el Hospital Hipólito Unánue, el 56% tiene una adecuada práctica; una inadecuada practica un 10.2% y no practican el autoexamen de mama un 33.8% y en el Hospital Santa Rosa, el 25% tiene una adecuada práctica; una inadecuada practica un 6% y no practican el autoexamen de mama un 69%. En el Hospital Santa Rosa, un 34% no se realiza el autoexamen de mama por falta de conocimientos, un 33% por falta de tiempo, un 27% por temor a los resultados, un 6% por falta de interés en cambio en el Hospital Hipólito Unánue, un 42% no se realiza el autoexamen de mama por temor a los resultados; un 35% por falta de tiempo, un 17% por falta de interés y un 6% por falta de conocimientos. Las conclusiones fueron: El nivel de conocimientos sobre el autoexamen de mama está entre bueno y regular en ambos establecimientos; en el Hospital Hipólito Unánue de Tacna la mayoría practica del autoexamen de mama y en el Hospital Santa Rosa la mayoría refirió no hacerlo, existiendo relación entre los conocimientos y prácticas del autoexamen de mama (27).

Se realizó un estudio con el objetivo: determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre autoexamen de mamas y la actitud frente a éste. El presente trabajo de investigación corresponde a un diseño no experimental, el tipo de investigación es descriptiva, transversal y correlacional. Se trabajó con una muestra de 81 mujeres que forman parte del personal femenino del área administrativa de la Universidad Nacional de Cajamarca la muestra se obtuvo teniendo en cuenta los criterios de inclusión, considerando el muestreo aleatorio simple. Para ello se diseñó un instrumento de recolección de datos (cuestionario). Resultados: el 44,4% de las mujeres tiene un nivel de conocimientos bueno, el 40,7% un nivel de conocimiento regular y el 14,8% un nivel de conocimiento bajo; con un nivel de conocimientos bueno el 66,7% tiene una actitud favorable, el 22,2% desfavorable y el 11,1% indiferente; del 40,7% de mujeres con nivel de conocimientos regular, el 48,8% tuvo un nivel de conocimiento favorable, el 45,5% desfavorable y el 6,1% indiferente; del 14,8% de mujeres con un nivel de conocimiento malo, solamente el 25% tuvo una actitud favorable, mientras que el 50% tuvo una actitud desfavorable y el 25% una actitud indiferente. Conclusión: El mayor porcentaje se mujeres del área administrativa de la Universidad Nacional de Cajamarca, tiene un nivel bueno de conocimiento sobre autoexamen de mama. Se determinó que existe una relación significativa entre el nivel de conocimiento y la actitud frente al autoexamen de mamas, corroborando de esta manera la hipótesis formulada (28)

La presente investigación que tiene por objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimiento y la práctica preventiva del autoexamen de mama en mujeres en edad fértil. una investigación cuantitativa, de tipo prospectiva, con un diseño no experimental de tipo Descriptivo – Correlacional. La muestra estuvo conformada por 287 mujeres en edad fértil atendidas en el Puesto de Salud San Isidro, durante el año 2016 que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión; para la recolección de datos se utilizó la técnica observacional indirecta y como instrumento el cuestionario. Los resultados muestran que, la mayoría de las encuestadas tuvo un nivel de conocimiento medio con un 44%, seguido del nivel de conocimiento bajo con un 34% y la menor proporción se presentó en el nivel de conocimiento alto con un 22%. La mayoría de las encuestadas tuvo mala práctica preventiva con un 45%, seguido de la práctica preventiva regular con un 31% y la menor proporción se presentó en la práctica preventiva buena con un 24%. los hallazgos más relevantes muestran que un 27% tienen nivel de conocimiento bajo y a su vez un nivel de

práctica preventiva mala, un 20% tienen el nivel de conocimiento medio y tiene la práctica preventiva regular y el 13% de las encuestadas tienen un nivel de conocimiento alto y su práctica preventiva es buena. Conclusión: El nivel de conocimiento acerca del autoexamen de mama que predominó en las mujeres en edad fértil fue el nivel medio con un 44%. La práctica preventiva acerca del autoexamen de mama que se presentó en la mayoría de las encuestadas fue la práctica mala con un 45%. Se determinó que existe una relación altamente significativa entre el nivel de conocimiento y la práctica preventiva del autoexamen de mama en las mujeres en edad fértil que se atendieron en el Puesto de Salud San Isidro durante el año 2016, predominando la relación del conocimiento bajo con la práctica mala en un 27%, el conocimiento medio con la práctica regular en un 20% y el conocimiento alto con la práctica buena en un 13% (29)

Un estudio realizado cuyo objetivo fue determinar el autoexamen de mama en mujeres de 18 a 45 años que acuden al Centro de Salud Milagro de la Fraternidad Independencia, octubre 2016. La metodología de estudio fue descriptivo simple de corte transversal y prospectivo de enfoque cuantitativo. La población estuvo constituida por 90 mujeres, se utilizó el muestreo probabilístico dando como resultado a 68 mujeres que acudieron al C. S. Milagro de la Fraternidad ubicado en el distrito de Independencia. Las técnicas utilizadas en el presente estudio fueron para la primera variable Actitud fue la encuesta utilizando un instrumento de tipo Likert modificado para la obtención de datos de total de 15 proposiciones, para la segunda variable Prácticas se efectuó mediante la observación a través de una lista de chequeo el cual contiene 15 ítems y 5 preguntas. Los instrumentos fueron validados por juicio de expertos constituido por 6 profesionales especializados y para confiabilidad se llevó a cabo la prueba piloto con 30 usuarias y sometido a la prueba alfa de Cronbach, obteniendo como resultado 0.73% de confiabilidad. Resultados: La mayoría de las mujeres presenta una actitud de indiferencia hacia el autoexamen de mama en 47% (32), en 34% (23) presentan una aceptación hacia el autoexamen de mama y el 19% (13) presentan una actitud de rechazo. En cuanto a la variable prácticas de autoexamen de mama son inadecuadas en el 59% (40) mujeres y con tendencia a una práctica adecuada el 41% (28), en la dimensión de inspección el 54% (36) lo realiza de forma inadecuada, en de palpación el 51% (35) lo realiza de manera inadecuada y en la frecuencia con un 74% (50) lo realiza de forma inadecuada. Conclusiones: Las actitudes de las mujeres hacia el autoexamen de mama son de

indiferencia y las prácticas son inadecuadas en mujeres. Las prácticas de autoexamen de mama según técnica de palpación, inspección y frecuencia son inadecuadas (30).

Un estudio realizado con el objetivo de determinar los conocimientos y prácticas del autoexamen de mamas en el servicio de Gineco-Obstetricia del Centro Materno Infantil de Villa María del Triunfo 2016. La metodología de estudio fue descriptiva de corte transversal, la población de estudio fue conformada por mujeres entre los 18 a 60 años que acuden al establecimiento de salud a recibir atención en el servicio de Consultorio Externo de Gineco - Obstetricia. Se trabajó con 122 usuarias las cuales cumplieron los requisitos de inclusión para la recolección de datos se elaboró una encuesta. Los resultados fueron que 62 mujeres si conocían sobre el autoexamen de mamas que corresponde al 50.8%, en tanto si habitualmente se examinaban que corresponde a lo practico se obtuvo que 82 mujeres no se realizaba su autoexamen correspondiente al 67.2%. Se encontró que no se realizaban porque no conocían la técnica correcta para efectuarlo, con respecto a los aspectos sociodemográficos se obtuvieron los resultados que el 50% predomino las edades que oscilan entre 18 – 29 años de edad, con respecto al nivel educativo de las usuarias que asistieron al consultorio de Gineco - Obstetricia, se encuentra que el 54.9% afirma contar con un nivel de educación de secundario, en cuanto a condición civil de una persona se puede apreciar que el mayor número de las pacientes encuestadas afirman un estado civil de convivientes 54.1%, con respecto al número de hijos se observa que las usuarias que tuvieron un parto a más fue del 66.4% a lo largo de su vida. Se concluyó que en la población evaluada se evidencio que el conocimiento sobre el autoexamen de mamas es inadecuado para la población estudiada, por consiguiente podemos decir que en dicha población encuestada la práctica es pobre, el gran porcentaje de la falta de práctica del autoexamen de mamas se evidencia por no aplicar bien el conocimiento de la técnica del auto examen de mamas (31).

A nivel local:

En un estudio realizado cuyo objetivo fue determinar los conocimientos y prácticas sobre autoexamen de mamas que tienen las mujeres del Establecimiento Penitenciario de Lampa, 2017. Fue un estudio de tipo descriptivo simple de corte transversal. La población estuvo constituida por un total de 170 mujeres y la muestra de 118 mujeres privadas de libertad. La recolección de datos se realizó mediante la técnica de la encuesta, el

instrumento para la recolección de datos fue el cuestionario de 10 preguntas y una guía de encuesta de tres preguntas. Los resultados encontrados en el estudio fueron: En forma global el 61% de mujeres privadas de libertad, tienen conocimientos deficientes sobre autoexamen de mamas; el 25% regular y tan solo el 14% bueno. Respecto a la práctica general; el 74% de mujeres no practican el autoexamen de mamas y el 26% si practican. Los resultados en cuanto al conocimiento sobre autoexamen de mamas según dimensiones donde el 60% de mujeres del establecimiento penitenciario tienen un conocimiento incorrecto en cuanto a la definición, el 40% tiene un conocimiento correcto, el 59% tiene un conocimiento incorrecto sobre la importancia del autoexamen de mamas y 41% tiene un conocimiento correcto, en cuanto a la frecuencia que se realiza el autoexamen de mamas, 65% tiene un conocimiento incorrecto, el 35% un conocimiento correcto. Respecto al momento indicado con que se realiza el autoexamen de mamas; 64% tiene conocimiento incorrecto, el 36% conocimiento correcto. Respecto a las posiciones para realizar el autoexamen de mamas; el 70% tiene un conocimiento correcto, el 30% un conocimiento incorrecto. Respecto a la técnica de observación; el 59% tiene un conocimiento incorrecto, el 42% un conocimiento correcto, en cuanto a la técnica de palpación, el 72% tiene un conocimiento correcto, el 28% tiene un conocimiento incorrecto. Respecto a la posición de los dedos para realizar el autoexamen de mamas; el 59% tiene un conocimiento correcto, el 41% un conocimiento incorrecto. Respecto al trayecto del movimiento para realizar el autoexamen de mamas; el 64% tienen un conocimiento incorrecto, el 36% tiene un conocimiento correcto. En cuanto a la práctica evidencian que el 50% de mujeres reclusas refieren tener presencia de prácticas como también no tenerlas, en cuanto a la edad de inicio en relación a la menarquia el 76% incorrecto y el 24% correcto. Así mismo la mayoría de mujeres tienen practicas incorrectas para realizar el autoexamen de mamas entre los pasos que menos practican destacan el paso N° 1 (colocarse frente a un espejo, observar y revisar ambos senos) y el paso N° 3 (colocar las manos sobre las caderas y hacer presión firmemente) con un 70 %, seguidamente del paso N° 4 (levantar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha) con un 63% y finalmente el paso N° 5 (la mujer debe estar atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción) representado por un 61%. Conclusión: Los resultados encontrados permiten concluir en forma global que los conocimientos que tienen las mujeres del Establecimiento Penitenciario de Lampa sobre autoexamen de mamas son deficientes, debido a las ideas desorganizadas e

inadecuada distribución cognoscitiva y no practican el autoexamen de mamas. En el conocimiento según dimensiones como son: definición, importancia, frecuencia, momento, técnica de observación y trayecto del movimiento tienen un conocimiento incorrecto, sin embargo, presentan conocimientos correctos en cuanto al inicio, posiciones, técnica de palpación y posición de los dedos y por último no tienen prácticas de autoexamen de mamas. Por otro lado, se evidenció que realizan el procedimiento de una forma incorrecta en relación a todos los pasos (32).

CAPITULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION

La investigación fué de tipo descriptivo simple y analítico transversal, descriptivo porque permitió describir los resultados obtenidos respecto a los conocimientos y prácticas sobre autoexamen de mamas, sin intervenir en las variables endógenas que pudieran alterar la población de estudio, y el diseño es de enfoque cuantitativo. Según Hernández, Fernández y Baptista, este tipo de diseño es el recomendado para el presente estudio, debido a que se hizo un corte en el tiempo y se tomó información sin que el pasado y el futuro tenga relevancia, solo el presente (36).

Diagrama:



Dónde:

M = Representa la muestra de estudio, conformado por las mujeres del Mercado Bellavista.

O = Representa la información obtenida sobre los conocimientos y prácticas de las mujeres del establecimiento penitenciario.

3.2. AMBITO DE ESTUDIO

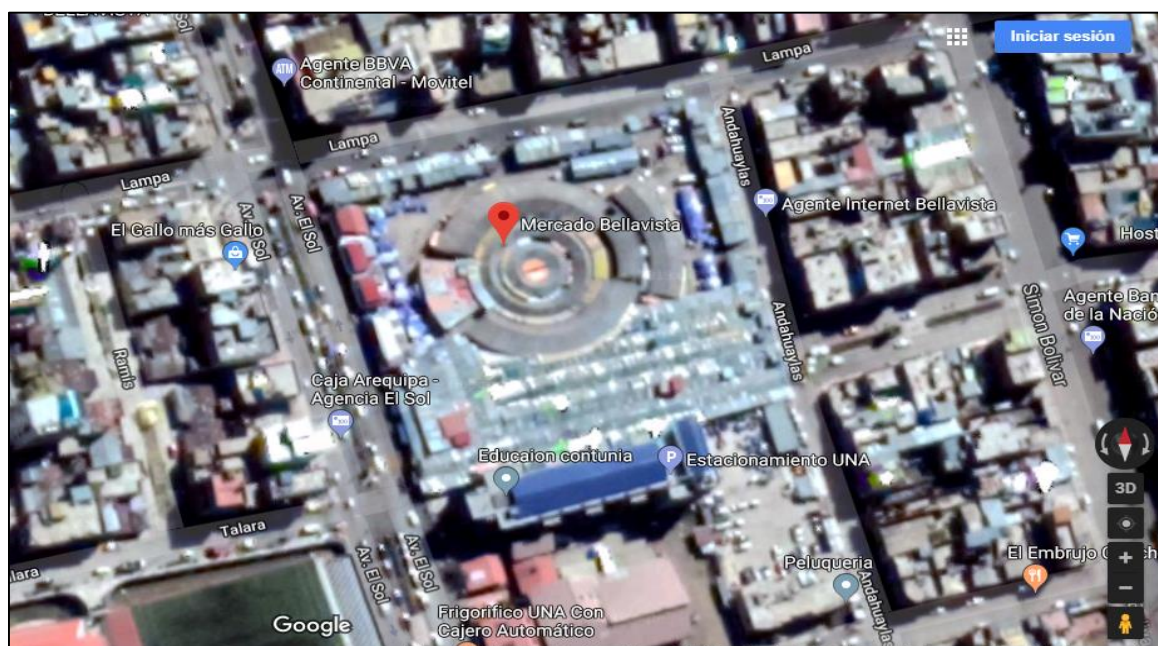
La investigación se realizó en el departamento, provincia y distrito de Puno, está ubicado en la región sur oriental del Perú a 3827 msnm, entre 15° 50' 15'' de latitud sur y 70° 01' 15'' de longitud oeste. Se caracteriza por tener un clima frígido y semiseco, su temperatura media oscila entre 26°C y 8.6°C. Se presenta precipitaciones fluviales en los meses de diciembre a marzo, con un periodo seco y con heladas los meses de mayo a agosto, teniendo un periodo transitorio de setiembre a noviembre. Situada en medio de la región andina – altiplánica de habla quechua y aimara, con una población aproximadamente de 150 mil habitantes. Como actividad tiene el turismo, comercio, agricultura y ganadería según las zonas demográficas existentes en la zona.

