



# EDUCACIÓN SOBRE LA SALUD DE LOS SENOS PARA MUJERES JÓVENES

GUÍA DE LA FACILITADORA

ABRIL DE 2021



**H**Conquers  
**U**Cancer  
Howard University Cancer Center



## **H**Conquers **U**Cancer

Howard University Cancer Center

© 2021 Prevent Cancer Foundation y Howard University Cancer Center. Reservados todos los derechos.

Se permite la duplicación de partes de esta publicación si se hace referencia al título y a los derechos de autor (copyright).

Las actividades ofrecidas en esta guía pueden utilizarse con grupos presenciales o pueden ser adaptadas para grupos virtuales.

# INDICE

## INTRODUCCIÓN

Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes . . . . .	3
Acerca de la edición en español de Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes . . . . .	4
Sugerencias para hacer adaptaciones de la guía. . . . .	5
Adaptaciones adicionales para grupos fuera de los Estados Unidos . . . . .	5
Cómo hacer una adaptación basada en las normas de detección de su país . . . . .	6
Recursos para la planificación . . . . .	7
Audiencia objetivo . . . . .	9
Facilitando las sesiones . . . . .	9
Descripción de las actividades . . . . .	10
Guía de detección de cáncer del seno para mujeres con riesgo promedio . . . . .	11
Reducción del riesgo del cáncer de seno . . . . .	12
Normas de aprendizaje . . . . .	13

## PLANIFIQUE SUS SESIONES EDUCATIVAS

Uso de formularios de consentimiento o asentimiento . . . . .	14
Recopilación, análisis y uso de los datos . . . . .	15
Notas sobre las Juntas de Revisión Institucional. . . . .	15
Lista de tareas para planificación . . . . .	16
Lista de control para planificar su sesión educativa . . . . .	17

## SESIÓN BÁSICA

Descripción de la sesión básica. . . . .	19
Introducción de la sesión básica . . . . .	20
Mitos y verdades . . . . .	21
Herramienta para la actividad mitos y verdades. . . . .	22
HOJA INFORMATIVA: Información básica sobre la salud del seno . . . . .	36
Mi historia. . . . .	38

Una en ocho . . . . .	39
HOJA INFORMATIVA: Su historia de salud familiar . . . . .	41
HOJA INFORMATIVA: Hábitos saludables para la vida . . . . .	42
Resumen y cierre de la sesión básica . . . . .	43
Referencias de la sesión básica. . . . .	44

## ACTIVIDADES ADICIONALES

Descripción general de las actividades adicionales . . . . .	45
Juego de roles: hablemos de la salud de los senos . . . . .	46
Herramienta para la actividad: Escenarios para los juegos de roles . . . . .	48
Collage para la reflexión crítica . . . . .	49
Actividades de extensión . . . . .	51

## RECURSOS

Glosario . . . . .	53
Preguntas frecuentes . . . . .	55
HOJA INFORMATIVA: Protéjase contra el cancer del cuello del útero y el VPH . . . . .	57

### Muestras de los formularios

Carta al director o superintendente . . . . .	58
Carta de consentimiento para padres o tutores . . . . .	59
Formulario de asentimiento del alumno. . . . .	60

### Formularios de pruebas y comentarios

Prueba de conocimientos previos (Pre-Test) . . . . .	61
Clave para la prueba previa (Pre-Test) . . . . .	62
Prueba de conocimientos posteriores (Post-Test) . . . . .	63
Clave para la prueba posterior (Post-Test) . . . . .	64
Formulario de comentarios . . . . .	65

<b>Bibliografía</b> . . . . .	66
-------------------------------	----

<b>Reconocimientos</b> . . . . .	69
----------------------------------	----

# INTRODUCCIÓN

## EDUCACIÓN SOBRE LA SALUD DE LOS SENOS PARA MUJERES JÓVENES

**E**l objetivo de esta guía es ofrecer a las facilitadoras experiencias interactivas de aprendizaje en grupo, para ampliar el conocimiento sobre el cáncer de seno en las mujeres jóvenes y animarlas a hacer un compromiso de por vida con la salud de los senos. Se prevé que las participantes del programa eduquen a su vez, a las mujeres de su familia y las animen a hacerse las pruebas de rutina para detectar el cáncer de seno.

*Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes* es una ampliación del Proyecto de Concienciación Temprana (Project Early Awareness, PEA por sus siglas en inglés). PEA es un programa de educación sobre la salud de los senos destinado a las niñas de las escuelas públicas secundarias del Distrito de Columbia. El proyecto fue ejecutado por primera vez en el 2001, cuando Prevent Cancer Foundation® le brindó financiamiento al Howard University Cancer Center para desarrollar el programa. En el 2004 se añadieron sesiones educativas sobre el cáncer de seno y otros tipos de cáncer para los alumnos varones de la secundaria.

Desde el 2006, los materiales del PEA han incluido en el programa, que ahora se llama *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*, nuevas actividades interactivas basadas en la práctica de habilidades y destrezas. Este programa está diseñado para el uso en escuelas secundarias y ámbitos extraescolares, para ampliar y profundizar la *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*. Esta guía fácil de usar brinda a las facilitadoras actividades que pueden utilizarse con grupos de mujeres jóvenes en persona o de manera virtual.

## ACERCA DE LA EDICIÓN EN ESPAÑOL DE EDUCACIÓN SOBRE LA SALUD DE LOS SENOS PARA MUJERES JÓVENES

Prevent Cancer Foundation ha puesto a disposición de grupos de mujeres jóvenes desde el 2008, la Guía de la Facilitadora de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*, con el objetivo de entregarles información acerca de la salud de los senos y actividades interactivas que facilitan su comprensión y aprendizaje. Este recurso educativo en su versión en inglés se ha descargado o compartido con organizaciones de los 50 estados, el D.C., y los cinco territorios de los Estados Unidos y en más de 50 otros países. A partir del 2016, la Fundación decidió poner la guía a disposición del público que habla español para su uso en grupos de los Estados Unidos, así como en otros países de habla hispana.

Esta decisión amplía considerablemente el alcance de la guía de la facilitadora:

- Alrededor de 2.495.894<sup>1</sup> mujeres jóvenes hispanas de 15 a 19 años en los Estados Unidos, podrían sentirse más cómodas participando en sesiones de salud de los senos en español.
- Cerca de 26.348.226<sup>2</sup> mujeres jóvenes de la misma edad en América Latina, donde la mayoría habla español, es probable que se sientan más cómodas con sesiones en su idioma y adaptadas a su lugar de residencia.

El diseño de esta edición en español es simple. La información y las actividades de la actual guía del facilitador en inglés están en gran parte intactas en esta edición, con los siguientes cambios:

- Hemos incluido una introducción a la edición en español de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*, que ayuda a las facilitadoras a personalizar las actividades y los materiales, adaptándolos con los datos locales sobre el cáncer, las pautas de detección de su país, y el uso de palabras más adecuadas, comprensibles y relevantes para satisfacer las necesidades educativas de las mujeres jóvenes de su comunidad.
- Esta guía utiliza un lenguaje sencillo y universal que entrega una comunicación clara entre las facilitadoras y las mujeres jóvenes que prefieren leer, compartir o recibir información sobre la salud en español. Puede adaptarse fácilmente para llegar a los diversos grupos de mujeres jóvenes de habla hispana en los Estados Unidos, así como a otros países en donde se habla español. Como facilitadora, debe adaptar las actividades y las hojas informativas de esta guía para satisfacer las necesidades específicas de su público en las sesiones que facilite. Esta sección de la guía de la facilitadora le ayudará a planificar los tipos de cambios que pueda requerir.
- La eficacia de sus sesiones de salud de los senos se verá incrementada por sus esfuerzos en adaptar el contenido de esta guía de manera que las actividades e información se relacionen directamente con su comunidad. Por ello, es importante que se asegure de revisar toda la información, las actividades y los materiales educativos incluidos en esta guía y que los adapte según sea necesario antes de la fecha de su sesión. Los cambios pueden ser tan grandes como poner más énfasis en los exámenes clínicos del seno, que el que ponemos en esta guía, porque las recomendaciones nacionales de su país para la detección los enfatizan; o pueden ser cambios muy básicos, como modificar el calendario o el flujo de actividades, porque los períodos de clase en su sistema escolar son más largos que el calendario de una actividad que hemos puesto en la guía y que usted planea utilizar.

<sup>1</sup> Oficina del Censo de los Estados Unidos, 2019.

<sup>2</sup> Naciones Unidas, Comisión Económica para América Latina y el Caribe, 2020.

## Sugerencias para hacer adaptaciones a la guía

**Conozca bien a su público.** No podríamos enfatizar lo suficiente sobre la importancia de este punto. Es fundamental que considere la cultura, el tono y las normas de su área y las adapte a las actividades según sea necesario, de manera que asegure la comodidad y la comprensión de las jóvenes a las que quiere llegar. Utilice sus conocimientos culturales para adaptar las actividades de esta guía, de modo que pueda involucrar plenamente a sus grupos. A continuación le presentamos algunos ejemplos:

- Para la Sesión Básica (págs. 19–44), solicite a la persona que comparta su historia sobre el cáncer de seno para que hable sobre cómo le afectó a ella y su familia el cáncer de seno y qué sintieron acerca del cáncer de seno. Puede agregar preguntas como: “¿Cómo le afectó el cáncer de seno a usted y a su familia?”
- Si los escenarios de juego de roles sugeridos en la sesión Hablemos sobre de la salud de los senos (págs. 46–48) no parecen apropiados para las mujeres jóvenes en el lugar donde se encuentra, la invitamos a crear otros escenarios que parezcan más relevantes y que ayuden a las participantes a poner en práctica lo que han aprendido.
- Puede que conozca otros mitos locales sobre el cáncer de seno en el sitio donde usted se encuentra. Añádalos a la actividad Mitos y Verdades (págs. 21–36), documentando la evidencia que los hace verdaderos o falsos. Elimine cualquier mito de los que se han incluido que no sean comunes en su área.

**Infórmese sobre los recursos locales gratuitos o de bajo costo:** Conozca los recursos disponibles para la detección, el diagnóstico y el seguimiento de la salud de los senos y comparta estos recursos como parte de cada sesión que ofrezca. Asegúrese de saber qué recursos financieros existen para ayudar a pagar los servicios necesarios de cuidado de los senos. Si el acceso a la atención es limitado en el lugar donde se encuentra, dialogue con un experto en salud pública o un profesional clínico (médico, enfermera o partera) sobre esta inquietud. Busque información adicional en su departamento local de salud acerca de los tipos de recursos disponibles para los servicios o el apoyo del cuidado de los senos.

**Use la terminología correcta y verifique la comprensión de las participantes:** Tenga en cuenta que las jóvenes podrían usar distintas palabras durante las sesiones sobre la salud del seno, en particular, dada la diversidad de origen de la población de habla hispana de los Estados Unidos y las diferentes nacionalidades en América Latina. Verifique si describen los mismos conceptos.

Por ejemplo: Como muchas otras palabras con carga sexual, “mama” tiene en español muchos sinónimos que varían según cada grupo. Las participantes podrían mencionar “seno” o “pecho” para referirse a la mama. Usted tendrá que decidir cuál es la preferencia local y tal vez deba aclarar las diferencias entre estas palabras u otras que mencionen las participantes. Reconozca el uso de los términos, pero aclare brevemente: el pecho va del cuello hasta el vientre; los seres humanos son mamíferos que tienen “mamas”; en esta sesión hablaremos del “seno” para referirnos a la mama.

## Adaptaciones adicionales para grupos fuera de los Estados Unidos

Si usted está fuera de los Estados Unidos, necesita tomar varios pasos adicionales, para asegurarse que la información que comparta sea exacta y se base en los recursos y datos locales de salud de los senos (consulte la Organización Panamericana de la Salud. *Perfiles de cáncer de los países 2020*). Por ejemplo, las pautas y estadísticas nacionales de detección de cáncer de seno de su país afectarán el contenido de las actividades y los materiales de esta guía, ya que los entregados son consistentes con las pautas y estadísticas de los Estados Unidos.

- **Recopile datos:** Consulte con expertos en salud pública o profesionales clínicos locales que puedan ayudarle a recopilar la información que necesita sobre la salud de los senos en su ciudad o país.
- **Personalice la información:** Busque colaboración con trabajadores sociales, maestros, científicos sociales o trabajadores comunitarios de la salud, que puedan ayudarle a personalizar la información de esta guía para que sea más relevante para las mujeres jóvenes del lugar donde se encuentre.
- **Recoja las normas nacionales:** Recopile las directrices nacionales de su país para la detección del cáncer de seno. Necesitará estas recomendaciones para adaptar las instrucciones de las actividades de esta guía del facilitador. Las que hemos utilizado son consistentes con las pautas de la Red Nacional de Cáncer Integral y son apropiadas para los Estados Unidos.

## Cómo hacer una adaptación basada en las normas de detección de su país

Las normas de su país pueden hacer énfasis en los exámenes clínicos de seno, tal vez porque la mamografía no esté disponible de manera general. Para utilizar el folleto Información Básica Acerca de la Salud de los Senos (pág. 36), debe discutir con un profesional de la salud pública o personal clínico, sobre cómo adaptar el folleto y luego revisar el texto para que se ajuste a esta directriz.

- Si su país no cuenta con directrices para la detección de cáncer de seno, analice con un profesional clínico o de salud pública bien informado, acerca de cómo adaptar la información o las instrucciones de esta guía para que se ajusten a los recursos de su país.
- Recopile las estadísticas pertinentes que reflejen el perfil de salud de su país. Las estadísticas de esta guía se basan en datos recopilados en los Estados Unidos. Si bien las estadísticas por sí solas no cambian el comportamiento, compartir algunas estadísticas locales o nacionales con su público puede ayudar a las mujeres jóvenes a comprender la extensión del cáncer de seno en el lugar donde viven. Algunas estadísticas importantes que usted puede compartir para su país son:
  - Riesgo de por vida de cáncer de seno.
  - Tasa de detección de cáncer de seno.
  - Número de mujeres diagnosticadas con cáncer de seno.
  - Número estimado de sobrevivientes de cáncer de seno.
- Si tiene previsto facilitar sesiones de salud de los senos a mujeres jóvenes en escuelas secundarias o universidades, familiarícese con las normas de aprendizaje de su país para poder integrar sus sesiones en las unidades de estudio existentes. El contenido de estas actividades puede abordar muchas normas nacionales para la enseñanza y el aprendizaje (pág. 13), como se muestra en las normas nacionales de los Estados Unidos que se incluyen en la introducción de esta guía.
 

Si no tienen estándares nacionales de aprendizaje, discuta con un profesor entendido cómo podría describir los beneficios de estas actividades en apoyo de la formación académica de los estudiantes, más allá de los beneficios de saber sobre la salud de los senos.
- Consulte con los funcionarios de la escuela local o con los maestros sobre las regulaciones de educación donde vive, para ver si necesita informar a la administración del establecimiento educativo o a los padres de los estudiantes sobre su interés en proporcionar educación sobre la salud de los senos en las escuelas. Encontrará ejemplos de cartas en la sección Muestras de Formularios (págs. 58–60).

- Además, consulte con alguien que conozca los requisitos para la recopilación de datos en su lugar de residencia para ver si necesita la aprobación de una Junta de Revisión Institucional (IRB por sus siglas en inglés) antes de utilizar las pruebas previas y posteriores que se incluyen en la sección del formulario de pruebas y comentarios (págs. 61–65). Dicha aprobación es necesaria para su uso en instituciones educativas en los Estados Unidos.
- Nota especial sobre la Prueba de Conocimiento Previos (págs. 61 y 62): En la pregunta 10, queremos explorar la composición de los participantes en Estados Unidos, en cuanto a su raza y origen étnico. Usted tiene la opción de usar o no esta pregunta. Si está fuera de los Estados Unidos y le interesa explorar este aspecto en sus participantes, necesitará adaptar la pregunta de manera que las opciones reflejen las razas y los grupos étnicos de su país.