El presente estudio se llevó a cabo en el mercado Bellavista de la ciudad de Puno está ubicado en Av. El Sol y limitada por el este con Calle Andahuaylas, por el norte con Jr. Lampa y por el sur con la calle Virgen de la Candelaria y la entrada principal se encuentra en el Jr. Lampa. El mercado Bellavista es uno de los centros comerciales de mayor concurrencia en la ciudad de Puno, ofrece servicios y bienes en una gran variedad de productos como venta de diversos artículos (ropa, artefactos electrónicos, celulares, verduras, fruta, cosméticos, licores, abarrotes etc.)

IMAGEN N° 7: Localización del Mercado Bellavista Puno



IMAGEN N° 8: Ubicación Geográfica del Mercado Bellavista Puno



3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

Población universal:

La población de estudio estuvo conformada por mujeres comerciantes del mercado Bellavista Puno, que hacen un total de 250, datos obtenidos de la lista del padrón de asociados del Mercado Bellavista (33).

FILAS	N° DE MUJERES COMERCIANTE EMPADRONADAS
Ext, fila A lado sur	44
Ext. Fila B lado sur	30
Ext. Fila C lado sureste	27
Ext, fila D	20
Ext. Fila E lado oeste	22
Ex, fila F lado este	18
Int. Fila C	29
Int. Fila D	23
Int. Fila E	19
Int. Fila F	18
TOTAL	250

Muestra:

La muestra de estudio estuvo conformada por 151 mujeres comerciantes del mercado Bellavista Puno, calculada con la siguiente fórmula estadística (34):

Tipo de muestreo

Para el presente estudio se utilizó el muestreo probabilístico aleatorio simple, donde "cada unidad de la población tuvo la misma probabilidad de ser seleccionada para conformar la muestra" (35), calculado a través de la siguiente fórmula estadística

Fórmula del muestreo probabilístico.

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

Donde:

n = Tamaño de la muestra

N = Población (250)

Z² = Nivel de confianza 95% (1.96)

p = Proporción de las unidades de análisis que poseen la característica objeto de estudio (0.5)

q = Proporción de las unidades de análisis que no poseen la característica objeto de estudio (0.5)

d² = Error probable 5% (0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{250 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (250 - 1) + 1.96 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 151.38$$

FILAS	N° DE MUJERES COMERCIANTES EMPADRONADAS	N° DE MUJERES COMERCIANTES SELECCIONADAS ALEATORIAMENTE
Ext, fila A lado sur	44	27
Ext. Fila B lado sur	30	18
Ext. Fila C lado sureste	27	16
Ext, fila D	20	12
Ext. Fila E lado oeste	22	13
Ex, fila F lado este	18	11
Int. Fila C	29	18
Int. Fila D	23	14
Int. Fila E	19	11
Int. Fila F	18	11
TOTAL	250	151

Criterios de inclusión:

- Mujeres pertenecientes a la lista de asociados.
- Mujeres que acepten participar voluntariamente en el estudio.
- Mujeres que otorguen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Mujeres que no pertenezcan a la lista de asociados.

3.4. VARIABLES

El estudio consta de dos variables: independiente el conocimiento sobre auto examen de mamas y la dependiente la práctica del autoexamen de mamas.

Variable	Dimensiones	Indicadores	Categoría	Escala de Valoración
Conocimiento sobre autoexamen de mamas.	Importancia	- Este examen es muy importante porque detecta muchas alteraciones de la mama.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	Conocimiento Bueno (16 a 20 puntos) Conocimiento regular (11 a 15 puntos)
	Inicio.	- La mujer debe desarrollar el hábito de practicar el autoexamen mamario referentemente en la adolescencia, a partir de la menarquia.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	
	Frecuencia	- Se debe practicar una vez al mes.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	

	Momento	- El momento más indicado es por lo general una semana después de la menstruación, cuando las mamas no suelen estar sensibles ni hinchadas.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	Conocimiento deficiente (0 a 10 puntos)
	Definición	- Es una técnica de detección del cáncer mamario basada en la observación y palpación que hace la mujer en sus propias mamas.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	
	Posición.	- Toda mujer se debe realizar el autoexamen mamario en dos posiciones, parada o acostada.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	
	Tecnicas Observación	- Anormalidad de la mama en la forma, tamaño, bordes, color de la piel,	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	

		hinchazón e igualdad de pezones y areola.	
	Palpación	- Anormalidad de la mama, si es dura o blanda, si hay dolor, presencia de abultamiento o tumores, secreción del pezón.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)
	Posición de los dedos.	- Al realizar el autoexamen de mamas los dedos deben estar juntos y extendidos.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)
	Trayecto del movimiento	- Las mamas durante el autoexamen se deben presionar fuerte y con movimientos circulares formando un espiral.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)

Practica sobre autoexamen de mamas.	Evaluación de la práctica. - Presencia de prácticas. - Pasos del autoexamen de mamas.	- Si -No	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	Practica Adecuada (10 a 14 puntos)
		PASO N° 1. Colocarse frente a un espejo, observar y revisar ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	
		PASO N° 2. Mirando fijamente el espejo, colocar las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presionar los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	
		PASO N° 3. Colocar las manos sobre las caderas y hacer presión firmemente hacia abajo, Inclinandose	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	No practica (0 puntos)

		levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.	
		PASO N° 4. Levantar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examinar su mama izquierda. Realizar el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)
		PASO N° 5. La mujer debe estar atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción espontánea amarillenta o sanguinolenta, no inducida; acudir de inmediato al especialista.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)

		<p>PASO N° 6. Se puede colocar en posición boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Levantar el brazo y colocarlo sobre la cabeza. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo.</p>	<p>Correcto (2p) Incorrecto (0p)</p>	
--	--	---	--	--

3.5. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

TECNICAS:

La técnica que se utilizó en el estudio fue la encuesta, el cual permitió obtener la información respecto al conocimiento y práctica sobre autoexamen de mamas en mujeres comerciantes del mercado Bellavista.

INSTRUMENTO:

El instrumento fue utilizado de la tesis titulada: “Conocimientos y Practicas sobre autoexamen de mamas en mujeres del establecimiento penitenciario de Lampa, 2017” de la autora Paola Zela (32), el cual consta de un cuestionario que permite medir la variable Conocimiento y una guía de encuesta para medir la variable Practica.

- a) **El cuestionario:** Instrumento que permitió registrar las respuestas de las mujeres comerciantes, las cuales permitieron identificar el conocimiento sobre autoexamen de mamas; el cual consta de 3 partes: I. Instrucciones II. datos generales con 4 ítems. III. 10 preguntas cerradas, solo para marcar una alternativa (ANEXO N°02).

Calificación del cuestionario: conocimiento

Cada interrogante fue calificado en 2 categorías: Correcto e incorrecto (ANEXO N° 04)

- Respuesta correcta = 2 puntos
- Respuesta Incorrecta = 0 puntos

Dando una puntuación final de 20 puntos a las 10 interrogantes si todas las preguntas fueron contestadas correctamente; que fueron medidas de la siguiente forma:

- ✓ Conocimiento bueno: 16 a 20 puntos.
- ✓ Conocimiento regular: 11 a 15 puntos.
- ✓ Conocimiento deficiente: 0 a 10 puntos.

- b) **Guía de encuesta:** Instrumento que consta de 1 interrogante y 6 pasos que corresponde al autoexamen de mamas, los cuales tienen que ser ordenados de forma ascendente del 1 al 6, esto permitió registrar las respuestas sobre prácticas de autoexamen de mamas. (ANEXO N°3).

Paso 1: Colocarse frente a un espejo, observar y revisar ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.

Paso 2: Mirando fijamente el espejo, colocar las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presionar los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.

Paso 3: Colocar las manos sobre las caderas y hacer presión firmemente hacia abajo, inclinándose levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.

Paso 4: Levantar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examinar su mama izquierda. Realizar el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda.

Paso 5: La mujer debe estar atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción espontánea amarillenta o sanguinolenta, no inducida; acudir de inmediato al especialista.

Paso 6: Se puede colocar en posición boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Levantar el brazo y colocarlo sobre la cabeza. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo.

Calificación de la guía de encuesta: práctica.

Los puntajes obtenidos por las mujeres comerciantes, en el llenado del orden de los pasos del autoexamen de mamas fueron revisados de la siguiente manera: Para el llenado de la guía de encuesta el orden establecido dependía del criterio elegido por la mujer; cada mujer tenía que leer los pasos presentados y ordenar la secuencia correcta; si la mujer señalaba la secuencia correcta obtenía 2 puntos y si la secuencia es incorrecta la puntuación es 0.

Obteniendo el calificativo de 12 puntos en total si todos los pasos fueron llenados correctamente, y se adiciona 2 puntos si la respuesta es “SI” en la primera interrogante caso contrario 0 puntos; se tomó la decisión de:

Práctica Adecuada = 10 a 14 puntos.

Práctica Inadecuada = 2 a 8 puntos.

No Practican = 0 puntos

Validación y confiabilidad de los instrumentos:**Validez:**

Se tomó en cuenta el cuestionario de Autoexamen de mamas y la guía de encuesta elaborado por ZELA P. (2017), validada en Puno, mediante un informe de opinión de expertos; conformado por profesionales en el área de salud, el cual fue aprobado para su aplicación. en su tesis denominada “Conocimientos y prácticas sobre autoexamen de mamas en mujeres del establecimiento penitenciario de lampa, 2017” (ANEXO N°6).

Confiabilidad:

Para la obtener la confiabilidad del instrumento la tesista en referencia llevó a cabo la prueba piloto la cual estuvo conformado por 15 mujeres, donde se obtiene el Alfa de Cronbach de 0,861 para la confiabilidad de los conocimientos y para las prácticas un Alfa de Cronbach de 0,836; con ello ambas pruebas garantizan la confiabilidad de los instrumentos a utilizar. (ANEXO N°7)

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE DATOS

Coordinación:

Para la recolección de datos se realizó el trámite administrativo correspondiente:

- Se solicitó a la Decana de la Facultad de Enfermería una carta de presentación dirigida al presidente de la asociación de comerciantes del mercado Bellavista-Puno.
- Se presentó el documento emitido por la Decana de la Facultad de Enfermería al presidente del mercado Bellavista quien brindó la autorización para ejecutar el trabajo de investigación.
- Se solicitó al presidente de la asociación de comerciantes la lista de empadronadas.
- Se hizo conocimiento de documento emitido por la facultad, a todas las mujeres presentes en la reunión, para la presentación de la investigadora.

Aplicación del instrumento de Conocimiento y Practica:

- Una vez obtenida el permiso y autorización del presidente de la asociación, se realizó la presentación correspondiente, se brindó la información acerca del tema de investigación y los objetivos.
- En la reunión de socios del Mercado Bellavista, el presidente de la asociación hizo la presentación de la investigadora.
- Se coordinó las fechas y horas con el presidente de la asociación para la aplicación del instrumento, para ello se realizó un cronograma de visita que se hizo conjuntamente con el presidente.
- El tiempo máximo para la aplicación de los instrumentos fue de 10 a 15 minutos por persona aproximadamente. Se realizó el recorrido por filas y por cada puesto de venta seleccionados al azar.
- Se distribuyó el formato de consentimiento informado para la firma del documento, indicando su carácter anónimo con el fin de obtener respuestas verídicas.
- Se entregó los instrumentos a cada una de las mujeres con el fin de recabar la información acerca del conocimiento y práctica sobre autoexamen de mamas, previa instrucción del llenado de cada instrumento; del cuestionario de conocimiento: se explicó que debe de llenar todos los datos y responder cada interrogante como crea conveniente; de la guía de encuesta de la práctica: se

indicó que existen una interrogante en el cual, si la respuesta es “SI” continuar con el llenado de los 6 pasos, en el cual deberán llenar en cada recuadro colocando el número que corresponda de 1 al 6 , según el orden que ellas realizan la práctica del autoexamen de mamas.

- Se aplicó el instrumento durante diez días; en cada día se encontró a 10-14 mujeres comerciantes en sus puestos, en caso de no lograr encuestar a la cantidad establecida de acuerdo al cronograma se regresó al día siguiente.
- Durante la recolección de datos la investigadora permaneció junto a las participantes para aclarar las dudas.
- Una vez concluida la aplicación del instrumento se procedió a recoger y agradecer a cada una de las participantes y al presidente por la disposición y apoyo prestado.

3.7. PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE DATOS

- Se codifico las respuestas del instrumento según puntuación.
- Se procedió a vaciar la información en forma de códigos en un base de datos elaborada en el SPSS versión 22 para la sistematización de los datos.
- Se realizó la sistematización de la información en el Excel 2016 para el diseño de gráficos estadísticos.
- Presentación de los análisis de los resultados y elaboración de los cuadros según los objetivos de la investigación.
- Vaciado de los resultados en el borrador de tesis.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Para el análisis de los resultados se inició con el registro de los datos y se utilizó el programa SPSS. Se realizaron pruebas de estadística descriptiva. El análisis estadístico utilizado para el estudio estuvo en la elaboración de tablas y gráficos que contienen datos principales de la estadística descriptiva.

UNIDAD DE ANÁLISIS

- Mujeres comerciantes del mercado Bellavista.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

OG 1.

TABLA 1: CONOCIMIENTO Y PRACTICA SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019

CONOCIMIENTO / PRÁCTICA	BUENO		REGULAR		DEFICIENTE		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
ADECUADA	2	1%	3	2%	6	4%	11	7%
INADECUADA	1	1%	8	5%	19	13%	28	19%
NO PRÁCTICA	11	7%	12	8%	89	59%	112	74%
TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	100	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres comerciantes del mercado Bellavista Puno-2019.

La tabla muestra que el 76% de mujeres comerciantes del mercado Bellavista tienen conocimiento deficiente sobre autoexamen de mamas, el 15% regular y tan solo el 9% bueno. Por otro lado, el 74% de mujeres no practican el autoexamen de mamas, un 19% con práctica inadecuada y un 7% con práctica adecuada.

OE 1.