Gracias por su compromiso con la educación sobre la salud de los senos para las mujeres jóvenes, ya que son la clave para un futuro más saludable. Esperamos que esta guía del facilitador le resulte útil, atractiva y que la salud de los senos de las mujeres jóvenes participantes en sus sesiones y la de las mujeres entre sus familias y amigos, mejore con lo que aprendan. Si desea compartir con nosotros sus experiencias en el uso de esta guía, por favor envíenos un correo electrónico a [info@preventcancer.org](mailto:info@preventcancer.org). ¡Nos encantaría recibir sus comentarios!

## Recursos para la planificación

### Recursos de Prevent Cancer Foundation

- Compartir una historia personal sobre el cáncer de seno, especialmente si fue diagnosticada como una mujer joven, es una parte esencial de la educación sobre la salud de los senos. Esta persona puede ser usted la facilitadora, si es una sobreviviente, o también una sobreviviente local que se sienta cómoda compartiendo su historia. Como alternativa, puede optar por mostrar el video de YouTube, [“Una Joven Sobreviviente de Cáncer de Mama Comparte Su Historia”](#). Hablado en inglés con subtítulos en español, el video dura unos cuatro minutos y está disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=MQpuh3u3UiQ>.
- [¡Detenga el cáncer antes de que comience! Una guía para prevenir el cáncer](#)
- La novela, [Un Encuentro Oportuno: Conversando sobre el Cáncer de Seno](#)
- Siete Pasos para Prevenir el Cáncer <https://www.preventcancer.org/education/seven-steps-to-prevent-cancer/>

### Otros recursos

- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. [“Cáncer de Mama”](#). <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/breast/>. Accedido el 10 de noviembre de 2020.
- Instituto Nacional del Cáncer. “Prevención del Cáncer de Seno (mama)”. <https://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno/paciente/prevencion-seno-pdq>. Accedido el 11 de noviembre de 2020.
- La Sociedad Americana Contra El Cáncer. [“¿Qué Es el Cáncer?”](#)

## Internacional

- Organización Panamericana de la Salud. “Cáncer de Mama: Hojas Informativas para Profesionales de la Salud”. [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11242:breast-cancer-summaries-health-professionals&Itemid=41581&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11242:breast-cancer-summaries-health-professionals&Itemid=41581&lang=es). Accedido el 11 de noviembre de 2020.
- Organización Panamericana de la Salud. “Cáncer de Seno”. [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5041:2011-breast-cancer&Itemid=3639&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=5041:2011-breast-cancer&Itemid=3639&lang=es). Accedido el 11 de noviembre de 2020.
- Organización Panamericana de la Salud. “Perfil de Cáncer por País 2020”. [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15716:country-cancer-profiles-2020&Itemid=72576&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15716:country-cancer-profiles-2020&Itemid=72576&lang=es). Accedido el 11 de noviembre de 2020.
- Organización Mundial de la Salud. “[Datos y Cifras sobre el Cáncer](#)”. Accedido el 13 de noviembre de 2020.

## BIBLIOGRAFÍA

1. **Naciones Unidas, Comisión Económica para América Latina y el Caribe.** “2020 Panorama Regional de América Latina y el Caribe: Indicadores seleccionados, población, por grupo de edad, por sexo”. <https://estadisticas.cepal.org/cepalstat/portada.html?idioma=english>. Accedido el 11 de noviembre de 2020.
2. **Oficina del Censo de los Estados Unidos.** Encuesta/Programa: Encuesta de la Comunidad Americana. Universo: Personas que son hispanas o latinas, Tabla ID: B01001I; Producto: 2019: Tablas detalladas de estimaciones de 1 año de la ACS. <https://data.census.gov/cedsci/table?q=sex%20by%20age%20hispanic&tid=ACSDT1Y2019.B01001I&hidePreview=false>. Accedido el 11 de noviembre de 2020.

## AUDIENCIA OBJETIVO

*Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes* está dirigida a las niñas, adolescentes y jóvenes de la escuela secundaria en ambientes escolares y extraescolares, tales como centros comunitarios, clubes, grupos juveniles y hogares comunitarios, entre otros. Cabe anotar que el programa también se ha utilizado con mujeres en edad universitaria.

Si bien la guía fue escrita originalmente para un público de mujeres jóvenes, cuya identidad de género y sexo asignado al nacer se corresponden, también contiene educación importante sobre la salud de los senos para todas las jóvenes transgénero, las personas con fluidez de género y personas con diversa orientación sexual y/o identidad de género que tienen senos.

## FACILITANDO LAS SESIONES

*Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes* está diseñada para ser utilizada por facilitadoras que tienen una base de conocimientos acerca de la salud de los senos y sobre cáncer de seno. Además, las facilitadoras deben tener habilidad y experiencia en la facilitación de actividades interactivas para diversos grupos de mujeres jóvenes. Animamos a las facilitadoras para que aprendan lo más que puedan sobre la salud de los senos y el cáncer de seno.

En la sección de Recursos encontrarán las preguntas más frecuentes sobre el cáncer de seno, lo que les permitirá familiarizarse con respuestas claras y precisas. Así mismo, las facilitadoras deben estar preparadas para reconocer los límites de su conocimiento sobre la salud de los senos y el cáncer de seno y ofrecer a las participantes compartir más información después de averiguarla. Las facilitadoras también tienen la opción de invitar a una persona que tenga más conocimiento sobre la salud de los senos y el cáncer de seno, para que les ayude a facilitar las sesiones de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*.

## DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES

La guía del facilitador de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes* está concebida de manera que permite flexibilidad en su programación. A continuación, incluimos unas descripciones breves de las actividades para la Sesión Básica y para las actividades adicionales.

### Sesión básica

El propósito de la Sesión Básica es crear una base sólida de conocimientos esenciales sobre la salud de los senos y el cáncer de seno y ofrecer a las participantes la oportunidad de escuchar la historia de una joven sobreviviente de cáncer de seno. Recomendamos que las participantes completen la Sesión Básica antes de pasar a otras actividades de esta guía. La sesión básica puede realizarse en dos reuniones de clase/grupo si es necesario. La sesión básica incluye:

- Mitos y verdades
- Mi historia
- Uno de cada ocho

Para un aprendizaje adicional, las actividades descritas a continuación están diseñadas para desarrollar habilidades relacionadas con la comunicación y la detección de comportamientos, y para fomentar un pensamiento crítico. La selección de las actividades dependerá de varios factores, entre ellos, el tiempo disponible, las preferencias de las participantes y los patrocinadores de la escuela u organización.

### Juego de roles: Hablemos sobre la salud de los senos

Estos juegos de roles ayudarán a las participantes a desarrollar habilidades para hablar sobre la salud de los senos y el cáncer de seno, con los proveedores de atención médica, amigos y familiares.

### Collage para reflexión crítica

Este proyecto artístico fomenta la reflexión crítica sobre cómo los medios de comunicación influyen en la forma en que las niñas y las mujeres se sienten en relación con sus cuerpos y su nivel de comodidad al hablar acerca de la salud de los senos.

### Actividades de extensión

Estas actividades pueden utilizarse para ampliar el aprendizaje sobre la salud de los senos, el cáncer de seno y otros temas de salud.

# GUÍA DE DETECCIÓN DE SENOS PARA MUJERES CON RIESGO PROMEDIO

## HABLE SOBRE LAS PRUEBAS DE DETECCIÓN DE CÁNCER DE SENO CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

### Conozca su historia familiar.

Su riesgo aumenta si tiene varios parientes cercanos a quienes se les ha diagnosticado cáncer de seno o si a su madre se le diagnosticó cáncer de seno antes de los 50 años.

### REVISIÓN DE TRES AÑOS

Entre los 25 y los 39 años, hable con su proveedor de atención médica al menos una vez cada tres años para evaluar los riesgos, recibir consejería sobre la reducción de riesgos y realizarse un examen clínico de los senos.

### MAMOGRAFÍA ANUAL y/o MAMMOGRAMA 3D (TOMOSÍNTESIS)

Varias organizaciones recomiendan comenzar las mamografías anuales a los 40 años.

El uso de la mamografía y el mamograma 3D mejora la precisión; la combinación de estos exámenes está dentro de los límites de radiación de la Agencia Reguladora de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration - FDA por sus siglas en inglés) para la mamografía estándar.

Muchas mujeres tienen tejido denso en el seno, lo que puede dificultar ver los cánceres con la mamografía; sin embargo, se ha demostrado que la mamografía digital es más precisa (que las placas de rayos X o película) en mujeres más jóvenes con senos densos. Hay evidencia de que al añadir el ultrasonido a la mamografía puede mejorar la precisión.

Hable con su proveedor de atención médica sobre el método de detección adecuado para usted.

### TERAPIA DE REEMPLAZO HORMONAL

En la menopausia, hable con su proveedor de atención médica sobre los riesgos de cáncer de seno asociados con la terapia de reemplazo hormonal.

### CHEQUEO ANUAL

A partir de los 40 años, hágase un examen anual si tiene un riesgo promedio. Hable con su proveedor de atención médica sobre los beneficios y los riesgos de las pruebas de detección.

EDAD

25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65

Fuente:  
Red Nacional de Cáncer Integral

*Si tiene un alto riesgo, hable con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de comenzar a realizarse mamografías anuales y resonancias magnéticas (MRI) a una edad más temprana.*

### Nota para la facilitadora:

Esta página y la siguiente proporcionan información sobre la detección del cáncer de seno y la reducción de riesgos que se utilizará cuando se faciliten las sesiones educativas.

# REDUCCIÓN DEL RIESGO DE CÁNCER DE SENO

## ¿Qué puede hacer para reducir su riesgo de cáncer de seno?

Conozca lo que es normal para usted y consulte a su proveedor de atención médica de inmediato si nota cualquiera de estos cambios en los senos:

- Bulto, nudo duro o engrosamiento dentro del seno o en la zona de la axila
- Hinchazón, calor, enrojecimiento u oscurecimiento del seno
- Cambio en el tamaño o la forma del seno
- Hoyuelos o arrugas en la piel
- Picazón, llaga escamosa o salpullido en el pezón
- Tirón en el pezón o en otras partes del seno
- Secreción del pezón que comienza de repente
- Un nuevo dolor en un punto que no desaparece.

### Adopte estos hábitos saludables:

- Mantenga un peso saludable.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos, al menos 5 días a la semana.
- No fume. No vape. Muchos jóvenes adultos empiezan a fumar después de la primera vez que vapean.
- No beba alcohol. Incluso el consumo de pequeñas cantidades de alcohol puede aumentar el riesgo de cáncer.
- Amamante si puede hacerlo.

## ¿Por qué no se recomienda ya el autoexamen mensual de los senos para la detección del cáncer de seno?

El autoexamen mensual del seno parecía prometedor cuando se introdujo por primera vez. Sin embargo, no está claro que ofrezca un beneficio como prueba de detección. Los resultados de los estudios sobre su efectividad para encontrar tumores en etapas tempranas y mejorar las posibilidades de sobrevivencia, han sido contradictorios. Sin embargo, los expertos están de acuerdo en la importancia de conocer su cuerpo y hablar de inmediato con su proveedor de atención médica si nota algún cambio.

## Protéjase contra el cáncer de cuello uterino y el VPH

El cáncer de cuello uterino es causado por el virus del papiloma humano (VPH), un virus que puede transmitirse a través del sexo vaginal, anal u oral. El cáncer cervical solía ser una de las causas más comunes de muerte por cáncer en las mujeres en los Estados Unidos, y en muchas otras partes del mundo todavía lo es. En la sección de recursos, encontrará información para compartir, acerca de la detección y la prevención del cáncer de cuello uterino. Use la hoja informativa, *“Protéjase contra el cáncer de cuello uterino y el VPH”*.

# NORMAS DE APRENDIZAJE

## EDUCACIÓN SOBRE LA SALUD DE LOS SENOS + NORMAS NACIONALES PARA LA ENSEÑANZA Y EL APRENDIZAJE

La *Educación sobre la salud de los senos para las mujeres jóvenes* está diseñada para que pueda ser integrada en las unidades, las lecciones y las actividades escolares existentes. En función de las actividades elegidas, la *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes* toca muchas normas nacionales de enseñanza y aprendizaje, como lo mostramos a continuación en el siguiente cuadro.

NORMAS DE APRENDIZAJE	SESIÓN BÁSICA	ACTIVIDADES ADICIONALES		
		JUEGO DE ROLES	COLLAGE PARA LA REFLEXIÓN CRÍTICA	ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN
<b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>				
Los estudiantes comprenderán conceptos relacionados con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.	■	■		■
Los estudiantes analizarán la influencia de la familia, los compañeros, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores en el comportamiento de la salud.	■	■	■	■
Los estudiantes demostrarán la capacidad de utilizar habilidades de comunicación interpersonal para mejorar la salud y evitar o reducir los riesgos para la salud.		■		■
Los estudiantes demostrarán la capacidad de abogar por la salud personal, familiar y comunitaria.		■		■
<b>LENGUAJE y LITERATURA</b>				
Integración de conocimientos e ideas				■
Escritura: Producción y distribución de la escritura				■
Escritura: Investigación para construir y presentar el conocimiento				■
Habla y escucha: Comprensión y colaboración			■	■
Habla y escucha: Presentación de conocimientos e ideas		■		■
Lenguaje: Adquisición y uso de vocabulario	■			■
<b>TECNOLOGÍA</b>				
Comunicación y colaboración				■
La investigación y la fluidez de la información				■
<b>CIENCIAS SOCIALES</b>				
Cultura			■	
Desarrollo e identidad del individuo			■	■
Tiempo, continuidad y cambio				■
Producción, distribución y consumo				■
Ciencia, tecnología y sociedad				■

# PLANIFIQUE SUS SESIONES EDUCATIVAS

## USO DE FORMULARIOS DE CONSENTIMIENTO O ASENTIMIENTO

**D**epende de dónde se ofrezcan las sesiones de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*, es posible que necesite confirmar el consentimiento o el asentimiento de los padres o tutores para que los estudiantes puedan participar.

En algunos lugares, con el asentimiento será suficiente. En este caso, es necesario que notifique a los padres o tutores informándoles acerca de una próxima sesión de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes* y haga que las participantes firmen los formularios de asentimiento, indicando que tienen su permiso para participar. En otros entornos, puede ser necesario el consentimiento. En este caso, consulte con el administrador del lugar o la persona de contacto en donde se realizarán las sesiones de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes* para saber si harán falta formularios de consentimiento o asentimiento.

En la sección de Recursos de esta guía, hemos incluido un ejemplo de carta de asentimiento para el padre o tutor y un formulario de asentimiento para la estudiante. En el caso que necesite formularios de consentimiento, tendrá que desarrollar un formulario que se ajuste a las necesidades del lugar y del grupo de participantes.

## RECOPIACIÓN, ANÁLISIS Y USO DE LOS DATOS

En la sección de Recursos de esta guía del facilitador hemos incluido ejemplos de formularios de prueba de conocimientos previos y posteriores, y de comentarios de las participantes, para utilizarlas durante las sesiones de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*. Aunque su uso es opcional, hay varios beneficios en recoger los datos de cada sesión de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes* que usted lleve a cabo.

La comparación de los puntajes de las participantes en las pruebas de conocimientos previos y posteriores le darán una indicación de cuánto aprendieron en las sesiones de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*. Los datos recogidos a través de los formularios para comentarios de las participantes le ofrecen información que puede utilizar para hacer mejoras en las futuras sesiones. Los datos de las pruebas de conocimientos y de comentarios se pueden presentar para propuestas de financiación, informes a las fuentes actuales de financiación, o para supervisores y administradores de centros potenciales donde se pueden facilitar sesiones de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*, para mencionar solo algunos beneficios.