TABLA 2: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTOS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

ASPECTOS / CONOCIMIENTO	BUENO		REGULAR		DEFICIENTE		TOTAL		
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
DEFINICIÓN	CORRECTA	14	9%	16	11%	43	29%	73	48%
	INCORRECTA	0	0%	7	5%	71	47%	78	52%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
IMPORTANCIA	CORRECTA	12	8%	12	8%	24	16%	48	32%
	INCORRECTA	2	1%	11	7%	90	60%	103	68%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
INICIO	CORRECTA	6	4%	17	11%	24	16%	47	31%

	INCORRECTA	8	5%	6	4%	90	60%	104	69%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
FRECUENCIA	CORRECTA	12	8%	16	11%	33	22%	61	40%
	INCORRECTA	2	1%	7	5%	81	54%	90	60%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
MOMENTO	CORRECTA	12	8%	9	6%	36	24%	57	38%
	INCORRECTA	2	1%	14	9%	78	52%	94	62%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
POSICIONES DE LA MUJER	CORRECTA	12	8%	15	10%	62	41%	89	59%
	INCORRECTA	2	1%	8	5%	52	35%	62	41%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
TÉCNICAS DE OBSERVACIÓN	CORRECTA	14	9%	14	9%	43	29%	71	47%
	INCORRECTA	0	0%	9	6%	71	47%	80	53%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
TÉCNICAS DE PALPACIÓN	CORRECTA	14	9%	20	13%	60	40%	94	62%
	INCORRECTA	0	0%	3	2%	54	36%	57	38%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
POSICIÓN DE LOS DEDOS	CORRECTA	6	4%	21	14%	34	23%	61	40%
	INCORRECTA	8	5%	2	1%	80	53%	90	60%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
TRAYECTO DEL MOVIMIENTO	CORRECTA	10	7%	11	7%	12	8%	33	22%
	INCORRECTA	4	3%	12	8%	102	68%	118	78%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a mujeres comerciantes del mercado Bellavista Puno-2019

El resultado que más destaca en la tabla es el conocimiento deficiente en los siguientes aspectos: Trayecto del movimiento con un 68%, seguido de la importancia e inicio con 60%, la frecuencia con 54%, posición de los dedos con un 53%, seguido del momento del autoexamen de mamas con un 52%, técnicas de observación y definición con 47%.

OE 2.

TABLA 3: PRÁCTICA SEGÚN LOS PASOS DE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

PRÁCTICA PASOS DEL AUTOEXAMEN	Practica Adecuada		Practica Inadecuada		No Práctica		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
PASO 1 (Colocarse frente a un espejo, observar y revisar ambos senos...)	15	10%	24	16%	112	74%	151	100%
PASO 2 (Mirando fijamente el espejo, colocar las manos detrás de la cabeza...)	18	12%	21	14%	112	74%	151	100%
PASO 3 (Colocar las manos sobre las caderas y hacer presión firmemente...)	14	9%	25	17%	112	74%	151	100%
PASO 4 (Levantar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha...)	21	14%	18	12%	112	74%	151	100%
PASO 5 (La mujer debe estar atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción...)	12	8%	27	18%	112	74%	151	100%
PASO 6 (Se puede colocar en posición boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro...)	21	14%	18	12%	112	74%	151	100%

Fuente: Guía de encuesta aplicado a mujeres comerciantes del mercado Bellavista Puno-2019

Los resultados encontrados respecto a la práctica del autoexamen de mamas según los pasos, se encuentran de la siguiente forma: con respecto a la práctica inadecuada: el paso N° 5 (La mujer debe estar atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción espontánea amarillenta o sanguinolenta, no inducida; acudir de inmediato al especialista) representado por un 18%, seguido del paso N° 3 (Colocar las manos sobre las caderas y hacer presión firmemente hacia abajo, inclinándose levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante) representado por un 17%, luego el paso N° 1 (Colocarse frente a un espejo, observar y revisar ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola) con 16%, seguidamente del paso N° 2 (Mirando fijamente el espejo, colocar las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presionar los codos hacia adelante, observando

si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos) representado por el 14%. Con relación a la práctica adecuada destaca el paso N° 4 (Levantar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examinar su mama izquierda. Realizar el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda), N° 6 (Se puede colocar en posición boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Levantar el brazo y colocarlo sobre la cabeza. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo) representado por un 14%; y el 74% no practica.

4.2. DISCUSIÓN

El cáncer de mama, se ha convertido en una enfermedad de importancia creciente en todo el mundo, siendo una de las principales causas de mortalidad en la mujer (1). En el Perú, el cáncer de mama causa la muerte de unas 2,000 personas cada año debido a que la enfermedad se detecta en estadios muy avanzados (2). Esto es algo alarmante, por lo cual esta situación explica la necesidad de nuestra investigación, y que busca discutir los resultados de la población en estudio el cual está conformada por 151 mujeres comerciantes.

Dentro de los datos demográficos relacionado al conocimiento del autoexamen de mamas (ANEXO N°13), se encontró conocimiento deficiente; los datos sobresalientes son: el grupo etéreo de 30 a 59 años con un 63%, estado civil casadas y convivientes con 31% y en cuanto al número de hijos destacan las mujeres multíparas con dos y tres hijos con un 54%; analizar estos datos son importantes ya que dependiendo de la etapa en la que se encuentra la mujer podría restarle o darle la importancia que amerita el autoexamen de mamas; la edad de las mujeres, las casadas y convivientes son etapas en las que las mujeres tienen hijos pequeños, motivo por el cual el autocuidado de su salud por lo general disminuye durante los años de crianza de los hijos, y son tantas las actividades y obligaciones que realizan por el bienestar de su familia que olvidan el autocuidado de su salud aumentando esto posteriormente con el devenir de los años. Otros datos que destacan con conocimiento deficiente fueron: las mujeres con grado de instrucción secundaria con un 52%, nivel socioeconómico rural con 44%; analizando estos datos, el nivel educativo cobra importancia ya que a mayor grado de instrucción, mayor será el conocimiento sobre diferentes temas de salud, entre ellos el tema del autoexamen de mamas y el entorno de trabajo también influye para poder aumentar su conocimiento al

compartir experiencias o vivencias; en cuanto a la procedencia de las mujeres se muestra que la mayoría son de procedencia rural, y según manifestaciones ellas indican que vinieron a la ciudad de Puno por negocios para mejorar la economía de su familia, esto es importante porque nos ayuda a entender porque la dedicación e importancia está centrada en el negocio y su familia dejando de lado su salud; por último, otro dato que destaca con conocimiento deficiente es en aquellas mujeres que van trabajando en su negocio 3 a 11 años, analizando este dato podemos deducir que al estar iniciando con su negocio se dedican a la franquicie de este, para ganar clientes así obtener más ingreso económico, y por lo cual descuidan su salud. Por otro lado, los resultados obtenidos sobre la práctica del autoexamen de mamas según datos demográficos muestra que la mayoría de las mujeres no practican el autoexamen, los datos que sobre salen son: mujeres de 30 a 59 años con un 60% que no practican el autoexamen de mamas, mujeres convivientes con un 34%, mujeres con nivel de instrucción secundaria con un 50%, mujeres de procedencia rural con 41%, mujeres con 2 a 3 hijos con un 45% y mujeres que llevan trabajando en su negociación de 3 a 11 años con un 36%; resultados que se dan por falta de tiempo, desinterés, la dedicación e importancia están centradas en su familia, hijos y en sus negocios, dejando de lado el cuidado de su salud.

Los resultados encontrados en el estudio; respecto al conocimiento sobre auto examen de mamas en mujeres comerciantes del mercado Bellavista, la mayoría tiene conocimiento deficiente, seguido del regular, esto se interpreta como conocimiento “insuficiente o bajo” “básico o medianamente logrado”, porque hay baja, mediana o parcial abstracción y distribución cognitiva en la expresión de conceptos, los términos son imprecisos y parcialmente precisos, las ideas están desorganizadas con poco fundamento lógico y simple, sobre el tema del autoexamen de mamas esto se debe a que ellas tienen un menor grado de instrucción (12). Por lo tanto, esto no permite que las mujeres vean la importancia de realizar el autoexamen de mamas, por lo cual requieren modificar y/o incrementar sus conocimientos sobre el autoexamen de mamas.

Al comparar los resultados con el estudio de Pineda (22) en Ecuador estas difieren, quien encontró que el 63 % de las mujeres encuestadas refieren conocer el autoexamen de mamas, también difiere con el estudio realizado por Guebara (27) quien indica que en Tacna en el Hospital Hipólito Unánue el 49.0 % tiene un nivel de conocimiento alto sobre el auto examen de mamas y en el Hospital Santa Rosa de Puerto Maldonado el 48.0 %

tienen un nivel de conocimiento medio, al igual que con el estudio realizado por Alcántara (28) quien menciona que el 44.4% de las mujeres tienen conocimientos buenos sobre autoexamen de mamas. Estos resultados encontrados probablemente este asociado al hecho de que las poblaciones en estudio son de Hospitales, centros y puestos de salud donde se promueve educaciones sanitarias sobre prevención de cáncer de mamas, así como también considerar la presencia y distribución de material educativo, y el probable interés de la población para adquirir conocimientos de salud y el alto nivel sociocultural de la población en dichos estudios; en cambio la población del presente estudio está en un contexto fuera de los centros de salud, las cuales son mujeres comerciantes, ellas se dedican al negocio porque es el único sustento económico con el que cuenta su familia, motivo por el cual le dedican el mayor tiempo posible, mostrando desinterés y poca importancia a su salud mamaria, y según manifestaciones el personal de salud de su jurisdicción no viene al mercado para concientizarlas o brindar información sobre el tema del autoexamen de mamas, por tal motivo se obtiene estos resultados preocupantes, denotando la falta de conocimiento sobre como detectar y/o prevenir enfermedades de las mamas, como el cáncer, que actualmente es la enfermedad que más padecen las mujeres y cada vez se presenta con más frecuencia.

Respecto al conocimiento del autoexamen de mamas según aspectos, los resultados muestran que la mayoría de las mujeres comerciantes tienen un conocimiento deficiente en los siguientes aspectos: en la definición, importancia, inicio, frecuencia, momento, técnica de observación, posición de los dedos y trayecto del movimiento; estos resultados son preocupantes porque esto indica que las mujeres tienen una información equivocada respecto a estos aspectos; la cual es corroborada con las respuestas que dan a continuación en los diferentes aspectos: en cuanto a definición las mujeres indican que el autoexamen de mamas es un método basado solo en la palpación que hace la mujer en sus propias mamas; en cuanto a la importancia del autoexamen, desconocen la estructura de la mama, es decir no saben cómo se siente y se ven normalmente sus mamas, no notan los cambios o anomalías que pueda ser sospecha de alguna afección; respecto al inicio del autoexamen de mamas las mujeres indican que es después del primer embarazo; sobre la frecuencia del autoexamen de mamas respondieron que se realiza cuando lo indica el médico o cada dos meses y no saben la fecha indicada para realizarlo; para la observación, la mujer indican que mediante este aspecto detectan anomalías de las mamas solo en

forma e hinchazón; en cuanto a la posición de los dedos y el trayecto del movimiento indican que se hace con los dedos separados y flexionados presionando medidamente y sin movimientos circulares. Según este panorama al predominar los conocimientos deficientes en estos aspectos, esto no permite a las mujeres decidir por su aplicación o práctica del autoexamen de mamas, incrementando el riesgo de diagnosticar el cáncer en estadios avanzados; por que como refiere Pastor (17) la autoexploración mamaria es una técnica para la detección precoz del cáncer mamario basada en la observación y palpación que hace la mujer en sus propias mamas. Un cáncer de mama detectado a tiempo tiene el 95% de probabilidades de curación (1).

Comparando los resultados con el estudio realizado por Pineda (22) los resultados son similares, quien encontró que las usuarias que acuden al Centro de Salud tipo A de Obrapia- Ecuador, el 57% del total de las encuestadas no tiene conocimiento de cómo realizarse el autoexamen de mama, el 47% de las féminas desconoce la edad correcta para el comienzo de la realización del autoexamen de mama, solo un 34 % refiere que se realizan el autoexamen de mama después del ciclo menstrual. Por otro lado, igualmente Gutiérrez (25) encuentra en su estudio que el 87% no conoce sobre la frecuencia del autoexamen, sobre el momento adecuado para la realización del autoexamen de mamas el 77 % no conoce, sobre la importancia del autoexamen de mamas el 57% de las mujeres si conoce y encontrándose una diferencia no muy significativa con el 43% de mujeres que respondieron que no conocen y sobre la técnica correcta al realizar el autoexamen de mamas el 80% de las mujeres no conoce, con esto podemos deducir que la información que se brinda a la población sobre el autoexamen de mamas no está siendo captada, ya sea porque el personal de enfermería no está siendo reiterativo con la información de los temas de salud ,o no realizan estrategias adecuadas para llegar a la poblacional, por ello es de vital importancia el papel de la enfermera de concientizar a la población con las estrategias adecuadas, mentalizando a la mujer de la importancia de detectar el cáncer de mama en estadios iniciales, animándoles a que acudan a los controles y a las visitas de seguimiento pero es necesario identificar el conocimiento que tienen las mujeres para brindar educación de acuerdo a sus necesidades (7). Según el Instituto Mexicano de Seguro Social Conocer tus senos es de vital importancia y para ello no hay nada mejor que la autoexploración mensual pues cualquier cambio si se detecta a tiempo puede salvarte la vida (37).

Los resultados sobre la práctica del autoexamen de mamas en mujeres comerciantes, la mayoría de las mujeres no practican, podemos deducir que se debe a diversos factores uno de estos factores que resalta más es el grado instrucción; y el 19% de las mujeres tienen practica inadecuada, el cual indica que el grado de destreza realizada es de forma errónea que no sigue las pautas establecidas (16); los resultados se asemejan al estudio de Sanchez y Saenz (26), reportaron que sólo el 35.96% de las entrevistadas tienen práctica de autoexamen de mama y la técnica que utilizaron en el momento de aplicarles la guía de encuesta, es inadecuada con 67%; al igual que Guebara (27), en uno de los hospitales donde realizo el estudio indica que el 25% tiene una adecuada práctica; el 6% una inadecuada práctica y 69% no practican el autoexamen de mama . ; Por otro lado, en el estudio de Guevara (30) muestra que 59% de mujeres practican el autoexamen de mamas de manera inadecuada Pero difiere de los resultados encontrados en el estudio de Dávila (24) donde muestra que el 51 % de las pacientes si realiza el autoexamen, frente a un 49 % de las pacientes que no lo hace. Estos resultados son preocupantes ya que en la mayoría de los estudios indican que la mayoría de las mujeres no practican el autoexamen de mamas y tienen una práctica inadecuada, de esto podemos deducir que la falta de práctica y la práctica inadecuada se da en diferente población de mujeres, esto podría deberse a diferentes factores, falta de conciencia respecto a su salud mamaria, falta de tiempo, interés, el trabajo, el cuidado de los hijo, etc... y la falta de una práctica constante por parte de las mujeres, porque en si la práctica es la ejecución de una actividad de forma continua y con el cumplimiento de ciertos principios y reglas del procedimiento (13).

En cuanto, a los resultados obtenidos en la práctica con relación a los pasos del autoexamen de mamas en mujeres comerciantes la mayoría tienen practica inadecuada en los siguientes pasos: paso N°5, seguidamente del paso N°3, el paso N°1 y del paso N°2; esto indica que las mujeres realizan los pasos del autoexamen de mamas en el orden inadecuado, por ejemplo realizan como primer paso el paso n°5, como segundo paso el paso N°3, algunas mujeres indican como tercer paso el paso N°1 y como quinto paso el paso N°2; para garantizar la práctica del autoexamen de mamas por parte de las mujeres, lo prioritario es saber realizarlo de una manera adecuada, Al respecto la Norma Técnica Oncológica para la prevención y diagnóstico temprano del Cáncer de mama a nivel nacional (7) dispone 6 pasos para realizar la práctica del autoexamen de mamas, las cuales se siguen en el orden adecuado, ante esto Morales (16) menciona que el grado de destreza realizada en forma correcta, conforme a lo establecido es considerado práctica adecuada.