Si decide utilizar los modelos de formularios tal y como están escritos en la sección de Recursos, la Prevent Cancer Foundation y Howard University Cancer Center, le agradeceremos que comparta sus resultados con nosotros, para poder así comprender la utilidad de esta guía en diversas realidades. Por favor, envíe los resultados compilados o las copias escaneadas de las pruebas de conocimiento previo y posterior, y de comentarios de las participantes a [pcf@preventcancer.org](mailto:pcf@preventcancer.org).

## NOTAS SOBRE LAS JUNTAS DE REVISIÓN INSTITUCIONAL

Dependiendo del tipo de organización para la que trabaje, es posible que tenga que solicitar la aprobación de una Junta de Revisión Institucional (Institutional Review Board, IRB por sus siglas en inglés) antes de recopilar información en un programa de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*.

Las IRB tienen la tarea de proteger a los seres humanos en los estudios de investigación. Algunas IRB pueden considerar la recopilación de datos a través de las pruebas de conocimientos previos y posteriores o formularios de comentarios como investigación. Las universidades y los departamentos de salud son dos entornos de trabajo que probablemente requieran la aprobación de la IRB para este tipo de recopilación de datos. Consulte con un administrador o especialista en investigación de su organización, para saber si se requiere la aprobación de la IRB para la recopilación de datos de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes* en su entorno de trabajo.

# LISTA DE TAREAS PARA PLANIFICACIÓN

Siga estos ocho pasos fáciles para organizar una sesión de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*:

- 1 Elija un lugar** (escuela o sistema escolar, centro comunitario, grupo juvenil, etc.) para realizar su sesión de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*. Use la lista de control de la página siguiente para planificar la sesión.
- 2 Contacte al administrador a cargo del lugar.** Para este propósito puede adaptar el ejemplo de la carta para el Superintendente o Director escolar incluida en la sección de Recursos de esta guía de la facilitadora. Trabaje con el personal apropiado de capacitación del lugar, para:
  - Elegir la hora, la fecha y el lugar específico para la sesión de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*.
  - Elabore los formularios de consentimiento que se ajusten a las necesidades del lugar y de los participantes de ser necesario y envíelos según corresponda.
  - Compruebe que tiene los equipos y los materiales necesarios.
  - Reclute a las participantes para la sesión.
- 3 Programe la Sesión Básica como la primera sesión** con cada grupo nuevo y luego considere ofrecer actividades adicionales, si el tiempo se lo permite.
- 4 Reclute a una sobreviviente de cáncer en el seno – si usted no es un sobreviviente** para que cuente su historia durante la Sesión Básica. Confirme su disponibilidad y repase con ella la actividad de “Mi historia”.
  - Como alternativa, puede optar por mostrar el video de YouTube, [“Una joven sobreviviente de cáncer de seno comparte su historia”](#), que dura un poco más de tres minutos.
- 5 Lea paso a paso y varias veces las instrucciones incluidas en la guía del facilitador** hasta que se sienta cómoda facilitando las actividades.
- 6 Reúna el equipo y los materiales necesarios, haga las copias que necesite para las actividades.** Todos estos elementos están listados en la Sesión Básica en las páginas 19 y 20.
- 7 Asegúrese de hacer la preparación necesaria** para cada actividad antes de la sesión.
- 8 Facilite la sesión de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*.** ¡Diviértanse!

## ACTIVIDADES OPCIONALES

- Distribuya el formulario de prueba de conocimientos previos y posteriores y el formulario de comentarios en los momentos adecuados durante la sesión de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*.
- Repase las respuestas para identificar diferentes maneras para mejorar las sesiones futuras.
- Considere la posibilidad de ofrecer sesiones adicionales utilizando las otras actividades de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*.
- Comparta los resultados de las pruebas de conocimientos previos y posteriores y los formularios de comentarios, con Prevent Cancer Foundation y Howard University Cancer Center. Envíe los resultados compilados o copias escaneadas a [pcf@preventcancer.org](mailto:pcf@preventcancer.org).

# LISTA DE CONTROL PARA PLANIFICAR SU SESIÓN EDUCATIVA

Complete esta lista para preparar una sesión de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*:

INFORMACIÓN GENERAL	
Nombre del grupo:	Fecha:
Persona de contacto:	Teléfono:
Correo electrónico:	Lugar de la sesión:
Número aproximado de participantes:	Idioma(s) hablado(s):
Razón para solicitar la <i>Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes</i> en este momento:	
PLANIFICACIÓN DE LA SESIÓN	
Fechas y horas de la sesión:	
Revise su selección para ver qué necesita:	
<input type="checkbox"/> Pizarra o pizarrón <input type="checkbox"/> Caballete y almohadilla de caballete <input type="checkbox"/> Ordenador con altavoces, impresora y conexión a Internet	
SELECCIÓN DE ACTIVIDADES	
<input type="checkbox"/> El grupo <b>no ha recibido educación básica</b> sobre la salud de los senos o quiere revisar la información básica. <b>Actividades básicas de la sesión</b> <input type="checkbox"/> Mi Mitos y verdades <input type="checkbox"/> Historia (elijá una): <input type="checkbox"/> Cuente su historia si es una sobreviviente de cáncer de seno <input type="checkbox"/> Reclute a una sobreviviente para compartir su historia <input type="checkbox"/> Muestre el video en YouTube de <a href="#">"Una joven sobreviviente de cáncer de seno comparte su historia"</a> . <input type="checkbox"/> Una de cada ocho	<input type="checkbox"/> El grupo ha tenido algo de educación básica, y ahora quiere centrarse en uno o más temas: <input type="checkbox"/> Juego de roles: Hablemos de la salud de los senos <input type="checkbox"/> Collage para la reflexión crítica <input type="checkbox"/> Actividad o actividades de extensión
DESPUES DE LA SESIÓN	
<input type="checkbox"/> Programación de otras sesiones:	
<input type="checkbox"/> Carta de agradecimiento a los patrocinadores de la sesión	
<b>Opcional:</b> Comparta los datos de las pruebas de conocimiento previos y posteriores y los formularios de comentarios, con Prevent Cancer Foundation y Howard University Cancer Center, envíe los resultados compilados o copias escaneadas a <a href="mailto:pcf@preventcancer.org">pcf@preventcancer.org</a> .	

\*Lista de control adaptada del Programa Básico de VIH/SIDA de la Cruz Roja Americana.



# SESIÓN BÁSICA

**E**l propósito de la Sesión Básica es crear una base de conocimientos esenciales acerca de la salud de los senos y el cáncer de seno y ofrecer a las participantes la oportunidad de escuchar la historia de una joven sobreviviente de cáncer de seno. **Recomendamos que las participantes completen la Sesión Básica antes de pasar a las otras actividades en esta guía de la facilitadora.**

## DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN BÁSICA

Las actividades ofrecidas pueden tomar más o menos tiempo, dependiendo de la facilitadora y de la participación del grupo. Será necesario que agregue 15 minutos extras a la sesión, en el caso que, las participantes completen una prueba de conocimientos previos, una prueba de conocimientos posteriores, el formulario de comentarios y un formulario de asentimiento.

VISIÓN DE CONJUNTO	PREPARACIÓN
<p><b>Introducción</b> 5 minutos</p>	<p>Haga copias de las páginas que describen las actividades de la Sesión Básica.</p> <p><b>Opcional:</b> Haga una copia del formulario de prueba de conocimientos previos (pre-test) y de asentimiento para cada estudiante.</p>
<p><b>Mitos y Verdades</b> 15–30 minutos</p>	<p>Seleccione y copie las declaraciones de “mitos” y “verdades” en papel de color o cartulina y luego córtelas. (<i>Ver la herramienta para la actividad ‘mitos y verdades’ en esta guía, en las páginas 21 y 22.</i> Le sugerimos que elija tres mitos y tres verdades para una actividad de 15 minutos y hasta cinco mitos y cinco verdades para una actividad de 30 minutos.</p> <p>Revise los puntos de discusión de cada mito y cada verdad que hemos incluido en las instrucciones de la actividad. También puede ser útil que revise las “<i>Preguntas Frecuentes</i>” en la sección de Recursos de esta guía de la facilitadora.</p> <p>Haga una copia para cada participante de la hoja informativa “<a href="#">Conceptos básicos de la salud de los senos</a>”.</p> <p>Haga también una copia por participante, si decide usar la hoja informativa, opcional: “<a href="#">Protéjase contra el cáncer del cuello del útero y el VPH</a>”.</p> <p>Prepare en la sala donde ejecutará la sesión, en el pizarrón, la pizarra blanca o el caballete, haciendo dos columnas, escriba en una columna ‘mitos’ y en la otra ‘verdades’.</p>
<p><b>Mi Historia</b> 10 minutos</p>	<p>Si usted es la facilitadora y es una sobreviviente de cáncer de seno y decide contar su propia historia, practique su narración frente un espejo o frente a sus amigos o colegas. Si usted, es la facilitadora pero no es una sobreviviente de cáncer de seno, puede elegir hacer una de las siguientes cosas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reclutar a alguien que quiera compartir su historia. Idealmente, será alguien que fue diagnosticada como adolescente o en sus 20 años. Puede prepararla diciéndole algo sobre las participantes que estarán en la sesión, o también puede animarla a cubrir los puntos enumerados en las instrucciones de la actividad mientras ella cuenta su historia.</li> <li>• Mostrar el video de YouTube, “<a href="#">Una joven sobreviviente de cáncer de seno comparte su historia</a>”, que dura un poco más de tres minutos.</li> </ul>
<p><b>Uno de Cada Ocho</b> 10 minutos</p>	<p>Haga una copia para cada participante de las hojas informativas “<a href="#">Su historia de salud familiar</a>” y “<a href="#">Hábitos saludables para la vida</a>”.</p>
<p><b>Resumen + Cierre</b> 10 minutos</p>	<p><b>Opcional:</b> Hacer copias del formulario de comentarios y del formulario de prueba de conocimientos posteriores (post-test), de acuerdo con el número de participantes en su sesión.</p> <p><b>Opcional:</b> Haga una “bolsa de recursos” para cada participante con lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “<a href="#">¡Detengan el cáncer antes de que empiece! Una guía para prevenir el cáncer!</a>”</li> <li>• Listón de cinta rosado o artículos donados como bolsos con cordón, camisetas, bolígrafos y cuadernos.</li> <li>• Información sobre los programas locales de salud de los senos, como las organizaciones del <a href="#">Programa Nacional de Detección Temprana del Cáncer de Seno y Cuello Uterino</a>.</li> </ul>

# INTRODUCCIÓN DE LA SESIÓN BÁSICA

La introducción ofrece a las participantes la oportunidad de conocer a la facilitadora y de echar un vistazo al material que se cubrirá en la sesión.

## INSTRUCCIONES

1. Preséntese a las participantes y agradezca su presencia. Si tiene una invitada sobreviviente de cáncer de seno que compartirá sus experiencias en la sesión de “Mi Historia”, preséntela también en este momento.
2. Pida a las participantes que levanten la mano si conocen a alguien a quien se le ha diagnosticado cáncer de seno.
3. Comparta la siguiente información:
  - *La Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes* se basa en el Project Early Awareness (Proyecto de Concienciación Temprana), un programa de educación sobre la salud de los senos, desarrollado en Washington, D.C., por Howard University Cancer Center con el apoyo de Prevent Cancer Foundation. Ambas organizaciones tienen su sede en los Estados Unidos.
4. Este programa se enfoca en la salud de los senos y el cáncer de seno. Una vez terminadas las actividades las participantes del grupo estarán en capacidad de:
  - Distinguir entre los mitos y las verdades sobre el cáncer de seno.
  - Reflexionar sobre el testimonio de una joven sobreviviente de cáncer de seno y compartir las lecciones aprendidas para sus vidas.
  - Discutir acerca de los factores de riesgo, la detección temprana, la importancia de conocer su cuerpo y sus antecedentes familiares; y la importancia de tomar decisiones saludables de estilo de vida.

# MITOS Y VERDADES

Este juego está diseñado para reforzar las verdades (hechos) y disipar los mitos comunes sobre la salud de los senos y el cáncer de seno. Al final de esta actividad, las participantes podrán distinguir los mitos sobre el cáncer de seno de aquellas que son verdad.

## INSTRUCCIONES

1. Mezcle las tarjetas preparadas con las declaraciones de mitos y verdades.
2. Lea las declaraciones una por una y pregunte a las participantes si se trata de un mito o una verdad.
3. Coloque cada declaración en la columna correcta y refuerce la información compartiendo las explicaciones de los mitos y verdades incluidos en esta guía.
4. Distribuya la hoja informativa “Conceptos básicos sobre la salud de los senos” a las participantes y léalo para reforzar la información básica sobre la salud de los senos y el cáncer de seno. (Puede pedir voluntarios que quieran tomar turnos para leerlo).
5. Responda a las preguntas de los participantes.
6. Concluya la actividad pidiendo a las participantes que compartan una cosa nueva que hayan aprendido a través de este ejercicio.
7. Explique que la sobreviviente del cáncer de seno que compartirá su historia a continuación es la prueba viviente de que la detección y el tratamiento tempranos pueden salvar vidas. (Si usted, como facilitadora, es la sobreviviente del cáncer de seno, diga que es una sobreviviente de cáncer de seno y que va a compartir su historia. Si está usando el segmento de video de YouTube con la historia de una sobreviviente, explique que procederá a mostrarlo ahora).

### Nota para la facilitadora:

Como alternativa, puede repartir tarjetas a los voluntarios y hacer que coloquen las declaraciones en la columna que consideren correcta. Si hay alguna declaración equivocada, mueva las declaraciones a la columna correcta y refuerce la información verdadera.

# MITOS Y VERDADES

## PUNTOS DE CONVERSACIÓN

### MITO

Si alguien se golpea o se hace un moretón en el pecho, puede convertirse en cáncer de seno.

- Los golpes o moretones en el seno de una persona **NO** causan cáncer de seno.
- Las células anormales que crecen fuera de control causan cáncer de seno y otros tipos de cáncer.

### VERDAD

Quando se trata de cáncer de seno, el tamaño de los senos no importa.

- El tamaño y la forma de los senos no tienen nada que ver con el riesgo de cáncer de seno.

### MITO

Los antitranspirantes y desodorantes causan cáncer de seno.

- Ha habido muchos rumores de que el uso de antitranspirantes o desodorantes aumenta el riesgo de cáncer de seno, pero sólo son rumores.
- No hay pruebas científicas de que esto sea cierto.

### VERDAD

Tomar píldoras anticonceptivas puede aumentar ligeramente el riesgo de cáncer de seno.

- Varios estudios científicos sugieren que el uso actual de las píldoras anticonceptivas puede aumentar ligeramente el riesgo de cáncer de seno, especialmente entre las mujeres jóvenes.
- Sin embargo, el nivel de riesgo vuelve a la normalidad 10 años o más después de que una mujer deja de tomar la píldora.

### MITO

Someterse a una cirugía de cáncer de seno propagará el cáncer a otras partes del cuerpo.

- El cáncer no se propaga por el aire o durante la cirugía.

### VERDAD

Es importante saber lo que es normal para usted y ver a su proveedor de atención médica si nota algún cambio en sus senos:

- Los cambios pueden incluir un bulto, un hoyuelo o un fruncimiento de la piel o la secreción del pezón.
- Repasaremos otros tipos de cambios para buscarlos un poco más tarde en la sesión de hoy y les daremos un folleto que pueden guardar.

**MITO****Usar un sostén puede causar cáncer de seno.**

- No hay evidencia de un vínculo entre los sostenes y el cáncer de seno.