En un estudio realizado por Zela (32) muestra resultados similares, donde menciona que la mayoría de mujeres tienen prácticas incorrectas para realizar el autoexamen de mamas entre los pasos destacan el paso N°1 (colocarse frente a un espejo, observar y revisar ambos senos) y el paso N°3 (colocar las manos sobre las caderas y hacer presión firmemente) con un 70 %, seguidamente del paso N°4 (levantar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha) con un 63% y finalmente el paso N°5 (la mujer debe estar atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción) representado por un 61% esto se debe a que las mujeres del presente estudio se encontrarían en desventaja dado que la existencia de un tópico para atención es restringida probablemente no les permita acceder a una información y atención de salud que les permita una detección y tratamiento oportuno; esta situación es similar a las mujeres del presente estudio ya que ellas también de alguna manera no tienen acceso a una información de salud en este caso sobre el autoexamen de mamas ya sea porque ellas no tienen tiempo, falta de interés e importancia por el tema de salud. Ahí el personal de enfermería cumple un papel importante porque participa activamente en las campañas de educación para la salud ya que la “Promoción de la salud y Prevención de la Enfermedad” es una de sus labores primordiales, además de participar en campañas de detección precoz, de esta manera concientizando a la población y mentalizando a la mujer de la importancia del autoexamen para detectar el cáncer de mama en estadios iniciales a través de la práctica (7).

De acuerdo a los resultados encontrados se determinó que el conocimiento y la práctica sobre autoexamen de mamas en mujeres comerciantes es deficiente, no practican, muestran conocimiento deficiente en algunos aspectos, tienen práctica inadecuada con relación a los pasos y se encontró como un factor influyente el grado de instrucción; los cuales muestran las necesidades en materia de educación e información a la población de mujeres comerciantes sobre el tema del auto examen de mamas, por tal razón se convierte en un insumo para el profesional de enfermería encargado de liderar el programa de promoción de la salud y prevención de la enfermedad que presta los servicios de salud, con el fin de concientizar, fortalecer el conocimiento y la práctica adecuada del autoexamen de mamas a través de sesiones educativas tanto teóricas y prácticas con información de calidad.

CONCLUSIONES

- PRIMERA:** Los resultados encontrados respecto al conocimiento y práctica sobre el autoexamen de mamas en mujeres comerciantes del mercado Bellavista muestra que la mayoría tienen conocimiento deficiente y no realizan la práctica.
- SEGUNDA:** Respecto al conocimiento sobre autoexamen de mamas según aspectos se identificó conocimiento deficiente en: importancia, inicio, frecuencia, momento, posición de los dedos, y trayecto del movimiento.
- TERCERA:** Con relación a la práctica del autoexamen de mamas la mayoría de las mujeres no práctica los pasos de un autoexamen, siendo uno de los principales factores que influye en los resultados del conocimiento y práctica del autoexamen de mamas es el grado de instrucción, a menor grado de instrucción menos es el conocimiento y por ende afecta en la práctica del autoexamen de mamas.

RECOMENDACIONES

A LAS AUTORIDADES DEL MERCADO BELLAVISTA:

AL PRESIDENTE:

Coordinar con el establecimiento de salud de su jurisdicción a fin de poder solicitar sesiones educativas teórico-prácticos, poniendo énfasis en el tema del autoexamen de mamas; dichas actividades realizadas con el objetivo de fortalecer el conocimiento e interés personal de este modo sensibilizar y motivar a las mujeres comerciantes en el cuidado de su propia salud.

A LA UNIDAD DE ANALISIS:

A todas las mujeres participantes del estudio tomar conciencia respecto a su salud en especial al tema de cáncer de mamas, informándose sobre el autoexamen de mamas, mediante la asistencia a capacitaciones que puedan ofrecer, campañas de despistaje de cáncer de mamas, charlas, talleres y sesiones educativas organizadas por el Establecimiento de salud encargado de su jurisdicción, y poniendo en práctica los pasos del autoexamen de mamas y así prevenir el cáncer de mama en estadio inicial y recibir un tratamiento oportuno.

AL SECTOR SALUD:

- Al Medico jefe de la Microred Vallecito de Puno, organizar campañas de prevención del cáncer de mamas conjuntamente con la Facultad de Enfermería para hacer partícipe a los estudiantes quienes pueden hacer extensivo algunas actividades que por falta de personal se estaría realizando; las mismas que participarían en las actividades que tiene el Establecimiento de salud como por ejemplo el día mundial contra el cáncer de mama, enfatizando la práctica del autoexamen como un método de tamizaje para la detección precoz del cáncer de mama, de esta manera sensibilizar a las mujeres.
- Al profesional de Enfermería responsable de la promoción de Salud buscar estrategias educativas como: Atenciones integrales, talleres, charlas, consejería personalizada, medios de comunicación masiva TV, radio espacio que mejoraría la promoción de la salud en difusión sobre el tema de autoexamen de mamas.

A LA FACULTAD DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO-PUNO:

Al componente curricular correspondiente, considerar la atención integral en mujeres comerciantes, con la finalidad de realizar captaciones y detección de cáncer de mamas.

A LOS BACHILLERES DE LA FACULTAD

- Realizar investigaciones enfatizando en la observación directa del autoexamen de mamas, sobre los factores que influyen en el conocimiento y en la práctica del autoexamen y la actitud que muestran frente a este, y de mamas para mejorar la práctica y la actitud de las mujeres.
- Realizar trabajos de investigación en otras poblaciones de mujeres con diferentes realidades sociales, teniendo en cuenta como un factor influyente el grado de instrucción con el fin de comparar el conocimiento y la práctica del autoexamen de mamas

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Sausa M. cancer de mamas. Peru 21. 2017 octubre 19; 1(3).
2. Sin Fronteras. En el Perú mueren 4 mujeres al día por cáncer de mama. [Online].; 2017 [cited 2018 septiembre 22. Available from: <http://www.diariosinfronteras.pe/2017/10/19/en-el-peru-mueren-4-mujeres-al-dia-por-cancer-de-mama/>.
3. Instituto Nacional del Cancer. google.com. [Online].; 2015 [cited 2018 Octubre 10. Available from: <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/naturaleza/que-es>.
4. OMS. Cáncer de mama y Cáncer de cuello uterino. [Online]. Lima; 2014 [cited 2018 octubre 22. Available from: <https://rpp.pe/lima/actualidad/cancer-de-mama-y-cancer-de-cuello-uterino-noticia-726789>.
5. Cutipa R. Enfermedad Cáncer Registró 376 casos en Puno. [Online].; 2014 [cited 2018 Octubre 22. Available from: <http://www.losandes.com.pe/nacional/20121230/655.html>.
6. Pucar E. Conocimientos y Prácticas sobre el Autoexamen de Mamas en las Adolescentes de una Intitución Educativa Nacional 2016. 2017..
7. INEN. Norma Técnica Oncológica para la Prevención y Diagnóstico Temprano del Cancer de Mama a Nivel Nacional. 2008..
8. Huamanchumo M. Nivel de conocimientos sobre autoexamen de mamas de mujeres que acuden a un centro de salud. Lima, 2014. 2017..
9. Garcia M. Conocimiento. [Online].; 2019 [cited 2019 Enero 7. Available from: <https://es.scribd.com/document/186514212/El-Conocimiento>.
10. Perez J. Definicion del conocimiento. [Online].; 2008 [cited 2018 12 20. Available from: <https://definicion.de/conocimiento/>.

11. Culturizando.com. Conocimiento. [Online].; 2016 [cited 2018 Diciembre 30. Available from: <https://culturizando.com/palabra-de-la-semana-conocimiento/>.
12. Huertas W, Gomez J. Tecnologia educativa Lima: Retablo papel; 2009.
13. Kant E. Libreria virtual. [Online]. [cited 2018 Diciembre 30. Available from: http://www.tlahui.com/libros/filosofia/kant_praxis.htm.
14. Kozier EO. Enfermería fundamental. 4th ed. Lima: Interamericano; 2007.
15. Ramos R. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre prevención de cáncer de mama en las estudiantes universitarias del área jurídica, social y administrativa de la Universidad Nacional de Loja año 2011 Loja: Tesis de la Universidad Nacional de Loja; 2012.
16. Morales O. Estudio del Paciente Admitido al Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas. Rev. Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública. 2011; 16(1).
17. Pastor C. Autoexploracion para prevenir el Cancr de mamas. [Online].; 2017 [cited 2018 septiembre 20. Available from: <http://www.palabraenfermera.enfermerianavarra.com/blog/2017/10/11/autoexploracion-mamaria-prevencion-cancer/>.
18. Ministerio de Salud Publica y Asistencia Social. GUIA TECNICA DE PREVENCION Y CONTROL DEL CANCER DE MAMA. [Online].; 2006 [cited 2018 septiembre 22. Available from: http://asp.salud.gob.sv/regulacion/pdf/guia/Guia_Mama_Mujer.pdf.
19. Concepto Definicion.com. Definicion de Conocimiento. [Online].; 2011- 2019 [cited 2018 diciembre 24. Available from: <https://conceptodefinicion.de/conocimiento/>.

20. Perez J, Ana G. Definicion de Practica. [Online].; 2010 [cited 2018 noviembre 22]. Available from: <https://definicion.de/practica/>.
21. Medypsi. Enciclopedia Salud. [Online].; 2018 [cited 2019 Enero 20. Available from: <https://www.encyclopediasalud.com/definiciones/examen-de-mama>.
22. Pineda M. Conocimiento de Autoexamen de Mamas. [Online].; 2015 [cited 2018 Diciembre 20. Available from: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/11633/1/TESIS-%20CONOCIMIENTOS%20Y%20PR%20CTICAS%20SOBRE%20EL%20AUTOEXAMEN%20DE%20MAMAS.pdf>.
23. Hoyos Ed, Montero , Palomino. Conocimiento, Actitudes y Practicas del Autoexamen de Mama en Mujeres del Area Rural de Cartajena 2015. 2015..
24. Davila Y, Hernandez D. Repository.edca.edu. [Online].; 2016 [cited 2018 Diciembre 30. Available from: <http://repository.udca.edu.co:8080/jspui/bitstream/11158/465/1/TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>.
25. Gutierrez M. Nivel de conocimientos sobre autoexamen de mamas de mujeres que acuden al centro de salud, Lima. 2014. [Online].; 2017 [cited 2018 setiembre 22. Available from: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6010/Huamanchumo_gm.pdf?sequence=3&isAllowed=y.
26. Sánchez A, Sáenz A. Conocimientos, actitudes y prácticas del autoexamen de mama en mujeres de 15 – 45 años que acuden a los consultorios de Planificación Familiar y Papanicolaou del Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión, periodo agosto – diciembre del 2010. 2011..
27. Guebara , Rosemelyn. Repositorio UNJBG. [Online].; 2015 [cited 2018 Diciembre 12. Available from:

- http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/2126/585_2015_guevara_nina_rc_facst_obstetricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
28. Alcántara Y. [Online].; 2016 [cited 2018 Noviembre 22. Available from: <http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UNC/970/INFORME%20FINAL%20DE%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
29. Cornejo G, Molina Y. Nivel de Conocimiento y su Relacion con la Practia preventiva del Autoexamen de mama en mujeres de edad fertil que se Atienden en el Puesto de Salud San Isidro-2016. 2016..
30. Guevara K. Actitudes y Practicas de Autoexamen de Mamas en Mujeres de 18 a 45 años que Acuden al Centro de Salud "Milagros de la Fraternidad" Independencia Octubre 2016. 2017..
31. Barrios AM, Cristobal GN. Repositorio Universidad Robert Wiener. [Online]. Lima; 2016 [cited 2019 Enero 22. Available from: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/484>.
32. Zela P. Conocimiento y Práctica sobre Autoexamen de Mamas en Mujeres del Establecimiento Penitenciario de Lampa,2017. 2017..
33. Luna A. Lista de Padron de Comerciantes Asociados al Merado Bellavista Bellavista PdM, editor. Puno; 2019.
34. Aguilar-Barojas S. Formulas para el calculo de la muestra en investigaciones de salud. [Online].; 2005 [cited 2019 Mayo 23. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=48711206>ISSN 1405-2091>.
35. Kinnear CT, Taylor RJ. Investigación de Mercados Mexico: Mc Graw Hill; 1998.
36. Hernandez R, Fernandez C, Baptista P. Metodología de la invetigación. Sesta Edición ed. México: McGRAW-HILL; 2014.

37. IMSS. La autoexploración. [Online]. [cited 2019 Diciembre 25. Available from: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion>.
38. Capitulo muestra. [Online].; 2013. Available from: <http://highered.mcgraw-hill.com/sites/dl/free/9701026586/70189/CapituloMuestra.pdf>.
39. Sánchez Y, Urdaneta J, Villalobos N, Contreras A, Garcia J. Conocimiento Sobre Cancer de Mamas y Practica del Autoexamen de mamas en Mujeres de Edad Mediana. Revista Venezolana de Oncología. 2016 Enero-Marzo; 28(1): p. 37-51.
40. Reyes R. Nivel de Conocimiento Sobre Autoexamen de Mamas en Mujeres que Acuden a Consulta Externa del Hospital Regional "Virgen de Fatima", Chachapoyas 2013. 2014..
41. Pérez , Julian G, Ana. Definicion de Practica. [Online].; 2010 [cited 2018 Diciembre 11. Available from: <https://definicion.de/practica/>.
42. Otsen T, Manterola C. Sampling Techniques on a Population Study. [Online].; 2017 [cited 2018 Septiembre 22. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>.
43. Ellena C. Acciones Preventivas del Cancer de Mama. 2013..
44. Cusi M. Efectividad de la Técnica Audiovisual en el Conocimiento del Autoexamen de Mamas en Estudiantes de la Institucio Educativa Secundaria Jose Carlos Mariategui-Ilave-2015. 2015..
45. Caballero L, Laura S. Relación entre el nivel de conocimiento y las prácticas de prevención-diagnóstica del cáncer de mama en mujeres en edad fértil del Hospital Nacional Hipólito Unanue, 2014. 2014..
46. ADAM. Autoexamen de mamas. [Online].; 2017 [cited 2018 septiembre 20. Available from:

<http://eclinicalworks.adam.com/content.aspx?productId=39&pid=5&gid=001993>

- .
47. Alcazar M. Glandula mamaria. [Online]. [cited 2019 Enero 10. Available from:
<file:///C:/Users/USER/Downloads/mama3.pdf>.
 48. Sanchez Y. CONOCIMIENTO SOBRE CÁNCER DE MAMAS Y PRÁCTICA DEL AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES DE EDAD MEDIANA Venezuela: Revista Venezolana Oncología; 2016.

ANEXOS

ANEXO 1

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION	DIMENSION	INDICADORES	CATEGORIA	ESCALA DE VALORACION
Conocimiento sobre autoexamen de mamas.	Es la incorporación y adquisición de ideas y conceptos por estudios aprendizaje o experiencia sobre el Autoexamen de mamas (AEM).	Importancia	- Este examen es muy importante porque detecta muchas alteraciones de la mama.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	Conocimiento Bueno (16 a 20 puntos)
		Inicio.	- La mujer debe desarrollar el hábito de practicar el autoexamen mamario referentemente en la adolescencia, a partir de la menarquia.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	
		Frecuencia	- Se debe practicar una vez al mes.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	Conocimiento regular (11 a 15 puntos)
		Momento	- El momento más indicado es por lo general una semana después de la menstruación, cuando las mamas no suelen estar sensibles ni hinchadas.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	

			Correcto (2p) Incorrecto (0p)	
Definición	- Es una técnica de detección del cáncer mamario basada en la observación y palpación que hace la mujer en sus propias mamas.			
Posición.	- Toda mujer se debe realizar el autoexamen mamario en dos posiciones, parada o acostada.		Correcto (2p) Incorrecto (0p)	
Técnicas Observación	- Anormalidad de la mama en la forma, tamaño, bordes, color de la piel, hinchazón e igualdad de pezones y areola.		Correcto (2p) Incorrecto (0p)	Conocimiento deficiente (0 a 10 puntos)
Palpación	- Anormalidad de la mama, si es dura o blanda, si hay dolor, presencia de abultamiento o tumores, secreción del pezón.		Correcto (2p) Incorrecto (0p)	

	Posición de los dedos.	- Al realizar el autoexamen de mamas los dedos deben estar juntos y extendidos.	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	
		Trayecto del movimiento	- Las mamas durante el autoexamen se deben presionar fuerte y con movimientos circulares formando un espiral.	
ráctica sobre autoexamen de mamas.	Evaluación de la práctica. - Presencia de prácticas. - Pasos del autoexamen de mamas.	- Si -No	Correcto (2p) Incorrecto (0p)	
		Constituye la práctica del autoexamen de mamas por las	PASO N° 1. Colocarse frente a un espejo, observar y revisar ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.	

	<p>mujeres del Mercado Bellavista Puno.</p>	<p>PASO N° 2. Mirando fijamente el espejo, colocar las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presionar los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.</p> <p>PASO N° 3. Colocar las manos sobre las caderas y hacer presión firmemente hacia abajo, Inclínándose levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.</p> <p>PASO N° 4. Levantar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examinar su mama izquierda. Realizar el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda.</p> <p>PASO N° 5. La mujer debe estar atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción espontánea amarillenta o sanguinolenta, no inducida; acudir de inmediato al especialista.</p>	<p>Correcto (2p) Incorrecto (0p)</p> <p>Correcto (2p) Incorrecto (0p)</p> <p>Correcto (2p) Incorrecto (0p)</p> <p>Correcto (2p) Incorrecto (0p)</p>	<p>Practica Adecuada (10 a 14 puntos)</p> <p>Practica Inadecuada (2 a 8 puntos)</p> <p>No practica (0 puntos)</p>
--	---	---	---	---

			<p>PASO N° 6. Se puede colocar en posición boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Levantar el brazo y colocarlo sobre la cabeza. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo.</p>	<p>Correcto (2p) Incorrecto (0p)</p>	
--	--	--	---	--	--



ANEXO 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO

CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS

**I. PRESENTACION**

Estimada Señora o Señorita, le saludo cordialmente, mi nombre es Judith Emery Díaz Miramira, soy estudiante egresada de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano PUNO, estoy realizando un trabajo de investigación con la finalidad de obtener información del conocimiento que tienen sobre el auto examen de mamas. En tal sentido solicito su colaboración, contestando las preguntas en forma sincera y veraz, las respuestas son de carácter anónimo. Agradezco anticipadamente su gentil colaboración.

I. INSTRUCCIONES

Lea determinadamente cada pregunta, luego Marque con una X la alternativa que considere correcto.

II. DATOS GENERALES

Edad.....año

Estado civil:

- a) Soltera
- b) Casada
- c) Conviviente
- d) Divorciada
- e) Viuda

Grado de Instrucción:

- a. Primaria
- b. Secundaria
- c. Técnico
- d. Universitario

Socio economía:

Lugar de procedencia:

- a. Rural. b. Urbano

N° hijos:.....

Años de trabajo:.....

III. CONTENIDO

CONOCIMIENTO AUTO EXAMEN DE MAMAS

1. El autoexamen de mama es:

- a) Una técnica de detección del cáncer mamario basada en la observación y palpación que hace la mujer en sus propias mamas.
- b) Una técnica de detección del cáncer mamario basada en los masajes que hace la mujer en sus propias mamas.
- c) Un método basado en la palpación que hace la mujer en sus propias mamas.

2. ¿Por qué es importante el autoexamen de mamas?

- a) Detecta muchas alteraciones de la mama.
- b) Asegura de que nuestras mamas estén sanas.
- c) Calcula el día de la menstruación.

3. ¿Cuándo se debe iniciar la práctica del autoexamen de mamas?

- a) Después del primer embarazo.
- b) A partir de la menarquía.
- c) En el periodo de la premenopausia.

4. ¿Con qué frecuencia cree que se debe realizar el autoexamen de mamas?

- a) Cada dos meses.
- b) Una vez al mes.
- c) Cuando lo indica el médico.

5. ¿Cuál es el momento indicado para realizarse el autoexamen de mamas?

- a) Antes de la menstruación.
- b) Durante la menstruación.
- c) Una semana después de la menstruación

6. ¿En qué posición se debe colocar la mujer para palpar las mamas?

- a) Sentada en una silla
- b) Parada o acostada.
- c) Arrodillada en una cama

7. ¿Mediante la observación, qué se busca en las mamas?

- a) Anormalidad de la mama en la forma, tamaño, bordes, color de la piel, hinchazón e igualdad de pezones y areola.
- b) Anormalidad de la mama en la forma e hinchazón.
- c) Anormalidad de la mama, costillas, axilas en la forma y tamaño

8. ¿Mediante la palpación, qué se busca en las mamas?

- a) Anormalidad de la mama en cuanto al tamaño y color de los pezones
- b) Anormalidad de la mama, si es dura o blanda, si hay dolor, presencia de abultamiento, secreción del pezón.
- c) Anormalidad de la mama, desigualdad de pezones y cambio de color de la areola

9. ¿Cómo deben estar los dedos al realizar el autoexamen de mamas?

- a) Separados y flexionados.
- b) Separados y extendidos.
- c) Juntos y extendidos

10. ¿Cómo se deben presionar las mamas durante el autoexamen?

- a) Fuerte y con movimientos circulares formando un espiral
- b) Medianamente y sin movimientos circulares
- c) Suavemente con movimientos circulares y haciendo círculos concéntricos.



ANEXO 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

GUÍA DE ENCUESTA

PRÁCTICA DE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES

COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA

**INSTRUCCIONES:**

La siguiente encuesta es de carácter anónimo y confidencial.

1. ¿Practicas el autoexamen de mamas?

a) Si

b) No

Continúa respondiendo sólo si tu respuesta anterior fue SI

2. Lea los siguientes enunciados que corresponden a los pasos del autoexamen de mamas, e identifique el orden de pasos que usted realiza y coloque los números del 1 al 6, guíese del siguiente cuadro.

Los números representa el orden de los pasos:

PASO N° 1	PASO N° 2	PASO N° 3	PASO N° 4	PASO N° 5	PASO N° 6
1	2	3	4	5	6

<p>PASOS DEL AUTOEXAMEN DE MAMAS</p>	<p>COLOQUE EN CADA CUADRO EL NUMERO QUE USTED CREA COMBENIENTE.</p> <p>(1, 2, 3, 4, 5 y 6)</p>
<p>Levantar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examinar su mama izquierda. Realizar el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda.</p>	
<p>Mirando fijamente el espejo, colocar las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presionar los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.</p>	
<p>Colocar las manos sobre las caderas y hacer presión firmemente hacia abajo, inclinándose levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.</p>	
<p>Se puede colocar en posición boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Levantar el brazo y colocarlo sobre la cabeza. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo.</p>	
<p>Colocarse frente a un espejo, observar y revisar ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.</p>	
<p>La mujer debe estar atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción espontánea amarillenta o sanguinolenta, no inducida; acudir de inmediato al especialista.</p>	

ANEXO 4

CALIFICACION DEL INSTRUMENTO

Objetivo general: Conocimiento y práctica del autoexamen de mamas

CONOCIMIENTO	MINIMO	MAXIMO
BUENO	16	20
REGULAR	11	15
DEFICIENTE	0	10

PRÁCTICA	MINIMO	MAXIMO
ADECUADA	10	14
INADECUADA	2	8
NO PRACTICA	0	0

Objetivo específico 1

ASPECTOS IMPORTANTES	CORRECTO	INCORRECTO
DEFINICIÓN	0	2
IMPORTANCIA	0	2
INICIO	0	2
FRECUENCIA	0	2
MOMENTO	0	2
POSICIÓN	0	2
TÉCNICA OBSERVACIÓN	0	2
TÉCNICA DE PALPACIÓN	0	2
POSICIÓN DE MANOS	0	2
TRAYECTO DEL MOVIMIENTO	0	2

Objetivo específico 2

PASOS	CORRECTO	INCORRECTO
PASO N° 1	0	2
PASO N° 2	0	2
PASO N° 3	0	2
PASO N° 4	0	2
PASO N° 5	0	2
PASO N° 6	0	2

**CALIFICACION DEL INSTRUMENTO CONOCIMIENTO DEL
AUTOEXAMEN DE MAMAS**

PREGUNTA	Correcto (2 pts)	Incorrecto (0 pts)
1. El autoexamen de mama es:		
a) Una técnica de detección del cáncer mamario basada en la observación y palpación que hace la mujer en sus propias mamas.	2	
b) Una técnica de detección del cáncer mamario basada en los masajes que hace la mujer en sus propias mamas		0
c) Un método basado en la palpación que hace la mujer en sus propias mamas.		0
2. ¿Por qué es importante el autoexamen de mamas?		
a) Detecta muchas alteraciones de la mama.	2	
b) Asegura de que nuestras mamas estén sanas.		0
c) Calcula el día de la menstruación.		0
3. ¿Cuándo se debe iniciar la práctica del autoexamen de mamas?		
a) Después del primer embarazo.		0
b) A partir de la menarquía.	2	
c) En el periodo de la premenopausia.		0
4. ¿Con qué frecuencia cree que se debe realizar el autoexamen de mamas?		
a) Cada dos meses.		0
b) Una vez al mes.	2	
c) Cuando lo indica el médico.		0
5. ¿Cuál es el momento indicado para realizarse el autoexamen de mamas?		
a) Antes de la menstruación.		0
b) Durante la menstruación.		0

c) Una semana después de la menstruación	2	
6. ¿En qué posición se debe colocar la mujer para palpar las mamas?		
a) Sentada en una silla		0
b) Parada o acostada.	2	
c) Arrodillada en una cama		0
7. ¿Mediante la observación, ¿qué se busca en las mamas?		
a) Anormalidad de la mama en la forma, tamaño, bordes, color de la piel, hinchazón e igualdad de pezones y areola.	2	
b) Anormalidad de la mama en la forma e hinchazón.		0
c) Anormalidad de la mama, costillas, axilas en la forma y tamaño		0
8. ¿Mediante la palpación, ¿qué se busca en las mamas?		
a) Anormalidad de la mama en cuanto al tamaño y color de los pezones		0
b) Anormalidad de la mama, si es dura o blanda, si hay dolor, presencia de abultamiento, secreción del pezón.	2	
c) Anormalidad de la mama, desigualdad de pezones y cambio de color de la areola		0
9. ¿Cómo deben estar los dedos al realizar el autoexamen de mamas?		
a) Separados y flexionados.		0
b) Separados y extendidos.		0
c) Juntos y extendidos	2	
10. ¿Cómo se deben presionar las mamas durante el autoexamen?		
a) Fuerte y con movimientos circulares formando un espiral	2	
b) Medianamente y sin movimientos circulares		0
c) Suavemente con movimientos circulares y haciendo círculos concéntricos.		0

**CALIFICACION DEL INSTRUMENTO PRACTICA DEL AUTOEXAMEN DE
MAMAS**

PREGUNTA	Correcto (2 pts)	Incorrecto (0 ptos)
¿Practicas el autoexamen de mamas?		
- Si	2	
- No		0
PASOS DEL AUTOEXAMEN DE MAMAS:		
PASOS DEL AUTOEXAMEN DE MAMAS	COLOQUE EN CADA CUADRO EL NUMERO QUE USTED CREA COMBENIENTE. (1, 2, 3, 4, 5 y 6)	
	SECUENCIA CORRECTA	PUNTAJE
Levantar el brazo izquierdo por detrás de la cabeza con el codo en alto y con la mano derecha examinar su mama izquierda. Realizar el mismo procedimiento en el seno derecho, ahora examinándose con la mano izquierda.	4	2
Mirando fijamente el espejo, colocar las manos detrás de la cabeza y manteniéndola fija, presionar los codos hacia adelante, observando si hay hundimientos en la piel, el pezón o abultamientos.	2	2
Colocar las manos sobre las caderas y hacer presión firmemente hacia abajo, inclinándose levemente hacia el espejo impulsando los codos y los hombros hacia adelante.	3	2
Se puede colocar en posición boca arriba con una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Levantar el brazo y colocarlo sobre la cabeza. Con la mano derecha palpa el seno izquierdo.	6	2
Colocarse frente a un espejo, observar y revisar ambos senos en busca de hoyuelos, desviaciones del pezón o descamación de la piel, especialmente en la areola.	1	2
La mujer debe estar atenta a sus senos y si observa un signo de alarma como secreción espontánea amarillenta o sanguinolenta, no inducida; acudir de inmediato al especialista.	5	2

ANEXO 5

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO PUNO FACULTAD DE
ENFERMERIA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

La presente investigación “CONOCIMIENTO Y PRACTICA SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA-PUNO, 2019, es conducida por la egresada JUDITH EMERY DIAZ MIRAMIRA, de la Universidad NACIONAL DEL ALTIPLANO -PUNO, DE LA FACULTAD DE ENFERMERIA. El objetivo de este estudio es:

- ✓ Determinar el nivel de conocimiento y práctica sobre auto examen de mamas en mujeres comerciantes del mercado Bellavista-Puno-2019.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas. Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo _____, declaro conocer los objetivos de la investigación de la Srta. JUDITH EMERY DIAZ MIRAMIRA, alumna Egresada de la facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Del Altiplano Puno, y estoy de acuerdo en colaborar con la entrega de información, que será de carácter confidencial, podré retirarme si lo considero necesario sin dar explicación y que la información será utilizada solamente para la tesis que lleva por título: “CONOCIMIENTO Y PRACTICA SOBRE AUTOREXAMEN DE MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA-PUNO, 2019” Consiento y autorizo espontáneamente, sin ser forzada u obligada de ninguna forma a que la Srta. JUDITH EMERY DIAZ MIRAMIRA me realice una encuesta de carácter confidencial. Y que utilice los datos que proporcionare exclusivamente para los fines de la investigación.