**VERDAD****Las mamografías pueden ayudar a detectar el cáncer de seno de manera temprana.**

- Las mamografías, son radiografías de los senos, estas se recomiendan todos los años a partir de los 40 para las mujeres de riesgo promedio.
- Las mujeres que corren un mayor riesgo, como las mujeres con una madre, hermana o hija con cáncer de seno, deben preguntar a sus proveedores de atención de la salud acerca de las pruebas que son recomendables para ellas.

**MITO****Los senos sanos y libres de cáncer no tienen bultos.**

- La mayoría de los senos se sienten abultados porque está compuesto de tejido graso, glándulas que producen leche y los conductos que llevan la leche al pezón.

**VERDAD****El cáncer de seno es más fácil de tratar si se detecta de manera temprana.**

- Cuanto antes se detecte el cáncer de seno, más probabilidades hay de que el tratamiento tenga éxito.
- En los últimos 25 años, se han hecho grandes progresos en la detección temprana y el tratamiento del cáncer de seno. Como resultado, el número de sobrevivientes de cáncer de seno sigue aumentando. De hecho, hay más de 3.5 millones de sobrevivientes en los Estados Unidos hoy en día.

**MITO****Llevar un celular en el sostén provoca cáncer de seno.**

- No hay evidencia de una conexión entre los teléfonos celulares y el cáncer de seno.

**VERDAD****Los hombres pueden tener cáncer de seno.**

- Es cierto que los hombres pueden tener cáncer de seno. Sin embargo, el cáncer de seno es mucho menos común entre los hombres que entre las mujeres.



**Si alguien se golpea  
o se hace un moretón  
en el pecho, puede  
convertirse en cáncer  
de seno.**



MITO 0 VERDAD

**Cuando se trata  
del riesgo de cáncer  
de seno, el tamaño  
de los senos  
no importa.**



# Los antitranspirantes y desodorantes causan cáncer de seno.



**Tomar píldoras  
anticonceptivas  
puede aumentar  
ligeramente el riesgo  
de cáncer de seno.**



MITO 0 VERDAD

**Someterse a una  
cirugía de cáncer  
de seno propagará  
el cáncer a otras  
partes del cuerpo.**



**Consulte a su  
proveedor de atención  
médica si nota algún  
cambio en sus senos.**



**Usar un sostén  
puede causar cáncer.**



**Las mamografías  
pueden ayudar a  
detectar el cáncer  
de seno de manera  
temprana.**



**Los senos sanos  
y libres de cáncer  
nunca están llenos  
de bultos.**



**El cáncer  
de seno es más  
fácil de tratar  
si se encuentra  
temprano.**



**Llevar un celular  
en el sostén provoca  
cáncer de seno.**



**Los hombres  
pueden tener  
cáncer de seno.**



## ¿QUÉ ES EL CÁNCER?

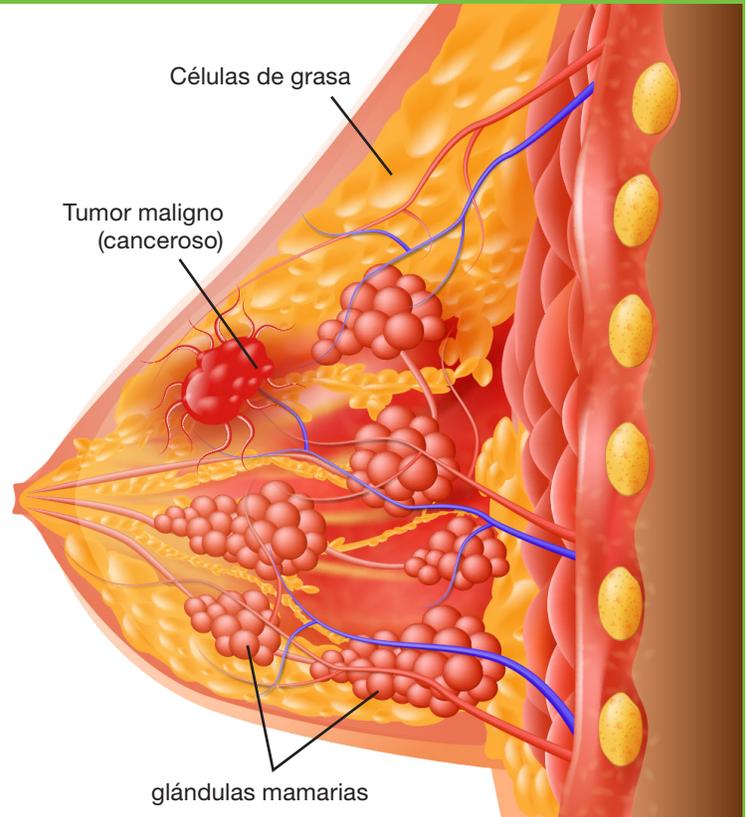
El cáncer se produce cuando un grupo de células crece y se divide sin control.

## ¿QUÉ HAY DENTRO DE SUS SENOS?

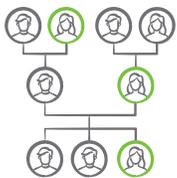
Los senos están compuestos de tejido graso, glándulas que producen leche y los conductos que llevan la leche a los pezones. Por eso los senos pueden sentirse abultados.

## ¿QUÉ PUEDE HACER PARA REDUCIR EL RIESGO DE CÁNCER DE SEÑO?

Algunos factores de riesgo no se pueden cambiar, como envejecer o nacer mujer.



## ESTAS SON ACCIONES QUE PUEDE TOMAR PARA REDUCIR SU RIESGO:



Conozca su historial médico familiar y hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo personal de padecer cáncer de seno.



No fume. No vapee. Muchos jóvenes adultos empiezan a fumar después de la primera vez que vapean.



Mantener un peso saludable.



No beba alcohol. Incluso beber un poco puede aumentar su riesgo.



Haga ejercicio al menos por 30 minutos, al menos 5 días a la semana.



Amamante, si puede.

## INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA SALUD DEL SENO (CONTINUACIÓN)

Conozca lo que es normal para usted y consulte a su proveedor de atención médica de inmediato si nota cualquiera de estos cambios en los senos:

- Un bulto, un nudo duro o un engrosamiento en el interior del seno o en la zona de la axila
- Hinchazón, calor, enrojecimiento u oscurecimiento del seno
- Cambio en el tamaño o la forma del seno
- Hoyuelos o arrugas en la piel
- Dolor escamoso y con picazón o sarpullido en el pezón
- Tirón en el pezón u otras partes del seno
- Secreción del pezón que comienza repentinamente
- Nuevo dolor en un punto que no desaparece.

### ¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA DETECTAR EL CÁNCER DE SENO?

Si tiene un riesgo promedio:

- Entre los 25 y los 39 años, hable con su proveedor de atención médica al menos una vez cada tres años para evaluar los riesgos, revise su historia de salud personal y familiar, obtenga consejería para la reducción de riesgos y un examen clínico de los senos.
- Hágase una mamografía cada año a partir de los 40 años.
- Muchas mujeres tienen tejido denso en los senos, lo que puede dificultar la visualización de los cánceres con una mamografía; sin embargo, se ha demostrado que las mamografías digitales (3D) son más precisas (que las mamografías normales) en personas más jóvenes con senos densos.

Si tiene un riesgo mayor, hable con su proveedor de atención médica sobre cuándo debe comenzar a hacerse las pruebas de detección, cuáles pruebas de detección debe hacerse y con qué frecuencia.

*Fuente: Red Nacional de Cáncer Integral®*

### ¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA TRATAR EL CÁNCER DE SENO?

Entre más temprano se detecte el cáncer, más probabilidades hay de que el tratamiento tenga éxito. El tratamiento depende del tipo y la etapa en el que se encuentre el cáncer de seno:

- El tratamiento más común es la cirugía para extraer el cáncer (lumpectomía), combinada con radiación. En algunos casos, es necesario extirpar el seno (mastectomía).
- La quimioterapia, la radioterapia, la terapia hormonal o la terapia dirigida son terapias que pueden utilizarse solas o en combinación, antes o después de la cirugía.

**Para más información:** (Las publicaciones marcadas con un asterisco (\*) solo se encuentran en inglés).

**La Sociedad Americana Contra El Cáncer.** "Factores de Riesgo del Cáncer de Seno que Usted No Puede Cambiar". <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-del-cancer-de-seno-que-usted-no-puede-cambiar.html>.

**La Sociedad Americana Contra El Cáncer.** "Factores de Riesgo del Cáncer de Seno Relacionados con el Estilo de Vida". <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-para-el-cancer-de-seno-relacionados-con-el-estilo-de-vida.html>.

**Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud.** "Tratamiento del Cáncer de Seno (PDQ®) – Versión para Pacientes". <https://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno/paciente/tratamiento-seno-pdq>.

**National Comprehensive Cancer Network®.** "NCCN Guidelines Version 1.2019: Breast Cancer Screening and Diagnosis." NCCN, 2019.\*

# MI HISTORIA

Escuchar la historia de una joven sobre la sobrevivencia del cáncer de seno puede hacer que el cáncer de seno parezca más “real” para los participantes. Al final de esta actividad, las participantes serán capaces de:

- Describir cómo se relaciona la historia de una joven sobreviviente de cáncer de seno con ellas y sus propias vidas.
- Explicar cómo escuchar la historia de una sobreviviente afecta su forma de pensar sobre el cáncer de seno.

## INSTRUCCIONES

1. Cuente su historia personal sobre su diagnóstico de cáncer de seno y su tratamiento, trate de cubrir todos los siguientes puntos:
  - ¿Pensó que estaba en riesgo de padecer cáncer de seno?
  - ¿Qué edad tenía cuando la diagnosticaron?
  - ¿Cómo se sintió al recibir el diagnóstico?
  - Antecedentes de cáncer de seno en su familia, si los hay.
  - ¿Cómo se enteró que tenía cáncer de seno?
  - Tipo de tratamiento que recibió y sus efectos secundarios.
  - Otras opciones de tratamiento.
  - ¿Qué aprendió de la experiencia y cómo se siente ahora?
2. Responda a las preguntas de los participantes.
3. Facilite una conversación usando las siguientes preguntas:
  - ¿Qué tiene que ver esta historia con usted y su vida?
  - ¿Cómo ha afectado su forma de pensar acerca del cáncer de seno, el haber escuchado esta historia?
4. Refuerce la idea de que, encontrar el cáncer de seno de manera temprana, es una de las cosas que hace que el tratamiento sea mucho más exitoso.

**Nota para la  
facilitadora  
o para la  
sobreviviente de  
cáncer de seno**

Asegúrese de explicar términos como tumor, benigno, maligno, radioterapia y quimioterapia, o cualquier otro término médico, mientras cuenta su historia.

Si no está segura de cómo responder a una pregunta específica, ofrezca averiguarlo y vuelva a las participantes con la respuesta. Es muy importante que cumpla con su promesa.

# UNA EN OCHO

Esta actividad participativa está diseñada para ayudar a las participantes a comprender el riesgo que tienen las mujeres a lo largo de su vida de contraer cáncer de seno en los Estados Unidos. Al final de esta actividad, las participantes podrán explicar cuántas mujeres del grupo, en promedio, tienen probabilidades de contraer cáncer de seno en algún momento de sus vidas y la importancia de conocer su historial familiar.



## INSTRUCCIONES

1. Explique a las participantes que esta próxima actividad y discusión les ayudará a entender el riesgo de contraer cáncer de seno.
2. Pida a las participantes que se cuenten a sí mismas del uno al ocho.
3. Pida que todos los “Número 8” que se pongan de pie.
4. Explique a las participantes que las mujeres del grupo que se encuentran de pie representan la proporción de mujeres que tiene la probabilidad de tener cáncer de seno invasivo en algún momento de sus vidas. El cáncer invasivo de seno empieza en un sitio y luego se propaga.
  - Esto significa que, de cada 8 (ocho) mujeres, una (1) en promedio puede tener cáncer de seno invasivo en algún momento de su vida.
  - No significa que las mujeres que están de pie tengan más probabilidades de tener cáncer de seno.
  - Tampoco significa que alguna de ellas tenga 1 (una) posibilidad entre 8 (ocho) de contraer cáncer de seno.
  - El riesgo de cáncer de seno de una mujer puede ser mayor o menor, dependiendo de varios factores.
  - Algunos factores de riesgo para el cáncer de seno son cosas que no podemos cambiar, como ser mujer, envejecer, los genes que heredamos de nuestros padres y nuestros antecedentes familiares.
  - Muchas personas se preocupan por los posibles riesgos de cáncer de seno presentes en el medio ambiente. Sin embargo, no hay pruebas claras de esos riesgos en este momento, y se necesita más investigación.

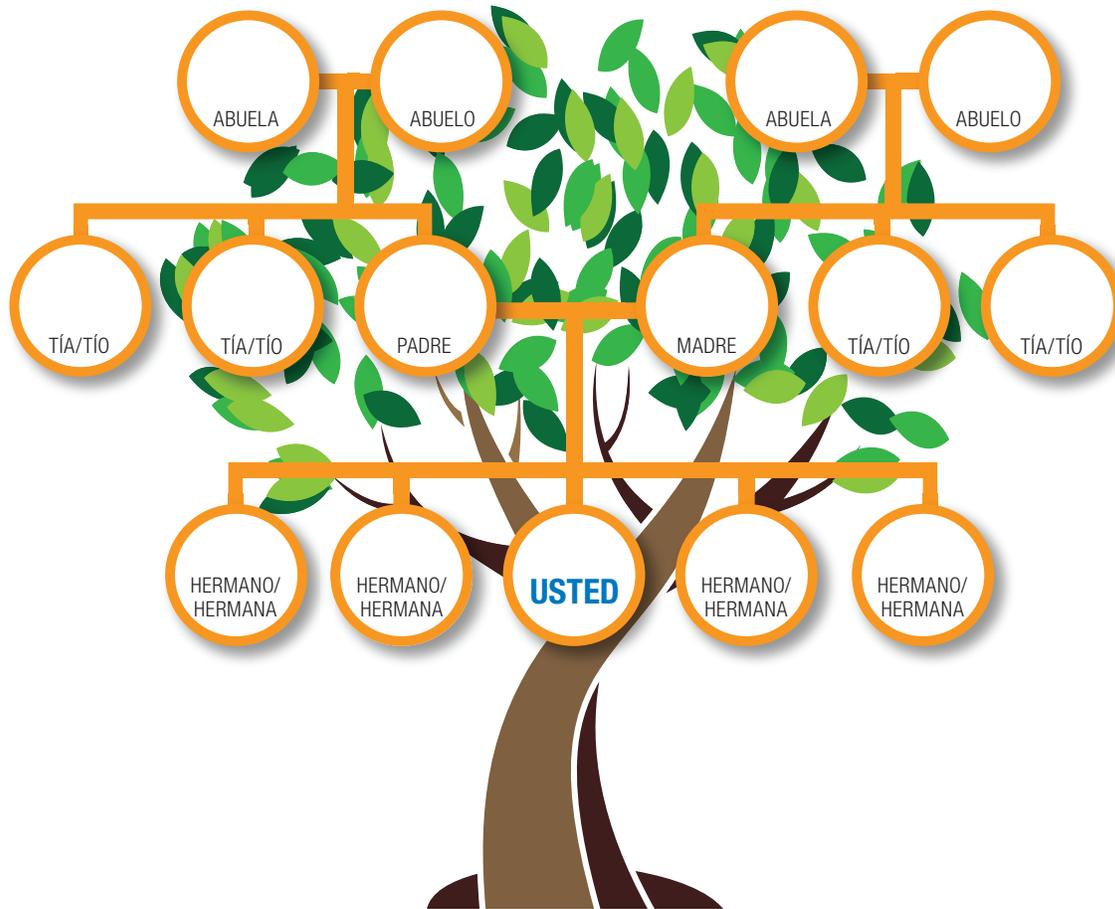
## UNA EN OCHO (CONTINUACIÓN)

5. Afirme que ser mujer es el principal factor de riesgo para el cáncer de seno. Como ya lo hemos visto, los hombres pueden desarrollar cáncer de seno, pero es mucho más común entre las mujeres.
6. Mencione que las mujeres son más propensas a tener cáncer de seno a medida que envejecen.
  - 2 de cada 3 mujeres con cáncer de seno invasivo tienen 55 años o más.
  - Es cierto también que, las mujeres más jóvenes pueden tener cáncer de seno. De hecho, una de cada 3 mujeres con cáncer de seno invasivo es menor de 55 años.
7. Sólo un pequeño número de casos de cáncer de seno son hereditarios, lo que significa que son causados por defectos o mutaciones genéticas que se heredan de uno de los padres. El hecho de tener una de estas mutaciones genéticas puede aumentar enormemente las posibilidades de que una mujer contraiga un cáncer de seno invasivo.
8. Mencione que tener una madre, hermana o hija con cáncer de seno casi duplica el riesgo de una mujer. Pero como ya dijimos, la mayoría de las mujeres con cáncer de seno no tienen antecedentes familiares de la enfermedad.
9. Sabemos que eso puede sonar aterrador, pero hay cosas que las niñas y las mujeres pueden hacer para mantener un estilo de vida saludable y para detectar el cáncer de seno lo antes posible, cuando es más fácil de tratar.
10. Distribuya las siguientes hojas informativas y léalas con los participantes. (Puede resultar más atractivo si las participantes toman turnos para leer.)
  - Su historia de salud familiar
  - Hábitos saludables para toda la vida
11. Pida a cada participante que diga algo del contenido de las hojas informativas con lo que pueda comprometerse a hacer.
12. Felicite a las participantes por su compromiso de mantenerse sanos.