FIRMA DEL PARTICIPANTE

FIRMA DEL INVESTIGADOR

ANEXO 6

**VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO CUESTIONARIO
SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS PROGRAMA SPSS V.20 ALFA DE
CRONBACH**

Análisis de fiabilidad

[Conjunto_de_datos1] G:\SPSS.sav

Escala: TODAS LAS VARIABLES

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	15	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	15	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos por fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,856	,861	10

- Para la validación se tiene el Alfa Cronbach de 0,856
- Para la confiabilidad se tiene el Alfa Cronbach de 0,861

Estadísticos total – elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Definición	12,60	23,686	,558	,779	,843
Importancia	12,47	23,267	,665	,885	,834
Inicio	12,47	21,267	,854	,952	,814
Frecuencia	12,47	26,695	,220	,882	,871
Momento	12,13	24,267	,795	,955	,830
Posición	12,93	22,924	,657	,682	,834
Técnica obs.	12,53	25,267	,406	,736	,856
Técnica palp.	12,40	23,971	,563	,886	,843
Posición de los dedos	12,47	23,981	,500	,772	,849
Trayecto	12,33	25,524	,516	,920	,847

Matriz de covarianzas inter – elementos

	Definición	Importancia	Inicio	Frecuencia	Momento	Posición	Técnica obs.	Técnica palp.	Posición	Trayecto
Definición	,781	,386	,386	,029	,362	,233	,048	,295	,529	,133
Importancia	,386	,686	,471	,043	,400	,386	,357	,300	,186	,129
Inicio	,386	,471	,829	,471	,329	,600	,286	,371	,471	,200
Frecuencia	,029	,043	,471	,686	-,029	,243	,000	-,057	,257	-,014
Momento	,362	,400	,329	-,029	,352	,267	,238	,276	,257	,224
Posición	,233	,386	,600	,243	,267	,781	,381	,319	,171	,181
Técnica obs.	,048	,357	,286	,000	,238	,381	,667	,190	-,071	,238
Técnica palp.	,295	,300	,371	-,057	,276	,319	,190	,695	,229	,376
Posición de los dedos	,529	,186	,471	,257	,257	,171	-,071	,229	,829	,200
Trayecto	,133	,129	,200	-,014	,224	,181	,238	,376	,200	,410

ANEXO 7

**VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO GUIA DE ENCUESTA
SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS PROGRAMA SPSS V.20 ALFA DE
CRONBACH**

Análisis de fiabilidad

[Conjunto_de_datos1] D:\SPSS.sav

Escala: TODAS LAS VARIABLES Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	15	100,0
	Excluidos ^a	0	,0
	Total	15	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos por fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,837	,836	8

- Para la validación se tiene el Alfa Cronbach de 0,837
- Para la confiabilidad se tiene el Alfa Cronbach de 0,836

Estadísticos total – elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Práctica el autoexamen de mamas	8,00	22,286	,820	,784
Paso 1	8,00	22,286	,820	,784
Paso 2	7,87	23,695	,671	,805
Paso 3	8,00	25,714	,436	,835
Paso 4	7,87	25,981	,420	,837
Paso 5	8,00	22,286	,820	,784
Paso 6	7,87	27,695	,246	,857

Matriz de covarianzas inter - elementos

	Practica el autoexamen de mamas	Edad en que inicio la práctica de autoexamen de mamas	Paso 1	Paso 2	Paso 3	Paso 4	Paso 5	Paso 6
Practica el autoexamen de mamas	1,067	,343	,781	,629	,495	,629	,781	,343
Paso 1	,781	,343	1,067	,629	,495	,343	1,067	,343
Paso 2	,629	,457	,629	1,029	,343	,457	,629	,171
Paso 3	,495	,343	,495	,343	1,067	,057	,495	,057
Paso 4	,629	,171	,343	,457	,057	1,029	,343	,171
Paso 5	,781	,343	1,067	,629	,495	,343	1,067	,343
Paso 6	,343	-,114	,343	,171	,057	,171	,343	1,029

ANEXO 8

GRAFICO 1: CONOCIMIENTO Y PRACTICA SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019

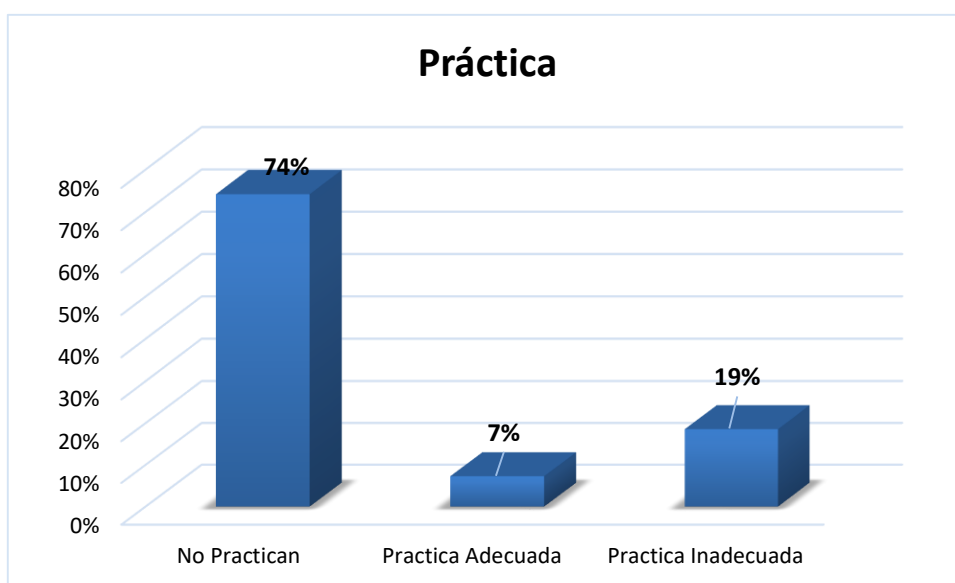
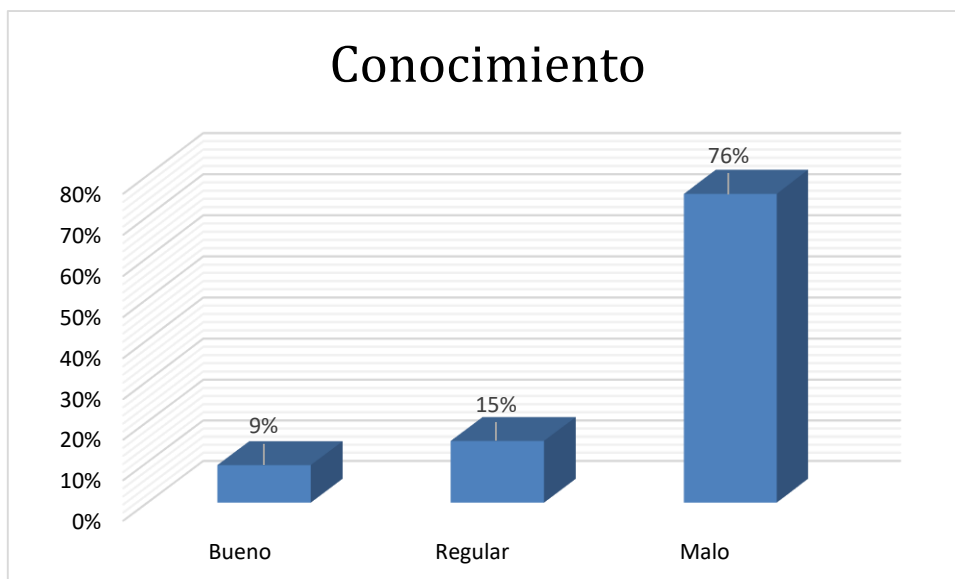


GRAFICO 2: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO DEFINICION EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

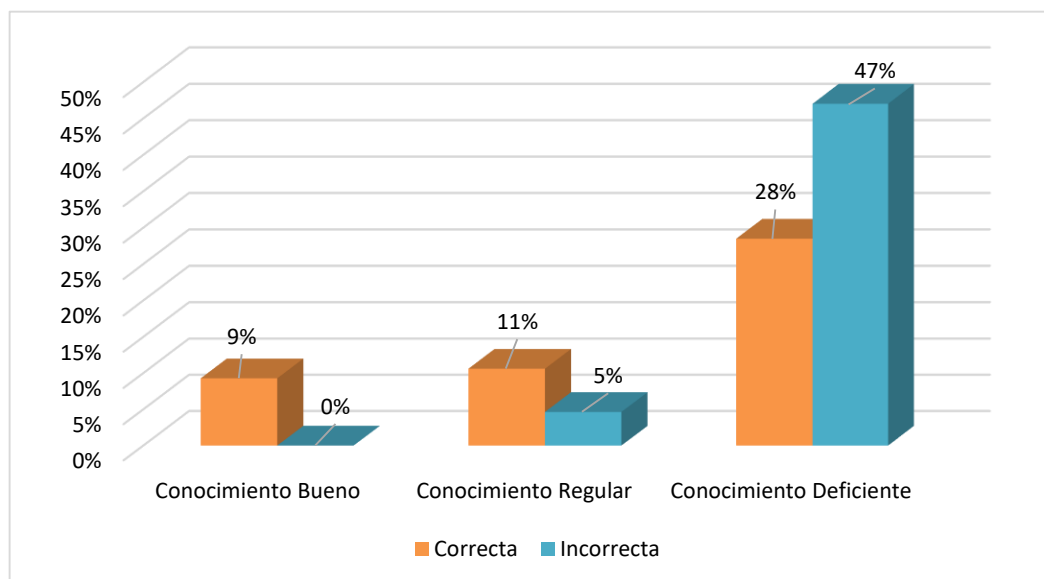


GRAFICO 3: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO IMPORTANCIA EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

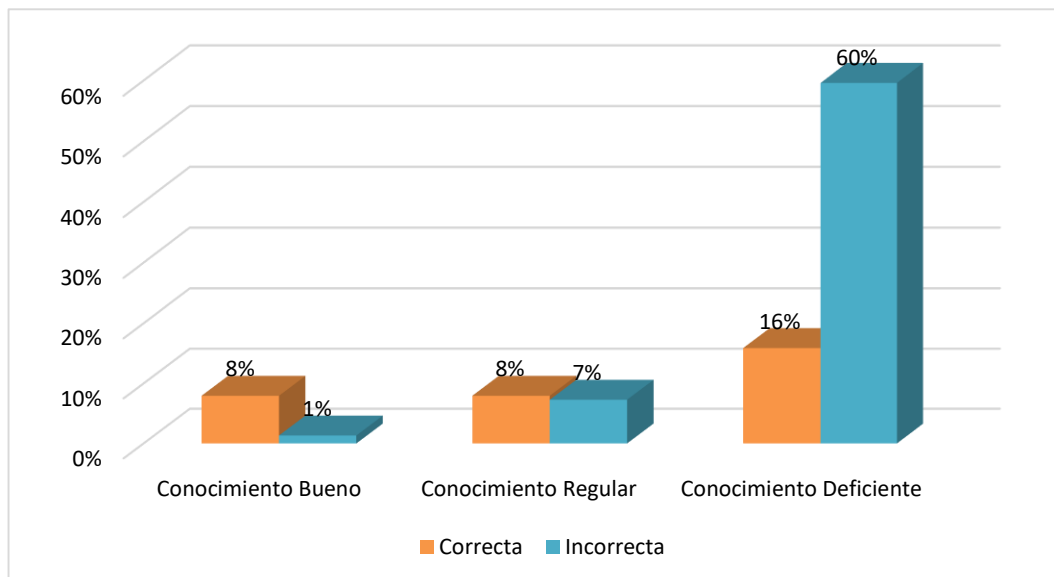


GRAFICO 4: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO INICIO EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

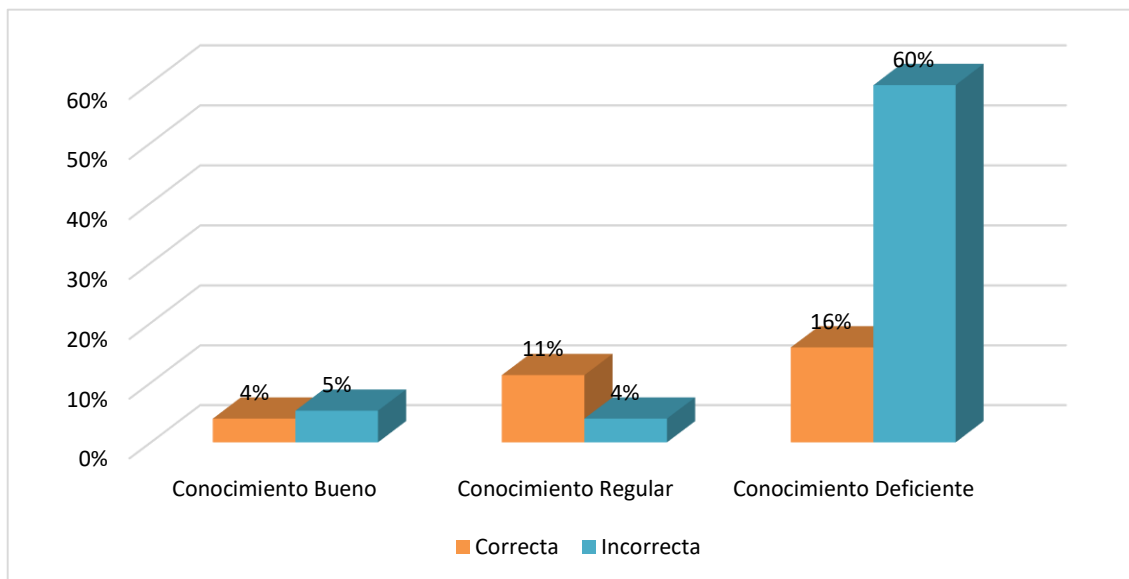


GRAFICO 5: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO FRECUENCIA EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

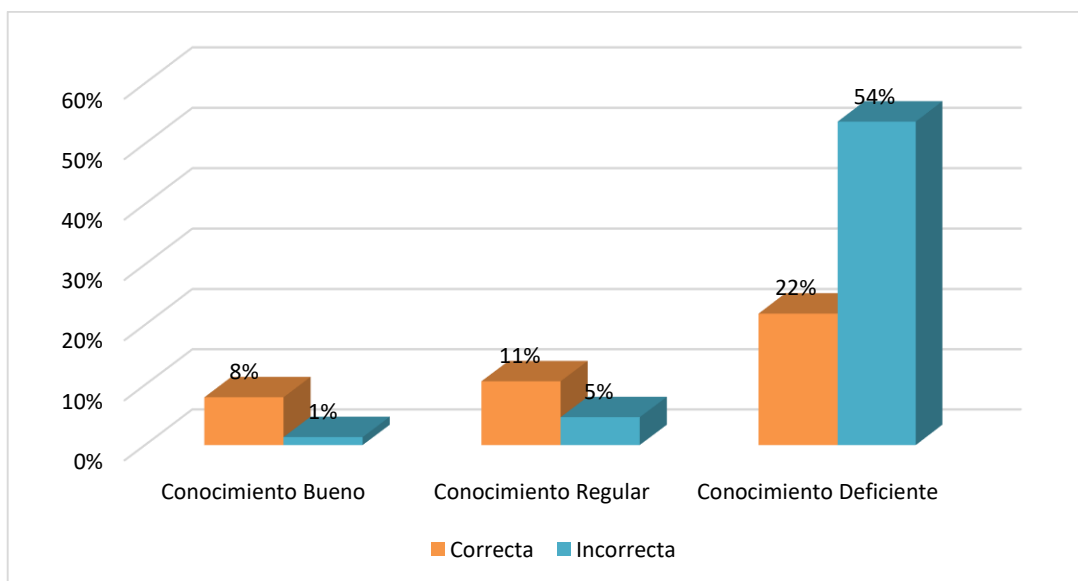


GRAFICO 6: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO MOMENTO EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

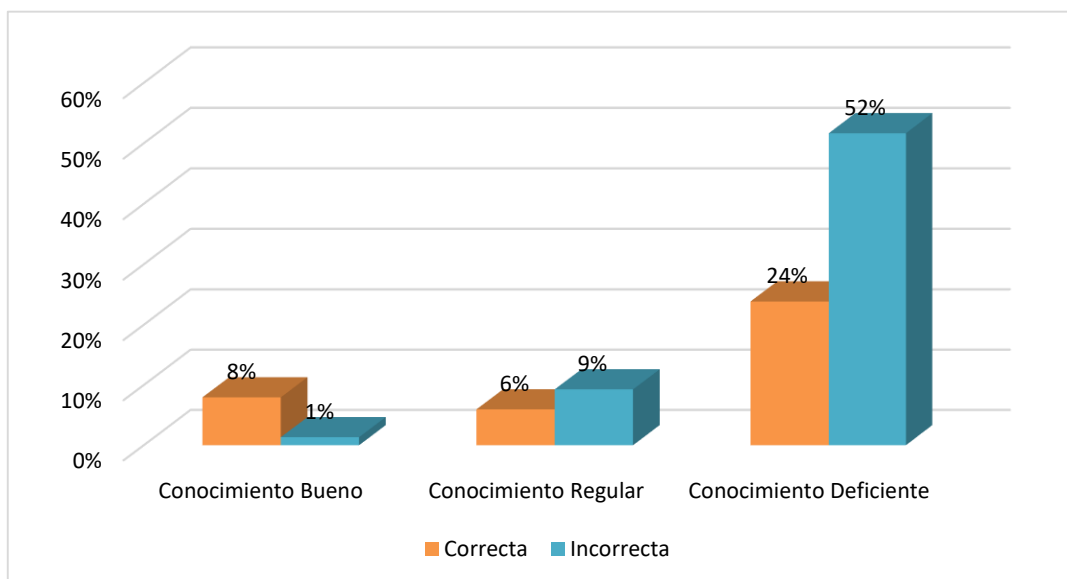


GRAFICO 7: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO POSICIONES DE LA MUJER EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

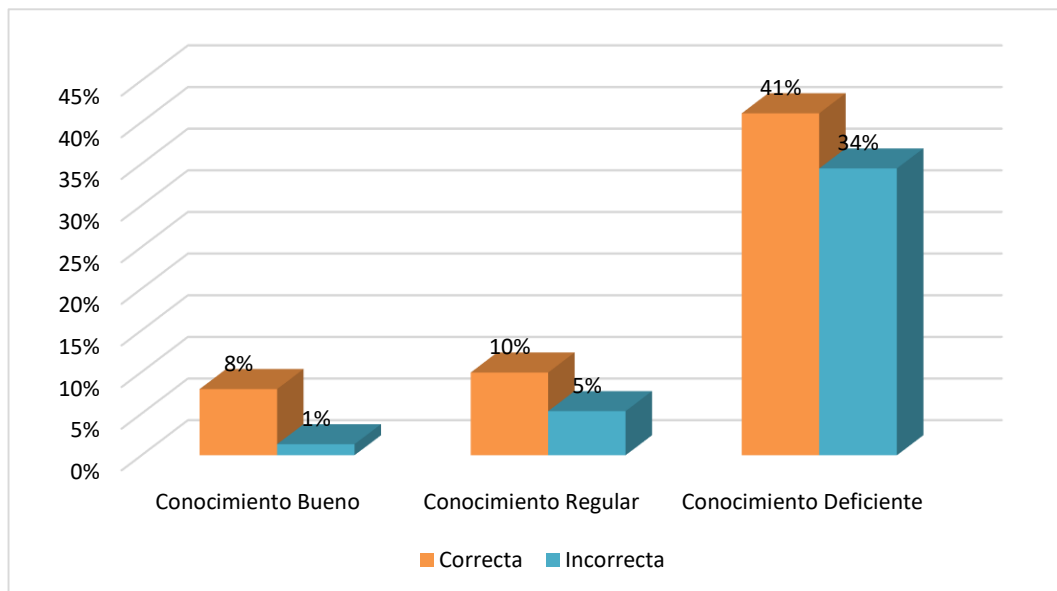


GRAFICO 8: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO TECNICAS DE OBSERVACION EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

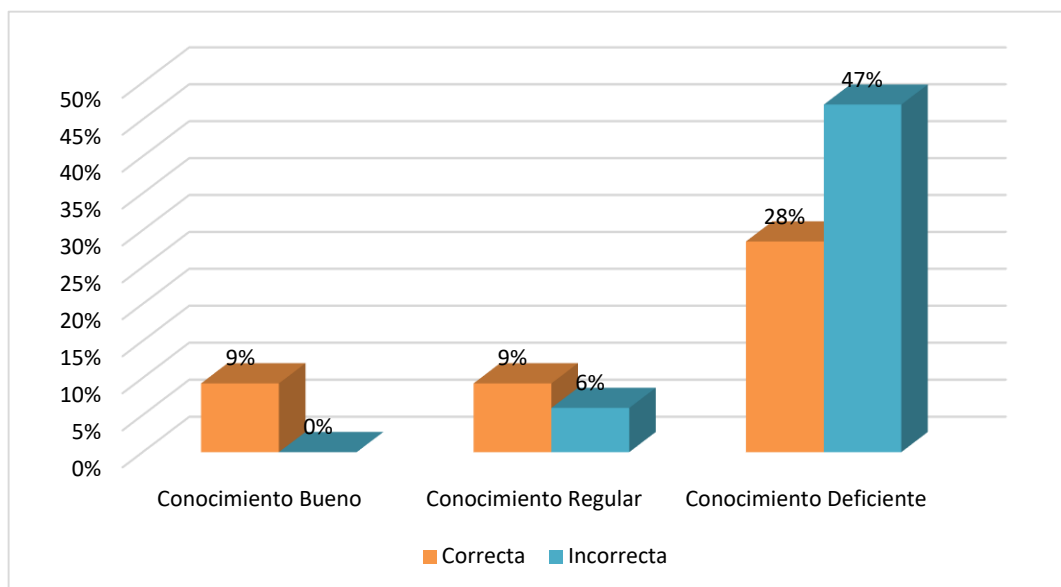


GRAFICO 9: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO TECNICAS DE PALPACION EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

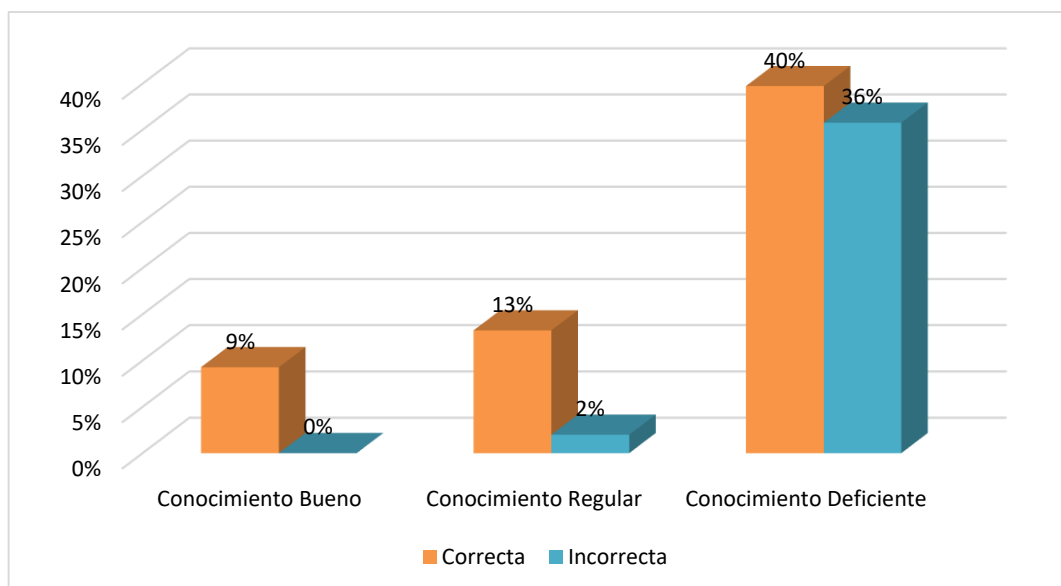


GRAFICO 10: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO POSICION DE LOS DEDOS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

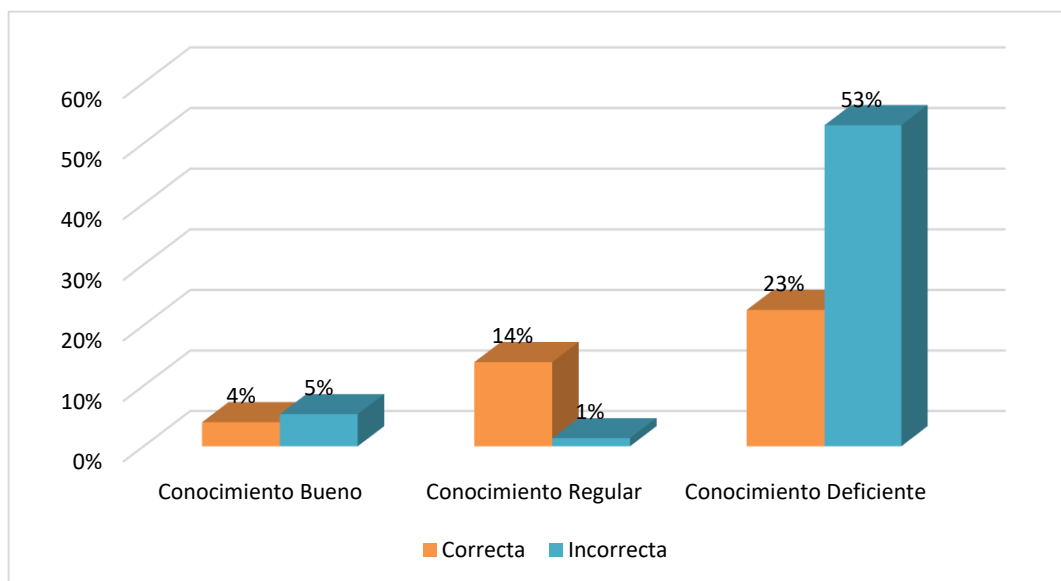


GRAFICO 11: CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN ASPECTO TRAYECTO DEL MOVIMIENTO EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.

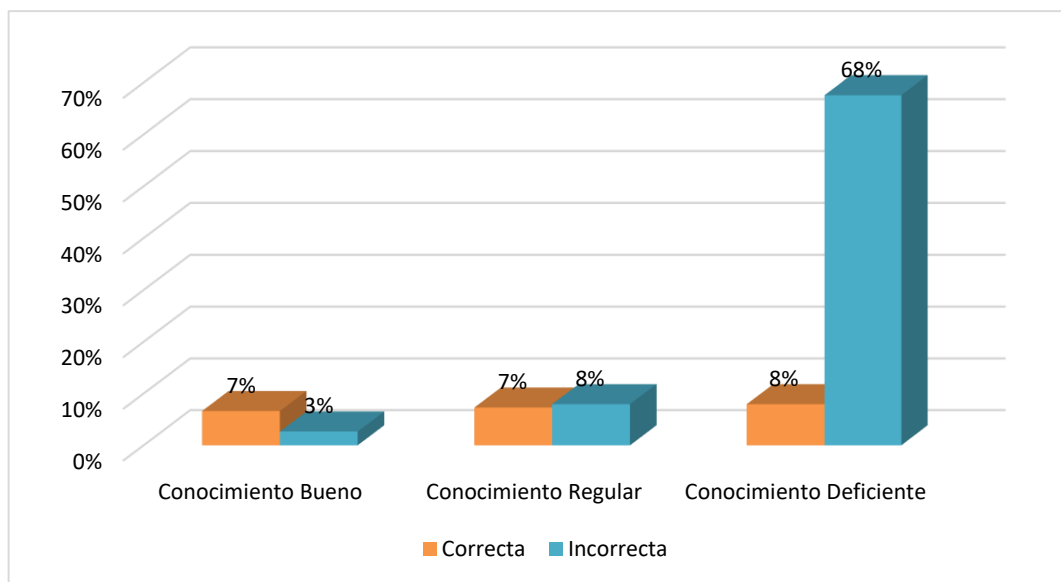
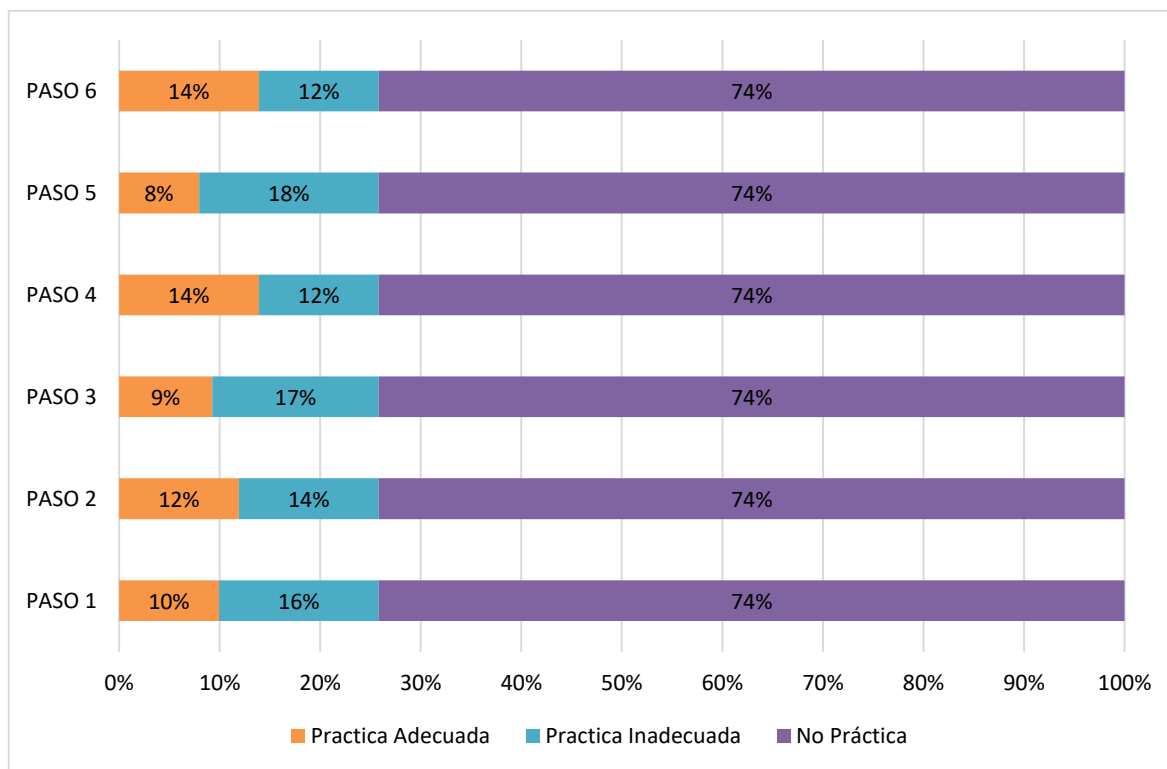


GRAFICO 12: PRACTICA SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO, 2019.