La mayoría de las personas que contraen cáncer no tienen antecedentes familiares de la enfermedad, lo cual hace que la detección sea tan importante, pero un historial personal o familiar de cáncer o de ciertas otras enfermedades puede aumentar su riesgo.

Llene esta gráfica con su historia de salud familiar y compártala con su familia y con su proveedor de atención médica para ayudar a determinar sus riesgos de salud.



- Por cada pariente consanguíneo, anote en el círculo cualquier cáncer u otra enfermedad crónica que la persona haya tenido y la edad en que se le diagnosticó cada una.
- Anote las cirugías relacionadas con el cáncer y las fechas de los procedimientos.
- Si puede, anote la fecha de nacimiento, la fecha y la causa de muerte de cualquier miembro de la familia que haya fallecido.

Esta información le ayudará a usted y a su proveedor de atención médica a decidir sobre cuáles pruebas de detección de cáncer puede necesitar, cuándo comenzar a realizarlas y con qué frecuencia deben realizarse.

Para algunas familias, las conversaciones sobre la historia de salud familiar pueden ser durante la cena o en reuniones familiares. Para otras, las conversaciones individuales pueden ser las más efectivas. También puede ser de utilidad, crear una lista de preguntas y practicar de antemano cómo explicar el por qué es importante para usted y para su salud saber acerca de su historia de salud familiar.



# HÁBITOS SALUDABLES PARA LA VIDA



Coma muchas frutas, verduras, frijoles y granos enteros, limite las carnes rojas y las procesadas. Beba más agua y reduzca las bebidas azucaradas.



Cuando decida tener sexo, use un condón de la manera correcta y cada vez para protegerse. (La única protección al 100% es no tener sexo).



No fume. No vapee. Muchos jóvenes adultos empiezan a fumar después de la primera vez que vapean.



Vacúnese contra el VPH y la hepatitis B.



Muévase más, siéntese menos. Haga ejercicio por lo menos 30 minutos, al menos 5 días a la semana.



Proteja su piel del sol.



Mantenga un peso saludable.



No beba alcohol. Incluso beber un poco puede aumentar el riesgo de cáncer.



Hágase pruebas de cáncer de rutina.

Hasta el 50% de los casos de cáncer y alrededor del 50% de las muertes por cáncer se pueden prevenir con lo que sabemos hoy en día.

Adopte estos hábitos para reducir su riesgo de cáncer. Conozca su historia de salud familiar, especialmente de cáncer: Es importante para evaluar su riesgo.

## Para más información: (Las publicaciones marcadas con un asterisco (\*) solo se encuentran en inglés).

La Sociedad Americana Contra el Cáncer. "Cuide Su Salud". <https://www.cancer.org/es/saludable.html>.

Calle, L. et al., "Overweight, Obesity, and Mortality from Cancer in a Prospectively Studied Cohort of US Adults." New England Journal of Medicine, 2003.\*

Centers for Disease Control and Prevention. "Family History is Important for Health." <https://www.cdc.gov/genomics/public/file/print/FamHistFactSheet.pdf>\*

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. "Cómo Prevenir el Cáncer o Detectarlo a Tiempo". <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/dcpc/prevention/index.htm>.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. "Los Beneficios de la Actividad Física". <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>.

Mayo Clinic. "Cancer Prevention: 7 Tips to Reduce Your Risk." <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/cancer-prevention/art-20044816>.\*

National Cancer Institute. "Obesity and Cancer: Pursuing Precision Public Health". <https://www.cancer.gov/research/annual-plan/scientific-topics/obesity>.\*

Truth Initiative. "Quit Smoking and Vaping Tools." <https://truthinitiative.org/what-we-do/quit-smoking-tools>.\*

# RESUMEN Y CIERRE

El resumen y cierre de la actividad ofrecen a las participantes la oportunidad de compartir lo que han aprendido y comprometerse a hablar con amigos y familiares sobre la salud de los senos.

## INSTRUCCIONES

1. Solicite voluntarias entre el grupo. Pida que mencionen una cosa nueva que hayan aprendido en esta actividad y que compartan el nombre de una pariente mujer con la que hablarán sobre el cáncer de seno en esta semana.
2. Recuerde a las participantes la importancia de conocer sus riesgos, hacerse la prueba de detección, saber lo que es normal para ellas y tomar decisiones de estilo de vida saludable.
3. **Opcional:** Pida que las participantes que contesten el formulario de comentarios y la prueba de conocimientos posterior (post-test).
4. Agradezca a las participantes por su tiempo y su atención. Revise actividades adicionales si procede.

# REFERENCIAS DE LA SESIÓN BÁSICA

**NOTA:** Las referencias marcadas con un asterisco (\*), solo se encuentran en inglés.

**Calle, L. et al.**, "Overweight, Obesity, and Mortality from Cancer in a Prospectively Studied Cohort of US Adults." New England Journal of Medicine, 2003.\*

**Centers for Disease Control and Prevention.** "Family History is Important for Your Health." <https://www.cdc.gov/genomics/public/file/print/FamHistFactSheet.pdf>.\*

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.** "Los beneficios de la Actividad Física". <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Chen L, Malone K, Li C.** "Bra Wearing not Associated with Breast Cancer Risk: A Population-based Case-control Study." Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention, 2014.\*

**Mayo Clinic.** "Cancer Prevention: 7 Tips to Reduce Your Risk." <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/cancer-prevention/art-20044816>. Accedido el 1 de abril de 2020.\*

**Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud.** "Antitranspirantes o Desodorantes y el Cáncer de Seno". <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/mitos/hoja-informativa-antitranspirantes>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud.** "Tratamiento del Cáncer de Seno de adultas (PDQ®) – Versión para Pacientes". <https://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno/paciente/tratamiento-seno-pdq>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud.** "Píldoras Anticonceptivos y el riesgo de cáncer". <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/hormonas/hoja-informativa-pildoras-anticonceptivas>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**National Institutes of Health.** "Breast Cancer Prevention (PDQ®) – Patient Version." <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/prevention/breast/Patient/page3>. Accedido el 1 de abril de 2020.\*

**National Comprehensive Cancer Network®.** "NCCN Guidelines Version 1.2019: Breast Cancer Screening and Diagnosis." NCCN, 2019.\*

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** "Factores de Riesgo del Cáncer de Seno que Usted No Puede Cambiar". <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-del-cancer-de-seno-que-usted-no-puede-cambiar.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** "Factores de Riesgo de Cáncer del Seno No Comprobados o Controvertidos". <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-para-el-cancer-de-seno-que-son-controversiales-o-que-han-sido-desmentidos.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** "¿Qué Tan Común Es el Cáncer de Seno?" <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/acerca/que-tan-comun-es-el-cancer-de-seno.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** "Factores de Riesgo de Cáncer de Seno Relacionados con el Estilo de Vida". <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-para-el-cancer-de-seno-relacionados-con-el-estilo-de-vida.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** "¿Cuáles Son los Factores de Riesgo para el Cáncer de Seno?" <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Susan G. Komen for the Cure®.** "Breast Cancer Risk Factors Table." <https://www5.komen.org/BreastCancer/BreastCancerRiskFactorsTable.html>. Accedido el 1 de abril de 2020.\*

**Susan G. Komen for the Cure®.** "Breast Cancer Statistics." <https://www5.komen.org/BreastCancer/Statistics.html>. Accedido el 2 de abril de 2020.\*

**Susan G. Komen for the Cure®.** "Factors That Affect Breast Cancer Risk." <https://www5.komen.org/AboutBreastCancer/RiskFactors/FactorsAffectingBreastCancerRisk/FactorsAffectingBreastCancerRisk.html>. Accedido el 2 de abril de 2020.\*

# ACTIVIDADES ADICIONALES

**S**i planea llevar a cabo actividades adicionales, hay opciones entre las que puede elegir. Los objetivos de estas actividades son: desarrollar habilidades relacionadas con la comunicación sobre el comportamiento de detección y fomentar el pensamiento crítico. La elección de su actividad dependerá de numerosos factores; entre ellos, el tiempo disponible, las preferencias de las participantes y los administradores de escuelas o los patrocinadores de organizaciones. Elija una de las opciones que figuran a continuación:

ACTIVIDADES ADICIONALES	DESCRIPCIÓN
<b>Juego de roles: Hablemos de la salud de los senos</b> 30 minutos	Escenarios de juego de roles para que las participantes actúen y puedan practicar conversaciones sobre la salud de los senos con la familia, los amigos y los proveedores de atención médica.
<b>El collage de pensamiento crítico</b> 45 minutos	Un proyecto de arte para ayudar a las participantes a relacionar los medios de comunicación con las percepciones que pueda tener sobre su cuerpo y analizar cómo hablan sobre la salud de los senos.
<b>Actividades de extensión</b> Tiempos variados	Una lista de actividades adicionales para que las facilitadoras puedan elegir; véase la lista en la página de Actividades de Extensión (pág. 51) para más detalles.

Las actividades pueden tomar más o menos tiempo dependiendo de la facilitadora y del grupo. Si sus participantes completan una prueba de conocimientos previos, una prueba de conocimientos posterior, un formulario de comentarios y un formulario de asentimiento, tendrá que asignar unos 15 minutos más para la sesión. Consulte las descripciones de las actividades individuales a continuación para obtener una lista de los elementos y la preparación necesarios para cada actividad.

# JUEGO DE ROLES: HABLEMOS DE LA SALUD DE LOS SENOS

El propósito de este juego de roles es ayudar a las participantes a desarrollar habilidades para hablar acerca de la salud de los senos y el cáncer de seno con los proveedores de atención médica, amigos y familiares.

## EQUIPO + SUMINISTROS

- Herramienta para la actividad preparada: Escenarios para los juegos de roles
- Recipiente para elegir a la suerte los escenarios de juego de roles
- Un pizarrón, pizarra blanca o caballete
- Tiza, marcadores de borrado en seco o marcadores de almohadilla de gráficos.

## PREPARACIÓN

- Revise los consejos para los juegos de roles en esta página y piense en cómo usarlos en esta actividad.
- Fotocopie de la Herramienta para la Actividad: Escenarios de juego de roles. Seleccione los escenarios que desea utilizar y recorte cada uno por separado, luego colóquelos en un recipiente para que las participantes los elijan a la suerte.
- Seleccione uno de los escenarios para demostrar la actividad.
- Invite a una voluntaria para la demostración del juego de roles y explique el papel que va a desempeñar.

## CONSEJOS PARA EL JUEGO DE ROLES

- Crear un clima seguro para el juego de roles, para ello establezca reglas básicas.
- Dar instrucciones claras y detalladas antes de asignar los roles a las participantes.
- Reservar un lugar especial en el salón, para que las participantes ejecuten el juego de roles. Esto permite saber cuándo las participantes están y no están, representado un papel.
- Dar a las participantes la oportunidad de hacer preguntas antes de comenzar su juego de roles.
- Hacer que las participantes cambien de rol para que cada una pueda interpretar ambos papeles. Circular y escuchar atentamente durante el juego de roles.
- Redireccionar a las participantes si se salen de su papel, ayúdelos a volver a él. Recuerde a las participantes que están actuando como otra persona y que más adelante tendrán la oportunidad de hablar sobre sus propias experiencias, una vez que el juego de roles haya terminado.
- Liberar a las participantes de sus roles.
- Utilizar preguntas abiertas para animar a las participantes a compartir sus experiencias en el juego de roles.

\*Instrucciones de juego de rol adaptadas del Programa Básico de VIH/SIDA de la Cruz Roja Americana.

## INSTRUCCIONES

1. De la bienvenida a las participantes a la actividad.
2. Pida a las participantes que repasen lo que han aprendido en las actividades anteriores.
3. Explique que esta actividad dará a las participantes la oportunidad de practicar cómo tener una conversación individual con otra persona sobre la salud de los senos.
  - La otra persona puede ser un proveedor de atención médica, un amigo o un pariente mujer.
  - Hablar de los senos puede ser vergonzoso y la gente puede ponerse nerviosa.
  - Por eso, es importante practicar lo que va a decir de manera anticipada. Así puede sentirse menos nerviosa o avergonzada cuando tenga una conversación sobre la salud de los senos.
4. Desarrolle un breve juego de roles del escenario que haya elegido para hacer una demostración con una voluntaria preseleccionada. Para ello, use dos sillas en el centro de la sala.
5. Represente en la demostración, primero a la joven, la voluntaria hará el rol del proveedor de salud, un amigo o un familiar.
6. Reporte sobre el juego de roles haciendo las siguientes preguntas y registrando las ideas entregadas:
  - ¿Cuáles frases de las que dije, me ayudaron a comunicar claramente mi punto de vista?
  - ¿Qué más podría haber dicho en esta situación?
7. Cambiar los papeles y repetir el juego de roles con el mismo escenario.
8. Reporte sobre el juego de roles, esta vez haga las preguntas acerca de la actuación del voluntario.
9. Pida a otra persona que saque del recipiente un nuevo escenario y lo lea en voz alta.
10. Pregunte por dos voluntarios más para otro juego de roles: Repita el proceso de juego de roles con tantas parejas y tantos escenarios como el tiempo lo permita. Una representa a la joven y el otro al médico, amigo o pariente.
11. Reporte sobre los juegos de roles, invitando al resto del grupo a hacer comentarios.
12. Intercambie los papeles de los voluntarios.
13. Reporte sobre el nuevo juego de roles.
14. Lidere un dialogo entre las participantes usando las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo les ayudará esta práctica a hablar con otras personas sobre la salud de los senos?
  - ¿Con quién se comprometen a hablar sobre la salud de los senos?
  - ¿Qué mensajes quieren compartir con ellos?
15. Revise la lista de ideas de las participantes para hablar sobre la salud de los senos y anímelos a utilizar las estrategias que han aprendido, con los proveedores de atención de la salud, amigos o familiares.
16. Pida a las participantes que compartan lo que harán de una manera diferente como resultado de lo que han aprendido hoy.
17. **Opcional:** Haga que las participantes completen formularios de comentarios y/o de prueba de conocimientos posterior.
18. Agradezca a las participantes su tiempo y atención.

### Nota para la facilitadora:

Podría pedir a una voluntaria que escriba o digite la lista de ideas y haga copias en la oficina de la escuela u organización para distribuir a todas las participantes.

# HERRAMIENTA PARA LA ACTIVIDAD: ESCENARIOS PARA LOS JUEGOS DE ROLES

**Su abuela y su tía tuvieron cáncer de seno. Usted quiere preguntarle a su doctor si está en riesgo y qué puede hacer para mantenerse saludable.**

**Su amiga María tiene miedo de usar desodorante porque cree que causa cáncer de seno. Cómo le explicaría a ella, los hechos/verdades.**

**Su amiga Yolanda vio algo en Internet que dice que las mujeres con senos pequeños no tienen que preocuparse por el cáncer de seno. Explíquele que esto es un mito.**

**Su abuela no la deja hacer deporte, porque piensa que, si se golpea los senos, se convierte en cáncer de seno. Como usted realmente quiere jugar fútbol, decide hablar con ella.**

**Su amiga Sonia le dice que tiene un bulto en el seno desde hace dos meses. Ella espera que desaparezca por sí solo. Usted quiere animarla a que ella vea a su médico y se haga un chequeo.**

**Su tía dice que no quiere que un médico le toque las “tetas”. ¿Quiere explicarle a su tía, por qué es tan importante que se haga un examen clínico de seno.**

**Su madre tiene 55 años, y usted sabe que nunca se ha hecho una mamografía. Puede explicarle por qué es tan importante hacerse una mamografía cada año.**

**Al mirarse ayer en el espejo, notó una zona enrojecida en el seno izquierdo. Le gustaría ver a un médico por esta razón, pero siente nervios y vergüenza.**



# COLLAGE PARA LA REFLEXIÓN CRÍTICA

El propósito de este proyecto de arte es fomentar la reflexión crítica acerca de la influencia de los medios de comunicación sobre cómo se sienten las niñas y mujeres en relación con sus cuerpos y sobre su comodidad al hablar de la salud de los senos. Al final de esta actividad, las participantes podrán describir la relación entre las imágenes que ofrecen los medios de comunicación y su propia comodidad al pensar y hablar sobre la salud de los senos y al someterse a una prueba de detección.

## EQUIPO + MATERIALES

- Revistas que sean apropiadas culturalmente y para la edad de las participantes; o computadoras y tabletas con acceso a Internet y una impresora
- Una hoja de cartulina por cada cuatro participantes
- Un par de tijeras por cada cuatro participantes
- Marcadores o lápices de colores suficientes y pegamento regular o pegamento con brillantes para grupos de cuatro participantes.

## PREPARACIÓN

- Reúna revistas apropiadas para la edad y cultura de las participantes. Si va a utilizar revistas para esta actividad, puede usar por ejemplo, las dirigidas a adolescentes, las de moda, las de entretenimiento o las de acondicionamiento físico, que contengan fotografías de mujeres.
- Reúna las cartulinas, las tijeras, los lápices de colores o marcadores y el pegamento.
- Divida las participantes de la clase en grupos de cuatro.

## INSTRUCCIONES

1. Dé la bienvenida a las participantes de la actividad.
2. Pídale que repasen lo que han aprendido en actividades anteriores.
3. Explique a las participantes que van a completar un proyecto de arte que las ayudará a reflexionar y hablar sobre la influencia de los medios de comunicación sobre cómo se sienten las niñas y mujeres en relación con sus cuerpos y sobre su comodidad al hablar de la salud de los senos.
4. Dé las siguientes instrucciones:
  - Las participantes trabajarán en pequeños grupos para crear collages a partir de fotos de las revistas (o publicaciones en medios sociales) que muestren a niñas y mujeres.
  - Pueden usar los materiales provistos para esta tarea (tijeras, marcadores/crayones, pegamento/pegamento de brillo).
5. Divida a las participantes en grupos de cuatro y explique que tienen 20 minutos para crear sus collages.

### Nota para la facilitadora

Si tiene acceso a computadoras, tabletas e impresoras, tal vez desee que las participantes encuentren publicaciones o artículos en los sitios de medios sociales y los utilicen para crear sus collages e informar sobre ellos.

6. Reúna a todas las participantes de la clase y haga que cada grupo comparta y discuta su collage.
7. Lidere el dialogo usando las siguientes preguntas:
  - ¿Qué dicen estas imágenes sobre las niñas y las mujeres?
  - ¿Qué tienen estas imágenes en común?
  - ¿Cómo creen que crecer con imágenes como éstas a su alrededor influencia cómo se sienten en relación con su cuerpo y sus senos?
  - ¿Cómo afectan estas imágenes nuestra disposición para hablar de nuestros senos, la salud de estos y del cáncer de seno?
8. Revise los temas o ideas que surgieron durante la discusión.
9. Haga énfasis en los siguientes puntos:
  - Imágenes como las que vimos hoy están presentes en todo en nuestro alrededor. Las imágenes de los cuerpos femeninos están por todas partes. Las mujeres y partes de nuestros cuerpos venden de todo, desde comida hasta coches.
  - Aunque no nos demos cuenta, estas imágenes afectan la forma en que pensamos y sentimos sobre nuestros cuerpos y nosotras mismas.
  - Los senos aparecen en muchas fotos e imágenes a nuestro alrededor de una manera sexualizada. No tenemos muchas oportunidades de hablar sobre nuestros senos y de lo que podemos hacer para mantenerlos sanos de una manera más práctica.
  - Esperamos que esta sesión haya sido una oportunidad para ir más allá de las imágenes. Esperamos que la sesión les ayude a hablar más abierta y honestamente sobre lo que las niñas y mujeres pueden hacer para mantener sus senos saludables.
10. Dirija el dialogo usando las siguientes preguntas:
  - ¿Qué ha aprendido en la sesión de hoy?
  - ¿Qué cosa hará de otra manera como resultado de lo aprendido?
  - ¿Con qué mujeres de su familia hablará sobre lo que han aprendido? ¿Qué les dirá?
11. **Opcional:** Haga que las participantes completen formularios de comentarios y/o prueba de conocimientos posteriores
12. Agradezca a las participantes su tiempo y atención.

**Fuentes:** (Las publicaciones marcadas con un asterisco (\*) solo se encuentran en inglés).

**About-Face.** “Body Image.” <https://about-face.org/category/topics/body-image-2/>. Accedido el 3 de abril de 2020.\*

**Media Smarts.** “Body Image—Girls.” <http://mediasmarts.ca/body-image/body-image-girls>. Accedido el 3 de abril de 2020.\*

**Westminster College.** “Female Body Image and the Mass Media: Perspectives on How Women Internalize the Ideal Beauty Standard.” <https://celineanthology.wordpress.com/2015/06/08/female-body-image-and-the-mass-media-perspectives-on-how-women-internalize-the-ideal-beauty-standard/>. Accedido el 3 de abril de 2020.\*

# ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN

El propósito de la lista de actividades a continuación es ampliar el aprendizaje sobre la salud de los senos. Las descripciones son generales intencionadamente para que los profesores puedan adaptarlas a las necesidades e intereses de los estudiantes y a las normas de contenido locales o estatales.

ACTIVIDADES	TEMA(S)
Escribir un correo electrónico a una familiar explicando lo que puede hacer para ayudar a mantener sus senos saludables.	<ul style="list-style-type: none"><li>• salud/ciencias</li><li>• lenguaje y literatura</li></ul>
Investigar la vida de una persona famosa que haya tenido cáncer de seno y escribir un informe o preparar una presentación para la clase.	<ul style="list-style-type: none"><li>• lenguaje y literatura</li><li>• ciencias sociales</li><li>• tecnología</li></ul>
Entrevistar a una mujer que forme parte de un grupo de jóvenes sobrevivientes de cáncer del seno para que comparta su experiencia con el cáncer de seno, las formas de promover la prevención y la detección temprana del cáncer; escribir un informe y/o desarrollar una presentación para la clase.	<ul style="list-style-type: none"><li>• salud/ciencias</li><li>• lenguaje y literatura</li><li>• ciencias sociales</li><li>• tecnología</li></ul>
Escribir un informe y/o desarrollar una presentación para la clase sobre cómo evaluar la credibilidad de las fuentes de información sobre el cáncer de seno en Internet.	<ul style="list-style-type: none"><li>• lenguaje y literatura</li><li>• ciencias sociales</li><li>• tecnología</li></ul>
Investigar acerca de una nueva tecnología para la detección del cáncer de seno o un nuevo tratamiento; escribir un informe y/o desarrollar una presentación para la clase.	<ul style="list-style-type: none"><li>• lenguaje y literatura</li><li>• ciencias sociales</li><li>• tecnología</li></ul>
Desarrollar una campaña de concienciación sobre el cáncer de seno para otros estudiantes, utilizando uno o más de los siguientes elementos: <ul style="list-style-type: none"><li>• Video, guion o juego</li><li>• Canción</li><li>• Carteles</li><li>• Campaña de medios sociales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• lenguaje y literatura</li><li>• ciencias sociales</li><li>• tecnología</li><li>• música, arte</li></ul>

# RECURSOS

**Mantenga la conversación con estos recursos.**

# GLOSARIO

<b>Benigno</b> ( <i>benign</i> )	Describe un tumor que no es canceroso.
<b>Cáncer</b> ( <i>cancer</i> )	Una enfermedad en la que las células anormales se dividen sin control.
<b>Cáncer de seno invasivo</b> ( <i>invasive breast cancer</i> )	Un cáncer que ya ha crecido más allá de la capa de células donde se inició.
<b>Examen clínico de seno</b> ( <i>Clinical breast exam</i> )	Un examen de los senos realizado por un proveedor de atención médica para detectar bultos u otros cambios.
<b>Factor de riesgo</b> ( <i>Risk factor</i> )	Algo que puede aumentar la posibilidad de desarrollar una enfermedad. Algunos ejemplos de factores de riesgo de cáncer incluyen la edad, un historial familiar de ciertos cánceres y las elecciones de estilo de vida.
<b>Incidencia</b> ( <i>Incidence</i> )	El número de nuevos casos de una enfermedad diagnosticada durante un período de tiempo determinado, por ejemplo, un año.
<b>Lumpectomía</b> ( <i>Lumpectomy</i> )	Cirugía para extirpar un tumor canceroso (“bulto”) en el seno y una pequeña cantidad de tejido normal a su alrededor.
<b>Maligno</b> ( <i>Malignant</i> )	Describe un tumor que es canceroso.
<b>Mamografía</b> ( <i>Mammogram</i> )	Una radiografía de la seno. Se recomiendan las mamografías anuales para las mujeres de 40 años o más. Se ha demostrado que las mamografías digitales (3D) son más precisas, que las mamografías regulares, en personas jóvenes con senos densos.
<b>Mastectomía</b> ( <i>Mastectomy</i> )	La cirugía se utiliza para extirpar un seno o la mayor cantidad posible de tejido mamario.
<b>Metástasis</b> ( <i>Metastasis</i> )	La propagación del cáncer de una parte del cuerpo a otra. Un tumor formado por células que se han propagado se llama “tumor metastásico” o “metástasis”.

<p><b>Mutación genética</b> (<i>Genetic mutation</i>)</p>	<p>Un cambio o error permanente en un gen (los genes son “plantillas” del cuerpo). Las mutaciones pueden ser heredadas (transmitidas de padres a hijos) o adquiridas (ocurren por otras razones). Ciertas mutaciones hereditarias (como los cambios en los genes BRCA1 y BRCA2) representan entre el 5% y el 10% de los casos de cáncer de seno.</p> <p>Algunas investigaciones han identificado tipos clave de mutaciones BRCA en mujeres de ascendencia judía asquenazí que tienen cáncer de seno. También hay pruebas de otras mutaciones genéticas que afectan su riesgo de cáncer de seno y otros cánceres. Las mutaciones BRCA se han encontrado en mujeres negras a las que se les diagnosticó cáncer de seno a una edad temprana. Aunque se necesita hacer más investigación, hay alguna evidencia de que hay un aumento de referencias de mujeres negras para pruebas genéticas.</p>
<p><b>Nódulo o glándula linfáticos</b> (<i>Lymph node or lymph gland</i>)</p>	<p>Una masa redondeada de tejido linfático que está rodeada por una cápsula de tejido conectivo. Los ganglios linfáticos filtran el líquido linfático llamado linfa y almacenan glóbulos blancos llamados linfocitos.</p> <p>Se encuentran a lo largo de los vasos linfáticos.</p>
<p><b>Quimioterapia</b> (<i>Chemotherapy</i>)</p>	<p>Un tratamiento con drogas para matar las células cancerosas.</p>
<p><b>Radioterapia</b> (<i>Radiation therapy</i>)</p>	<p>El uso de radiación de alta energía de rayos X, rayos gamma, neutrones y otras fuentes para matar las células cancerosas y reducir los tumores.</p>
<p><b>Senos densos</b> (<i>Dense breasts</i>)</p>	<p>Término utilizado para describir la cantidad de tejido denso en comparación con la cantidad de tejido graso en el seno en una mamografía.</p> <p>Un tejido más denso en el seno puede dificultar la búsqueda de tumores.</p>
<p><b>Terapia hormonal</b> (<i>hormonal therapy</i>)</p>	<p>Un tratamiento que añade bloquea o elimina hormonas. Para ciertas condiciones, como la menopausia, se administran hormonas para ajustar los niveles hormonales bajos. Para hacer más lento o detener el crecimiento de ciertos cánceres, como el de próstata y el de seno, se pueden administrar hormonas sintéticas u otros medicamentos para bloquear las hormonas naturales del cuerpo.</p> <p>A veces se necesita una cirugía para eliminar la glándula que produce una cierta hormona. Esto también se llama terapia hormonal, tratamiento hormonal o terapia endocrina.</p>
<p><b>Tumor</b> (<i>Tumor</i>)</p>	<p>Una masa anormal de tejido que resulta cuando las células crecen y se dividen sin control.</p>

# PREGUNTAS FRECUENTES

**Si una persona se golpea o se hace un moretón en el seno, ¿se convertirá en cáncer de seno?**

No. Las células anormales que crecen fuera de control son las que causan cáncer de seno. Los golpes y moretones en el seno de una persona no causan cáncer de seno.

**¿Los bultos cancerosos son dolorosos?**

Normalmente no. La mayoría de los bultos de cáncer de seno no duelen.

**¿Una persona puede correr el riesgo de desarrollar cáncer de seno aunque nadie de su familia lo haya tenido?**

Sí. Tener un pariente cercano como la madre, hermana o hija con cáncer de seno, aumenta el riesgo de una mujer de tener cáncer de seno. Sin embargo, es importante recordar que más del 85% de las mujeres con cáncer de seno no tienen un pariente cercano con cáncer de seno. Esto significa que la mayoría de las mujeres con cáncer de seno no tienen un pariente cercano con la enfermedad.

**¿Con qué frecuencia debe una mujer hacerse una mamografía?**

Una mujer a partir de los 40 años debería hacerse una mamografía (una radiografía de los senos) todos los años, a menos que un proveedor de atención de la salud le aconseje que se la haga a una edad más temprana o con mayor frecuencia (debido a un historial familiar o algún otro problema).

**¿Puede la cirugía para el cáncer de seno propagar el cáncer a otras partes del cuerpo?**

No. El cáncer no se propaga por el aire o durante la cirugía.

**He oído que, si a alguien se le diagnostica cáncer de seno durante el embarazo, el bebé tendrá cáncer de seno. ¿Es esto cierto?**

No, esto es un mito. Sin embargo, tener una pariente cercana como una madre, hermana o hija con cáncer de seno aumenta el riesgo de cáncer de seno.

**¿Las personas con senos grandes tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de seno que las personas con senos pequeños?**

No. El tamaño o la forma de los senos no tiene nada que ver con el riesgo de cáncer de seno.