ANEXO 9

**BASE DE DATOS CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA SOBRE AUTOEXAMEN
DE MAMAS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA**

PUNO, 2019

Nro	C1	C2	C3	C4	C5	C6	C7	C8	C9	C10	TOTAL	P1	PA	TOTAL
1	2	0	0	0	2	2	2	2	0	0	10	0	0	0
2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	16	0	0	0
3	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	6	0	0	0
4	2	2	2	0	0	2	2	2	0	0	12	0	0	0
5	2	0	0	2	0	2	2	0	2	2	12	0	0	0
6	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	16	0	0	0
7	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	16	0	0	0
8	2	0	0	0	0	0	0	2	2	0	6	0	0	0
9	0	0	2	2	2	2	0	2	2	2	14	2	6	8
10	2	2	2	2	0	0	2	2	2	0	14	2	8	10
11	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	16	0	0	0
12	0	2	0	0	0	2	2	0	0	0	6	0	0	0
13	2	0	0	0	2	2	2	2	2	0	12	2	8	10
14	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	4	2	4	6
15	0	0	0	0	2	0	2	2	0	0	6	2	8	10
16	2	0	2	2	0	0	0	2	2	2	12	2	2	4
17	0	2	0	0	2	2	0	2	0	0	8	0	0	0
18	0	0	2	0	0	2	2	2	0	0	8	0	0	0
19	0	0	2	0	2	2	2	0	2	0	10	0	0	0
20	0	0	0	0	2	2	0	0	2	0	6	0	0	0
21	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	4	0	0	0
22	2	2	0	2	2	0	2	0	0	0	10	0	0	0
23	2	2	0	2	0	0	2	0	0	0	8	0	0	0
24	2	2	0	0	0	0	2	0	0	0	6	0	0	0
25	2	2	2	0	2	2	2	0	2	0	14	0	0	0
26	2	0	0	0	0	2	0	0	2	0	6	0	0	0
27	0	2	0	0	0	2	2	2	0	2	10	2	4	6
28	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	2	4	6
29	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0
30	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	4	0	0	0
31	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0
32	0	0	0	0	2	2	0	2	0	0	6	0	0	0
33	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	16	2	8	10
34	2	0	0	0	0	2	2	2	0	2	10	0	0	0
35	2	2	0	0	0	0	2	2	0	0	8	0	0	0
36	2	0	2	0	0	0	2	2	2	0	10	2	4	6
37	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0

38	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	4	0	0	0
39	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	4	0	0	0
40	0	2	2	2	0	2	0	2	2	0	12	2	8	10
41	0	2	2	2	0	0	0	2	0	2	10	0	0	0
42	2	2	2	2	0	0	0	0	2	0	10	2	4	6
43	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	4	0	0	0
44	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	4	0	0	0
45	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	6	0	0	0
46	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	4	0	0	0
47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
48	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	4	0	0	0
49	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	4	0	0	0
50	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	4	0	0	0
51	0	2	2	2	2	2	0	0	0	0	10	0	0	0
52	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	6	0	0	0
53	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	4	0	0	0
54	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	4	0	0	0
55	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0
56	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	6	0	0	0
57	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	4	0	0	0
58	0	0	2	2	0	2	0	2	0	0	8	0	0	0
59	0	0	0	2	2	2	0	0	0	0	6	0	0	0
60	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0
61	0	0	2	2	0	2	0	0	2	0	8	2	4	6
62	2	0	0	2	0	2	2	2	0	0	10	2	4	6
63	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	14	2	4	6
64	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	6	0	0	0
65	2	0	2	0	0	2	0	2	2	2	12	0	0	0
66	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	4	0	0	0
67	0	0	0	2	2	2	2	0	0	0	8	0	0	0
68	2	0	0	0	0	2	0	2	2	0	8	2	4	6
69	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0
70	0	0	0	2	0	0	0	2	2	0	6	0	0	0
71	0	0	0	0	0	2	2	2	0	0	6	2	8	10
72	0	2	2	0	2	2	2	2	2	0	14	0	0	0
73	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	4	2	2	4
74	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0
75	0	2	0	0	0	2	2	0	2	0	8	0	0	0
76	2	0	0	0	0	2	2	2	0	0	8	0	0	0
77	2	0	0	0	0	2	2	2	0	0	8	0	0	0
78	0	0	0	2	2	2	2	2	0	0	10	0	0	0
79	0	0	0	0	0	0	2	2	2	0	6	0	0	0
80	0	0	0	2	2	2	2	2	0	0	10	0	0	0
81	0	2	0	2	0	2	2	0	2	2	12	0	0	0

82	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	4	2	4	6
83	0	0	0	2	2	0	2	2	0	0	8	2	8	10
84	2	0	2	0	0	0	2	2	2	0	10	2	8	10
85	2	0	2	0	2	2	2	2	0	0	12	0	0	0
86	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	16	2	4	6
87	2	0	0	2	2	0	2	0	0	0	8	0	0	0
88	2	2	2	0	0	2	0	2	0	0	10	0	0	0
89	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	14	0	0	0
90	2	0	2	0	2	2	0	0	0	0	8	0	0	0
91	2	0	0	0	0	0	0	2	2	0	6	0	0	0
92	0	0	2	2	2	2	0	2	2	2	14	2	4	6
93	2	0	0	2	0	0	2	2	2	0	10	0	0	0
94	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	16	0	0	0
95	2	0	0	2	0	0	2	0	2	2	10	0	0	0
96	2	0	2	0	2	0	0	2	2	0	10	0	0	0
97	2	0	0	0	0	2	0	2	2	0	8	0	0	0
98	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	6	2	6	8
99	2	2	2	2	0	0	2	2	2	0	14	0	0	0
100	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	16	0	0	0
101	0	2	0	0	0	2	2	0	0	0	6	0	0	0
102	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	16	0	0	0
103	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	16	0	0	0
104	2	0	0	0	0	0	0	2	2	0	6	0	0	0
105	0	0	2	2	2	2	0	2	2	2	14	2	4	6
106	2	2	2	2	0	0	2	2	2	0	14	0	0	0
107	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	16	0	0	0
108	0	2	0	0	0	2	2	0	0	0	6	0	0	0
109	2	0	0	0	2	2	2	2	2	0	12	2	4	6
110	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	4	2	4	6
111	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	4	2	8	10
112	0	0	0	0	2	0	2	2	0	0	6	2	8	10
113	2	0	2	2	0	0	0	2	2	2	12	2	4	6
114	0	2	0	0	2	2	0	2	0	0	8	0	0	0
115	0	0	2	0	0	2	2	2	0	0	8	0	0	0
116	0	0	2	0	2	2	2	0	2	0	10	0	0	0
117	0	0	0	0	2	2	0	0	2	2	8	0	0	0
118	2	2	0	2	0	0	2	2	2	2	14	0	0	0
119	2	0	2	0	2	2	0	0	0	0	8	0	0	0
120	2	0	0	0	0	0	0	2	2	0	6	0	0	0
121	0	0	2	2	2	2	0	2	2	2	14	2	4	6
122	2	0	0	2	0	0	2	2	2	0	10	0	0	0
123	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	16	0	0	0
124	2	0	0	2	0	0	2	0	2	2	10	0	0	0
125	2	0	2	0	2	0	0	2	2	0	10	0	0	0

126	2	0	0	0	0	2	0	2	2	0	8	0	0	0
127	0	0	0	0	0	0	0	2	2	2	6	2	4	6
128	2	2	2	2	0	0	2	2	2	0	14	0	0	0
129	2	2	0	2	2	2	2	2	0	2	16	0	0	0
130	2	0	0	2	0	0	2	0	2	0	8	0	0	0
131	2	0	0	0	0	2	2	0	2	0	8	0	0	0
132	0	2	0	0	0	2	2	2	0	2	10	2	4	6
133	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	4	2	4	6
134	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0
135	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	6	0	0	0
136	0	2	0	0	0	0	0	2	0	0	4	0	0	0
137	0	0	0	0	2	2	0	2	0	0	6	0	0	0
138	2	2	0	2	2	2	2	2	2	0	16	2	8	10
139	2	0	0	2	0	2	2	2	0	0	10	0	0	0
140	2	2	2	0	0	0	2	2	0	0	10	0	0	0
141	2	0	2	0	0	0	2	2	2	0	10	2	6	8
142	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0
143	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	4	0	0	0
144	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	4	0	0	0
145	0	0	2	2	0	2	0	2	2	0	10	2	4	6
146	0	2	2	2	0	0	0	2	0	2	10	0	0	0
147	2	0	2	2	0	0	0	0	2	0	8	2	4	6
148	0	0	0	0	2	0	0	0	0	2	4	0	0	0
149	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	4	2	4	6
150	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0
151	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	6	0	0	0

ANEXO 10

CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES

COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO

DEFINICIÓN					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	78	51.7	51.7	51.7
	2	73	48.3	48.3	100.0
	Total	151	100.0	100.0	

IMPORTANCIA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	103	68.2	68.2	68.2
	2	48	31.8	31.8	100.0
	Total	151	100.0	100.0	
INICIO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	104	68.9	68.9	68.9
	2	47	31.1	31.1	100.0
	Total	151	100.0	100.0	
FRECUENCIA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	90	59.6	59.6	59.6
	2	61	40.4	40.4	100.0
	Total	151	100.0	100.0	
MOMENTO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	94	62.3	62.3	62.3
	2	57	37.7	37.7	100.0
	Total	151	100.0	100.0	
POSICIÓN					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	62	41.1	41.1	41.1

	2	89	58.9	58.9	100.0
	Total	151	100.0	100.0	
TÉCNICA OBSERVACIÓN					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	80	53.0	53.0	53.0
	2	71	47.0	47.0	100.0
	Total	151	100.0	100.0	
TÉCNICA DE PALPACIÓN					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	57	37.7	37.7	37.7
	2	94	62.3	62.3	100.0
	Total	151	100.0	100.0	
POSICIÓN DE MANOS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	90	59.6	59.6	59.6
	2	61	40.4	40.4	100.0
	Total	151	100.0	100.0	
TRAYECTO DEL MOVIMIENTO					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	118	78.1	78.1	78.1
	2	33	21.9	21.9	100.0
	Total	151	100.0	100.0	

ANEXO 11

**PRÁCTICA DE AUTOEXAMEN DE MAMAS EN MUJERES
COMERCIANTES DEL MERCADO BELLAVISTA PUNO**

PRESENCIA DE PRÁCTICA					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	112	74.2	74.2	74.2
	2	39	25.8	25.8	100.0
	Total	151	100.0	100.0	

PASOS DE AUTOEXAMEN DE MAMAS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	112	74.0	74.0	74.0
	2	2	1.3	1.3	75.3
	4	23	15.2	15.2	90.6
	6	3	2.0	2.0	92.5
	8	11	7.3	7.3	100.0
	Total	151	100.0	100.0	

ANEXO 12

CRONOGRAMA DE VISITAS

FECHA	FILAS
18-02-2019	Ext, fila A lado sur
20-02-2019	Ext. Fila B lado sur
22-02-2019	Ext. Fila C lado sureste
25-02-2019	Ext, fila D
27-02-2019	Ext. Fila E lado oeste
01-03-2019	Ex, fila F lado este
04-03-2019	Int. Fila C
06-03-2019	Int. Fila D
08-03-2019	Int. Fila E
11-03-2019	Int. Fila F

ANEXO 13

CONOCIMIENTO SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN DATOS
DEMOGRAFICOS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO
BELLAVISTA PUNO, 2019.

CONOCIMIENTO		BUENO		REGULAR		DEFICIENTE		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
DATOS DEMOGRAFICOS	EDAD								
	18-29	5	3%	12	8%	17	11%	34	23%
	30-59	9	6%	11	7%	95	63%	115	76%
	60 a mas	0	0%	0	0%	2	1%	2	1%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
ESTADO CIVIL	Soltera	4	3%	10	7%	20	13%	34	23%
	Casada	0	0%	7	5%	47	31%	54	36%
	Conviviente	10	7%	5	3%	47	31%	62	41%
	Divorciada	0	0%	1	1%	0	0%	1	1%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
GRADO DE INSTRUCCIÓN	Primaria	0	0%	0	0%	14	9%	14	9%
	Secundaria	3	2%	14	9%	78	52%	95	63%
	Técnico	3	2%	4	3%	13	9%	20	13%
	Universitario	8	5%	5	3%	9	6%	22	15%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
SOCIO ECONOMÍA	Urbano	2	1%	13	9%	47	31%	62	41%
	Rural	12	8%	10	7%	67	44%	89	59%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
NRO DE HIJOS	Nulipara (sin hijos)	1	1%	10	7%	9	6%	20	13%
	Primipara (1 hijo)	8	5%	5	3%	8	5%	21	14%
	Multipara (2-3 hijos)	5	3%	7	5%	82	54%	94	62%
	Gran multípara (4 a más)	9	6%	1	1%	15	10%	16	11%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%
AÑOS DE TRABAJO	3 a 11	10	7%	18	12%	46	30%	74	49%
	12 – 19	0	0%	2	1%	22	15%	24	16%
	20 – 27	2	1%	1	1%	28	19%	31	21%
	28 – 35	2	1%	2	1%	18	12%	22	15%
	TOTAL	14	9%	23	15%	114	76%	151	100%

**PRACTICA SOBRE AUTOEXAMEN DE MAMAS SEGÚN DATOS
DEMOGRAFICOS EN MUJERES COMERCIANTES DEL MERCADO
BELLAVISTA PUNO, 2019.**

DATOS GENERALES	PRÁCTICA	PRÁCTICA ADECUADA		PRÁCTICA INADECUADA		NO PRÁCTICA		TOTAL	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
EDAD	18-29	3	2%	10	7%	21	14%	34	23%
	30-59	8	5%	17	11%	90	60%	115	76%
	60 a mas	0	0%	1	1%	1	1%	2	1%
	TOTAL	11	7%	28	19%	112	74%	151	100%
ESTADO CIVIL	Soltera	2	1%	10	7%	22	15%	34	23%
	Casada	6	4%	10	7%	38	25%	54	36%
	Conviviente	3	2%	8	5%	51	34%	62	41%
	Divorciada	0	0%	0	0%	1	1%	1	1%
TOTAL	11	7%	28	19%	112	74%	151	100%	
GRADO DE INSTRUCCIÓN	Primaria	2	1%	3	2%	9	6%	14	9%
	Secundaria	4	3%	16	11%	75	50%	95	63%
	Técnico	4	3%	6	4%	10	7%	20	13%
	Universitario	1	0%	3	2%	18	12%	22	15%
TOTAL	11	7%	28	19%	112	74%	151	100%	
SOCIO ECONOMÍA	Rural	7	4%	20	13%	62	41%	89	59%
	Urbano	4	3%	8	6%	50	33%	62	41%
	TOTAL	11	7%	28	19%	112	74%	151	100%
NRO DE HIJOS	Nulipara (sin hijos)	2	1%	9	6%	9	6%	20	13%
	Primipara (1 hijo)	0	0%	1	1%	20	13%	21	14%
	Multipara (2 a 3 hijos)	9	6%	17	11%	68	45%	94	62%
	Gran multipara (4 a más)	0	0%	1	1%	15	10%	16	11%
TOTAL	11	7%	28	19%	112	74%	151	100%	
AÑOS DE TRABAJO	3 a 11	6	4%	14	9%	54	36%	74	49%
	12 – 19	2	1%	5	4%	17	11%	24	16%
	20 – 27	1	1%	6	4%	24	16%	31	21%
	28 – 35	2	1%	3	2%	17	11%	22	15%
TOTAL	11	7%	28	19%	112	74%	151	100%	