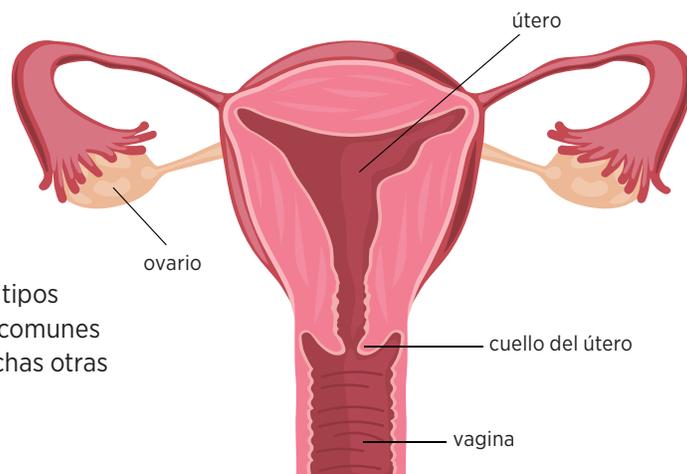
<p><b>¿Pueden los vegetarianos contraer cáncer de seno?</b>  <b>¿Pueden las frutas y verduras protegerme del cáncer de seno?</b></p>	<p>Hay algunas pruebas de que una dieta con variedad de alimentos vegetales como verduras, frutas, granos enteros y frijoles ayuda a reducir el riesgo de muchos tipos de cánceres. Algunos estudios muestran que comer mucha fruta en la adolescencia y frutas y verduras ricas en alfa caroteno durante la juventud, puede disminuir el riesgo de cáncer de seno más adelante. Sin embargo, cualquier persona puede contraer cáncer de seno, incluidos los vegetarianos.</p>
<p><b>¿Es seguro usar antitranspirantes y desodorantes?</b></p>	<p>Ha habido muchos rumores sobre el uso de antitranspirantes y desodorantes que aumentan el riesgo de contraer cáncer de seno. Pero no hay evidencia científica de que esto sea cierto.</p>
<p><b>¿Tener un aborto aumenta el riesgo de contraer cáncer de seno?</b></p>	<p>No hay evidencia científica que demuestre que el aborto aumenta el riesgo de cáncer de seno.</p>
<p><b>¿Llevar un sostén causa cáncer de seno?</b></p>	<p>No, no hay pruebas científicas de que llevar cualquier tipo de sostén cause cáncer.</p>
<p><b>¿Dormir con un sostén causa cáncer de seno?</b></p>	<p>No. Las células anormales que crecen fuera de control causan cáncer de seno. Dormir en un sostén no causa cáncer de seno.</p>
<p><b>¿Hay sustancias químicas en el medio ambiente que aumentan el riesgo de contraer cáncer de seno?</b></p>	<p>Muchas personas sienten preocupación acerca de los posibles riesgos de cáncer de seno por el medio ambiente, pero no hay pruebas claras de tales riesgos en este momento. Se necesita más investigación.</p>
<p><b>¿El ejercicio protege contra el cáncer de seno?</b></p>	<p>Hay pruebas de que el ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de seno. También hay pruebas de que el ejercicio después de un diagnóstico de cáncer de seno se asocia con una mayor supervivencia.</p>
<p><b>¿Dónde puedo encontrar más información?</b></p>	<p>Puede ver más información en la guía para prevenir el cáncer, <a href="https://www.preventcancer.org/education/a-guide-to-preventing-cancer/">https://www.preventcancer.org/education/a-guide-to-preventing-cancer/</a>.</p>

## EL CÁNCER DE CUELLO DEL ÚTERO SE PUEDE EVITAR

El cáncer de cuello del útero suele ser causado por el virus del papiloma humano (VPH), un virus común que se propaga a través del sexo vaginal, anal u oral (el VPH puede desaparecer por sí solo; cuando no lo hace, puede causar cáncer de cuello del útero y otros tipos de cáncer). El cáncer de cuello del útero era una de las causas más comunes de muerte por cáncer en las mujeres de los Estados Unidos; en muchas otras partes del mundo, todavía lo es.

### Lo que puede hacer:

- **Vacunarse contra el VPH.**  
La vacuna contra el VPH protege contra los tipos de VPH que tienen más probabilidades de causar cáncer. Es más eficaz cuando se aplica antes de que la persona sea sexualmente activa. Todos los jóvenes de 11 a 12 años (pueden comenzar a los 9 años) deben recibir 2 inyecciones de la vacuna con 6–12 meses entre ellas. (Si la vacunación se hace a una edad más adulta es posible que se necesite una tercera inyección).
- **Hacerse pruebas de cáncer de cuello del útero regularmente entre los 21 y los 65 años.**
  - + De 21 a 29 años, hacerse una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
  - + Entre los 30 y los 65 años, hacerse una prueba de Papanicolaou y una de VPH cada 5 años (de preferencia), o sólo una prueba de Papanicolaou cada 3 años.
  - + Después de los 65 años, las mujeres que se han sometido regularmente a pruebas de detección con resultados normales pueden dejar de hacerlo; las mujeres que tienen pre-cáncer de cuello del útero deben seguir sometiéndose a las pruebas de detección.
  - + Las mujeres que se han sometido a una histerectomía (extirpación del útero y el cuello del útero) y no tienen antecedentes de cáncer o pre-cáncer de cuello uterino no necesitan ser examinadas.
- **No fume. No Vape: muchos jóvenes adultos empiezan a fumar después de la primera vez que vapean.**  
Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar: [truthinitiative.org/what-we-do/quit-smoking-tools](https://truthinitiative.org/what-we-do/quit-smoking-tools)
- **Cuando decida tener sexo, use un condón de la manera correcta y cada vez para protegerse. (La única protección al 100% es no tener sexo).**
- **Visite a su proveedor de atención médica de inmediato si nota algún cambio, como sangrado o secreción inusual.**



**esta información con sus amigos y familia!**

**Para más información:** (Las publicaciones marcadas con un asterisco (\*) solo se encuentran en inglés.)

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** "New Screening Guidelines for Cervical Cancer". March 14, 2012. <https://www.cancer.org/latest-news/new-screening-guidelines-for-cervical-cancer.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.** "Eficacia de los Condones". <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/latex.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Centers for Disease Control and Prevention.** Meites E, Kempe A, Markowitz LE. Use of a 2-Dose Schedule for Human Papillomavirus Vaccination – Updated Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices MMWR. 2016;65(49):1405-8; <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm>. Accedido el 1 de abril de 2020.\*

# MUESTRAS DE FORMULARIOS

## CARTA AL DIRECTOR O SUPERINTENDENTE

Esta carta puede ser enviada al superintendente del sistema escolar o a los directores de las escuelas, para presentarles el programa de *Educación sobre la salud del seno para mujeres jóvenes*. También puede adaptarlas para usarlas con organizaciones que no sean escuelas. La versión electrónica de esta carta de muestra puede ser descargada [aquí](#).

Fecha

Querido:

Prevent Cancer Foundation y Howard University Cancer Center desarrollaron el Proyecto Concienciación Temprana: Un programa de educación sobre la salud de los senos para niñas de secundaria. Desde 2001, el programa se ha implementado en 16 escuelas secundarias públicas de Washington, D.C., donde se ha ofrecido a estudiantes de 10º, 11º y 12º grado.

La educación temprana y otras nuevas estrategias son necesarias para combatir la alta tasa de mortalidad por cáncer de seno en la capital de la nación, que tiene una de las tasas de mortalidad por cáncer de seno más altas de los Estados Unidos. En *[NOMBRE DE SU ESTADO]*, la tasa de cáncer de seno es *[AÑADIR TASA]*. Estoy solicitando su permiso para ofrecer educación sobre la salud de los senos en su escuela secundaria. A través de este importante programa educativo, las jóvenes aprenderán hábitos saludables sobre la salud de los senos. El programa también ayudará a disipar los mitos y temores que impiden que las mujeres se hagan pruebas de detección de cáncer de seno a la edad apropiada.

Además de aprender lo básico sobre la salud de los senos, las jóvenes reciben información para llevar a casa a sus madres y otras parientes mujeres. Los paquetes para llevar a casa contienen información educativa sobre la salud de los senos, detalles sobre programas de detección gratuitos en la comunidad y hojas informativas para ayudar a disipar mitos y reducir los temores sobre el cáncer de seno. Agradecemos su apoyo para este proyecto.

Me pueden contactar en *[NÚMERO DE TELÉFONO]* si tienen preguntas o preocupaciones.

Sinceramente,

Nombre

Título

# MUESTRAS DE FORMULARIOS

## CARTA DE CONSENTIMIENTO PARA PADRES O TUTORES

Esta carta puede ser enviada a casa del estudiante para informar a los padres o tutores sobre las próximas sesiones de Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes y ser usada junto con el Formulario de Asentimiento. La versión electrónica de esta carta de muestra puede ser descargada [aquí](#).

Fecha

Estimado padre o tutor:

A su hija se le está ofreciendo una sesión de clase sobre temas de salud de los senos y cáncer de seno, incluyendo información sobre los riesgos de cáncer de seno, mamografías, mitos y realidades sobre el cáncer de seno.

Esta información será proporcionada como parte del programa Project Early Awareness (Proyecto de Concienciación Temprana), que fue diseñado para educar a niñas de 10, 11 y 12 años en Washington, D.C., donde las mujeres mueren de cáncer de seno a un ritmo elevado. Este programa ayudará a los estudiantes a comprender el cáncer de seno y la importancia de saber lo que es normal para el individuo e informar a su proveedor de atención médica si ven algún cambio. Además, las niñas recibirán paquetes para llevar a casa para sus madres y otras parientes mujeres que proporcionan información sobre los programas locales de mamografía y ayudar a disipar los mitos y temores sobre el cáncer de seno y los exámenes de detección.

No hay riesgos anticipados en el programa. Es poco probable que sus hijas experimenten ansiedad o miedo sobre sus propios senos después de la sesión. Las estudiantes serán instruidas durante una clase regular, dependiendo de la clase que se considere apropiada en la escuela secundaria de su hija. Las clases generalmente duran entre 45 y 60 minutos. Lo más probable es que la sesión sobre la salud de los senos se realice durante la clase de gimnasia, inglés o salud. Un educador de salud enseñará sobre los riesgos del cáncer de seno y la conciencia de la salud de los senos.

Al educar a las mujeres jóvenes a una edad temprana, el Proyecto Concienciación Temprana servirá para inculcarles buenos hábitos de salud de los senos, aliviar los temores sobre el cáncer de seno y animarlas a hacerse mamografías cuando sean mayores.

Puede estar seguro de que la información recogida en este proyecto no estará vinculada a estudiantes individuales. Las pruebas que su hija tomará usan códigos que identifican sólo a la escuela, no al estudiante individual. Las pruebas no se califican y no afectan de ninguna manera sus calificaciones. Su hija no recibirá ningún dinero por participar.

Si no está de acuerdo en que su hija adolescente participe en el programa, ella está en libertad de retirar su consentimiento y no participar en la sesión sin poner en peligro su relación con [NOMBRE DEL LA ESCUELA SECUNDARIA].

Para hacer comentarios o preguntas, por favor contacte a [NOMBRE] en [NÚMERO DE TELÉFONO] o [DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO].

Sinceramente,

Nombre

Título

# MUESTRAS DE FORMULARIOS

## FORMULARIO DE ASENTIMIENTO DEL ALUMNO

El formulario de asentimiento puede utilizarse en situaciones en las que no se requiera el consentimiento de los padres o tutores para participar en el programa de Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes. A través de este formulario, las participantes reconocen que sus padres o tutores han sido informados sobre el programa y les han dado permiso para participar. Una versión electrónica de este formulario de muestra puede ser descargada [aquí](#).

### Formulario de asentimiento informado para menores

Yo, \_\_\_\_\_, he sido informada de que mis padres o tutores me han dado permiso para participar en el programa sobre la salud de los senos, que incluye el aprendizaje de los riesgos del cáncer de seno y la detección temprana; y la realización de un breve cuestionario antes y después de las sesiones de salud de los senos, bajo la dirección de Prevent Cancer Foundation en cooperación con Howard University Cancer Center.

Mi participación en este programa es voluntaria y me han dicho que puedo dejar de hacerlo en cualquier momento sin que ello afecte a mi relación con la Fundación, la Universidad Howard o *[NOMBRE DEL INSTITUTO]*. Además, si decido no participar, no afectará mi calificación de ninguna manera.

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

# PRUEBA DE CONOCIMIENTOS PREVIOS (PRE-TEST)

Esta prueba previa opcional puede administrarse antes de las sesiones de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*, a fin de evaluar la comprensión inicial de las participantes sobre los hechos del cáncer de seno.

**Nota especial sobre la Pregunta 10:** esta pregunta refleja los diferentes grupos raciales y origen étnicos dentro de los Estados Unidos. Usted tiene la opción de usar esta pregunta o no usarla. Si decide usar esta pregunta, puede adaptarla basado en los diferentes grupos raciales y origen étnicos de su país.

Una versión electrónica de este formulario de muestra puede ser descargada [aquí](#).

ID #: \_\_\_\_\_

La fecha de hoy: \_\_\_\_\_

**Marque la respuesta que considere correcta para cada pregunta o afirmación.**

1. La posibilidad de contraer cáncer de seno aumenta con la edad.  
 Cierto  Falso  No lo sé
2. Las personas con senos grandes tienen más probabilidades de contraer cáncer que las que tienen senos pequeños.  
 Cierto  Falso  No lo sé
3. Los moretones, golpes o lesiones en el seno pueden causar cáncer de seno.  
 Cierto  Falso  No lo sé
4. Si nadie en la familia de una persona ha tenido cáncer de seno, no corre el riesgo de contraer la enfermedad.  
 Cierto  Falso  No lo sé
5. El tratamiento del cáncer de seno tiene más probabilidades de tener éxito si el cáncer se detecta temprano.  
 Cierto  Falso  No lo sé
6. Si tiene un riesgo promedio de padecer cáncer de seno, debe hacerse una mamografía todos los años a partir de los 40 años.  
 Cierto  Falso  No lo sé
7. Me siento cómoda hablando con los miembros de mi familia sobre nuestros antecedentes familiares de cáncer de seno.  
 Totalmente de acuerdo  De acuerdo  No estoy segura  En desacuerdo  Totalmente en desacuerdo
8. ¿Conoce a alguien que haya tenido cáncer de seno? (Por favor, marque todo lo que corresponda.)  
 Madre  Abuela  Hermana  Tía  Prima  Amiga  
 Ninguna  No lo sé  Otra, por favor especifique: \_\_\_\_\_
9. ¿Qué edad tiene? \_\_\_\_\_
10. ¿Cuál es su origen racial/étnico?  
 Indio Americano/Nativo de Alaska  Asiático  Negro/Afroamericano  Hispano/Latino  
 Islas del Pacífico  Blanco  Otro (por favor especifique): \_\_\_\_\_

# CLAVE PARA LA PRUEBA PREVIA (PRE-TEST)

La clave a continuación muestra las **respuestas correctas** a la prueba previa opcional que puede administrarse antes de las sesiones de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*, a fin de evaluar la comprensión inicial de las participantes sobre los hechos del cáncer de seno. Una versión electrónica de este formulario de muestra puede ser descargada [aquí](#).

ID #: \_\_\_\_\_

La fecha de hoy: \_\_\_\_\_

**Marque la respuesta que considere correcta para cada pregunta o afirmación.**

1. La posibilidad de contraer cáncer de seno aumenta con la edad.  
 **Cierto**    Falso    No lo sé
2. Las personas con senos grandes tienen más probabilidades de contraer cáncer que las que tienen senos pequeños.  
 Cierto    **Falso**    No lo sé
3. Los moretones, golpes o lesiones en el seno pueden causar cáncer de seno.  
 Cierto    **Falso**    No lo sé
4. Si nadie en la familia de una persona ha tenido cáncer de seno, no corre el riesgo de contraer la enfermedad.  
 Cierto    **Falso**    No lo sé
5. El tratamiento del cáncer de seno tiene más probabilidades de tener éxito si el cáncer se detecta temprano.  
 **Cierto**    Falso    No lo sé
6. Si tiene un riesgo promedio de padecer cáncer de seno, debe hacerse una mamografía todos los años a partir de los 40 años.  
 **Cierto**    Falso    No lo sé
7. Me siento cómoda hablando con los miembros de mi familia sobre nuestros antecedentes familiares de cáncer de seno. **Las respuestas pueden variar.**  
 Totalmente de acuerdo    De acuerdo    No estoy segura    En desacuerdo    Totalmente en desacuerdo
8. ¿Conoce a alguien que haya tenido cáncer de seno? (Por favor, marque todo lo que corresponda.) **Las respuestas pueden variar.**  
 Madre    Abuela    Hermana    Tía    Prima    Amiga  
 Ninguna    No lo sé    Otra, por favor especifique: \_\_\_\_\_
9. ¿Qué edad tiene? \_\_\_\_\_
10. ¿Cuál es su origen racial/étnico? **Las respuestas pueden variar.**  
 Indio Americano/Nativo de Alaska    Asiático    Negro/Afroamericano    Hispano/Latino  
 Islas del Pacífico    Blanco    Otro (por favor especifique): \_\_\_\_\_

# PRUEBA DE CONOCIMIENTOS POSTERIORES (POST-TEST)

La prueba posterior opcional, que contiene la mayoría de las preguntas de la prueba previa, puede utilizarse junto con la prueba previa para evaluar los cambios en los conocimientos como resultado de las sesiones de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*. Una versión electrónica de este formulario de muestra puede descargarse [aquí](#).

ID #: \_\_\_\_\_

La fecha de hoy: \_\_\_\_\_

**Marque la respuesta que considere correcta para cada pregunta o afirmación.**

1. La posibilidad de contraer cáncer de seno aumenta con la edad.  
 Cierto  Falso  No lo sé
2. Las personas con senos grandes tienen más probabilidades de contraer cáncer que las que tienen senos pequeños.  
 Cierto  Falso  No lo sé
3. Los moretones, golpes o lesiones en el seno pueden causar cáncer de seno.  
 Cierto  Falso  No lo sé
4. Si nadie en la familia de una persona ha tenido cáncer de seno, no corre el riesgo de contraer la enfermedad.  
 Cierto  Falso  No lo sé
5. El tratamiento del cáncer de seno tiene más probabilidades de tener éxito si el cáncer se detecta temprano.  
 Cierto  Falso  No lo sé
6. Si tiene un riesgo promedio de padecer cáncer de seno, debe hacerse una mamografía todos los años a partir de los 40 años.  
 Cierto  Falso  No lo sé
7. Me siento cómoda hablando con los miembros de mi familia sobre nuestros antecedentes familiares de cáncer de seno.  
 Totalmente de acuerdo  De acuerdo  No estoy segura  En desacuerdo  Totalmente en desacuerdo
8. Tengo la intención de compartir información sobre la salud de los senos con mis parientes mujeres.  
 Totalmente de acuerdo  De acuerdo  No estoy segura  En desacuerdo  Totalmente en desacuerdo

# CLAVE PARA LA PRUEBA POSTERIOR (POST-TEST)

La siguiente clave muestra las **respuestas correctas** para la prueba posterior opcional. Una versión electrónica de este formulario de muestra puede ser descargada [aquí](#).

ID #: \_\_\_\_\_

La fecha de hoy: \_\_\_\_\_

**Marque la respuesta que considere correcta para cada pregunta o afirmación.**

1. La posibilidad de contraer cáncer de seno aumenta con la edad.  
 **Cierto**    Falso    No lo sé
2. Las personas con senos grandes tienen más probabilidades de contraer cáncer que las que tienen senos pequeños.  
 Cierto    **Falso**    No lo sé
3. Los moretones, golpes o lesiones en el seno pueden causar cáncer de seno.  
 Cierto    **Falso**    No lo sé
4. Si nadie en la familia de una persona ha tenido cáncer de seno, no corre el riesgo de contraer la enfermedad.  
 Cierto    **Falso**    No lo sé
5. El tratamiento del cáncer de seno tiene más probabilidades de tener éxito si el cáncer se detecta temprano.  
 **Cierto**    Falso    No lo sé
6. Si tiene un riesgo promedio de padecer cáncer de seno, debe hacerse una mamografía todos los años a partir de los 40 años.  
 **Cierto**    Falso    No lo sé
7. Me siento cómoda hablando con los miembros de mi familia sobre nuestros antecedentes familiares de cáncer de seno. **Las respuestas pueden variar.**  
 Totalmente de acuerdo    De acuerdo    No estoy segura    En desacuerdo    Totalmente en desacuerdo
8. Tengo la intención de compartir información sobre la salud de los senos con mis parientes mujeres. **Las respuestas pueden variar.**  
 Totalmente de acuerdo    De acuerdo    No estoy segura    En desacuerdo    Totalmente en desacuerdo

# FORMULARIO DE COMENTARIOS

El formulario de comentarios ofrece a las participantes la oportunidad de dar su opinión (sus gustos y disgustos) sobre las sesiones de *Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes*. La versión electrónica de este formulario de muestra puede descargarse [aquí](#).

Facilitador: \_\_\_\_\_

Cita: \_\_\_\_\_

<i>Por favor, encierre en un círculo sus respuestas.</i>	Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	No estoy segura	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. La actividad me interesaba.	1	2	3	4	5
2. Aprendí mucho en la sesión de actividades.	1	2	3	4	5
3. La historia personal del sobreviviente me impactó.	1	2	3	4	5
4. La información se presentó claramente.	1	2	3	4	5
5. Los presentadores parecían estar bien informados.	1	2	3	4	5

6. ¿Qué fue lo que más le gustó de la actividad?

7. ¿Qué fue lo que menos disfrutó de la actividad?

8. Comentarios adicionales:

# BIBLIOGRAFÍA

**NOTA:** Los artículos marcadas con un asterisco (\*), solo se encuentran en inglés.

**About-Face.** “Body Image.” <https://about-face.org/category/topics/body-image-2/>. Accedido el 3 de abril de 2020.\*

**Calle, L. et al.,** “Overweight, Obesity, and Mortality from Cancer in a Prospectively Studied Cohort of US Adults.” New England Journal of Medicine, 2003.\*

**Centers for Disease Control and Prevention.** “Family History is Important for Your Health.” <https://www.cdc.gov/genomics/public/file/print/FamHistFactSheet.pdf>. Accedido el 3 de abril de 2020.\*

**Centers for Disease Control and Prevention.** “Jewish Women and BRCA Gene Mutations.” [https://www.cdc.gov/cancer/breast/young\\_women/bringyourbrave/hereditary\\_breast\\_cancer/jewish\\_women\\_brca.htm?s\\_cid=byb\\_sem\\_020](https://www.cdc.gov/cancer/breast/young_women/bringyourbrave/hereditary_breast_cancer/jewish_women_brca.htm?s_cid=byb_sem_020). Accedido el 8 de junio de 2020.\*

**Centers for Disease Control and Prevention.** Meites E, Kempe A, Markowitz LE. Use of a 2-Dose Schedule for Human Papillomavirus Vaccination — Updated Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices MMWR. 2016;65(49):1405-8; <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6549a5.htm>. Accedido el 1 de abril de 2020.\*

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.** “Eficacia de los Condones”. <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/latex.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.** “Cómo Prevenir El Cáncer o Detectarlo Tempranamente”. <https://www.cdc.gov/spanish/cancer/dcpc/prevention/index.htm>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.** “Los Beneficios de la Actividad Física”. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Chen L, Malone K, Li C.** “Bra Wearing Not Associated with Breast Cancer Risk: A Population-Based Case-Control Study.” Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention, 2014.\*

**Common Core State Standards Initiative.** “English Language Arts Standards.” <http://www.corestandards.org/ELA-Literacy/>. Accedido el 19 de marzo de 2020.\*

**Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud.** “Prevención del Cáncer de Seno (PDQ®) – Versión Para Pacientes”. <https://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno/paciente/prevencion-seno-pdq>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud.** “Antitranspirantes o Desodorantes y el Cáncer de Seno”. <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/mitos/hoja-informativa-antitranspirantes>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud.** “Tratamiento del Cáncer de Seno (PDQ®) – Versión para Pacientes”. <https://www.cancer.gov/espanol/tipos/seno/paciente/tratamiento-seno-pdq>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud.** “Obesidad y Cáncer”. <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/obesidad/hoja-informativa-obesidad>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Instituto Nacional del Cáncer, Institutos Nacionales de Salud.** “Píldoras Anticonceptivas y el Riesgo de Cáncer”. <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/hormonas/hoja-informativa-pildoras-anticonceptivas>. Accedido el 2 de abril de 2020.

**International Society for Technology in Education.** “ISTE Standards Students.” [http://www.iste.org/docs/pdfs/20-14\\_ISTE\\_Standards-S\\_PDF.pdf](http://www.iste.org/docs/pdfs/20-14_ISTE_Standards-S_PDF.pdf). Accedido el 19 de marzo de 2020.\*

**Mayo Clinic.** “Cancer Prevention: 7 Tips to Reduce Your Risk.” <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/cancer-prevention/art-20044816>. Accedido el 1 de abril de 2020.\*

**Media Smarts.** “Body Image—Girls.” <http://mediasmarts.ca/body-image/body-image-girls>. Accedido el 3 de abril de 2020.\*

**National Comprehensive Cancer Network®.** “NCCN Guidelines Version 1.2019: Breast Cancer Screening and Diagnosis.” NCCN, 2019.\*

**National Curriculum Standards for Social Studies:** “A Framework for Teaching, Learning, and Assessment.” <https://www.socialstudies.org/standards>. Accedido el 10 de junio de 2020.\*

**Pal, T. et al.,** “A High Frequency of BRCA Mutations in Young Black Women with Breast Cancer Residing in Florida.” Cancer, 2015.\*

**Patel AV, Friedenreich CM, Moore SC, et al.** “American College of Sports Medicine Roundtable Report on Physical Activity, Sedentary Behavior, and Cancer Prevention and Control.” Med Sci Sports Exerc. 2019;51(11):2391–2402.\*

**Ricks-Santi, L. et al.,** “Next Generation Sequencing Reveals High Prevalence of BRCA1 and BRCA2 Variants of Unknown Significance in Early-Onset Breast Cancer in African American Women.” Ethnicity & Disease, 2017.\*

**SHAPE America (Society of Health and Physical Educators).** “National Health Education Standards.” <http://www.shapeamerica.org/standards/health/>. Accedido el 19 de marzo de 2020.\*

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** “New Screening Guidelines for Cervical Cancer”. March 14, 2012. <https://www.cancer.org/latest-news/new-screening-guidelines-for-cervical-cancer.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** “Factores de Riesgo del Cáncer de Seno que Usted No Puede Cambiar”. <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-del-cancer-de-seno-que-usted-no-puede-cambiar.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** “Factores de Riesgo del Cáncer de Seno que Son Controversiales o que Han Sido Desmentidos”. <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-para-el-cancer-de-seno-que-son-controversiales-o-que-han-sido-desmentidos.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** “¿Qué Tan Común Es el Cáncer de Seno”? <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/acerca/que-tan-comun-es-el-cancer-de-seno.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** “Factores con un Efecto no Bien Definido Sobre el Riesgo de Padecer Cáncer de Seno”. <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-con-un-efecto-no-bien-definido-sobre-el-riesgo-de-padecer-cancer-de-seno.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** “Factores de Riesgo del Cáncer de Seno Relacionados con el Estilo de Vida”. <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion/factores-de-riesgo-para-el-cancer-de-seno-relacionados-con-el-estilo-de-vida.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** “Cuide Su Salud”. <https://www.cancer.org/es/saludable.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**La Sociedad Americana Contra el Cáncer.** “Riesgo y Prevención del Cáncer de Seno”. <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/riesgos-y-prevencion.html>. Accedido el 17 de diciembre de 2020.

**Susan G. Komen For the Cure®.** “Breast Cancer Risk Factors Table.” <https://ww5.komen.org/BreastCancer/BreastCancerRiskFactorsTable.html>. Accedido el 1 de abril de 2020.\*

**Susan G. Komen For the Cure®.** “Estadísticas del Cáncer de Seno”. <https://ww5.komen.org/BreastCancer/Statistics.html>. Accedido el 2 de abril de 2020.\*

**Susan G. Komen For the Cure®.** “Factors That Affect Breast Cancer Risk.” <https://ww5.komen.org/AboutBreastCancer/RiskFactors/FactorsAffectingBreastCancerRisk/FactorsAffectingBreastCancerRisk.html>. Accedido el 2 de abril de 2020.\*

**Walsh, T. et al.,** “Genetic Predisposition to Breast Cancer Due to Mutations Other than BRCA1 and BRCA2 Founder Alleles among Ashkenazi Jewish Women.” JAMA Oncology, 2017.\*

**Westminster College.** “Female Body Image and the Mass Media: Perspectives on How Women Internalize the Ideal Beauty Standard.” <https://celineanthology.wordpress.com/2015/06/08/female-body-image-and-the-mass-media-perspectives-on-how-women-internalize-the-ideal-beauty-standard/>. Accedido el 3 de abril de 2020.\*

# RECONOCIMIENTOS

En el 2017 Prevent Cancer Foundation y Howard University Cancer Center, hicieron por primera vez la guía Educación sobre la salud de los senos para mujeres jóvenes estuviera disponible en español para las mujeres de habla hispana. Las siguientes personas participaron en la revisión y actualización de la guía para el 2021:

Luz Amparo Pinzon, PhD, Consultora

Ximena Marquez-Dagan, MA, Prevent Cancer Foundation

Karen J. Peterson, PhD, Prevent Cancer Foundation

Erica Childs Warner, MPH, Prevent Cancer Foundation

Sarah Mahoney, Prevent Cancer Foundation

Prevent Cancer Foundation y Howard University Cancer Center colaboraron en la elaboración de la guía original para el facilitador en inglés publicada en 2008. Desde entonces, se han hecho varias revisiones, la más reciente es la guía en inglés de 2020:

Karen J. Peterson, PhD, Prevent Cancer Foundation

Erica Childs Warner, MPH, Prevent Cancer Foundation

Hayley Berger, Prevent Cancer Foundation

Sarah Mahoney, Prevent Cancer Foundation

Lisa Berry Edwards, Prevent Cancer Foundation

Melissa Werner, MPH, MAT, Consultora de Prevent Cancer Foundation

Diane Tilton, Prevent Cancer Foundation

Emily Robinson, Prevent Cancer Foundation

Carla D. Williams, PhD, Howard University Cancer Center

Este proyecto tiene muchas raíces, ninguna más significativa que el Proyecto Concienciación Temprana (PEA), un programa de educación sobre la salud de los senos que comenzó en 2001 en el Howard University Cancer Center en colaboración con la Prevent Cancer Foundation. Rosemary Williams, quien inició el PEA, siempre describió el programa como una “solución a largo plazo para reducir las disparidades en la salud de los senos en Washington, D.C.”, que tiene una de las tasas de mortalidad por cáncer de seno más altas del estado. Hasta la PEA, no había una educación estructurada sobre la salud de los senos en las escuelas públicas de D.C. La PEA se implementó en 16 escuelas secundarias y llegó a más de 6.000 estudiantes de secundaria. También ha sido utilizada en la comunidad.

***Sinceros agradecimientos a No-Shave November por su generoso apoyo en el diseño y desarrollo de esta guía.***



[preventcancer.org](http://preventcancer.org)

1600 Duke Street, Suite 500 | Alexandria, VA 22314

1 (800) 227-2732

Abril de 2021