Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

Programa de educación para la salud dirigido a mujeres que van a ser mastectomizadas

Cáncer (NIH) (Tabla 2).
Tabla 1. Fuentes de información.

Fuentes de información	Palabras clave	Artículos encontrados	Artículos revisados	Artículos seleccionados
PubMed	"Cáncer de mama", "epidemiología", "screening", "diagnóstico", "tratamiento", "prevención"," autoexploración", "mastectomía", "cirugía" "consecuencias", "densidad mamaria", "epigenética", "efectos psicológicos" "fatiga", "linfedema" "intervenciones psicológicas", "imagen corporal", "alteración de la imagen corporal", "autoestima", "intervenciones"	485	88	29
Scielo	"Cáncer de mama", "epidemiología", "screening", "diagnóstico", "tratamiento", "prevención"," consecuencias"	79	12	3
Dialnet	"Cáncer de mama", "epidemiología", "screening", "diagnóstico", "tratamiento",	41	14	1
	"prevención", "intervención enfermera", "mastectomía"			
Alcorze	"Cáncer de mama", "factores de riesgo", "epidemiología", "screening", "diagnóstico", "tratamiento", "prevención", "consecuencias", "consecuencias psíquicas", "linfedema"	94	8	2

Fuente: elaboración propia Tabla 2. Páginas web.

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

Páginas web	**Palabras clave**
GLOBOCAN	"cáncer de mama"
Ministerio de Sanidad	"programas de cribado", "cáncer de mama"
SaludInforma	"cribado poblacional", "cáncer de mama"
Medline	"cáncer de mama", "biopsia", "ganglios linfáticos"
Asociación del Cáncer Americana	"cáncer", "estadística", "dieta"
NNNConsult	"diagnósticos enfermeros", "conocimientos deficientes", "fatiga", "ansiedad", "imagen corporal", "linfedema", "temor"
Asociación Española contra el Cáncer	"cáncer de mama", "incidencia", "mortalidad", "Aragón"
Asociación Americana de Medicina Deportiva	"cáncer de mama", "linfedema"
Gobierno de Aragón	"Áreas de salud", "estadísticas", "población", "censo"
Instituto Nacional del Cáncer	"cáncer de mama", "linfedema"

Fuente: elaboración propia

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

Tabla 3. Presupuesto para el programa de educación

RECURSOS HUMANOS	
Enfermera (2)	400€ x 2 = 800€ (25€ por hora)
Fisioterapeuta	40€ (20€ por hora)
Psicólogo	60€ (30€ por hora)
RECURSOS DE INFRAESTRUCTURA	
Aula	Proporcionado por el hospital
Proyector y altavoces	Disponible en el Aula de la Unidad de Mama
Ordenador (presentaciones, vídeos e imágenes)	Disponible en el Aula de la Unidad de Mama
Mesas y sillas	Disponible en el Aula de la Unidad de Mama
RECURSOS MATERIALES	
Fotocopias “Cuestionario de conocimientos” (10 u)	0,02 x 10 = 0,20€
Fotocopias “Escala HADS” (20 u)	0,02 x 20 = 0,40€
Fotocopias “Tríptico para la prevención del linfedema tras la cirugía” (10 u)	0,08 x 10 = 0,80€
Fotocopias “Guía de ejercicios para la prevención del linfedema” (10 u)	0,08 x 10 = 0,80€
Fotocopias “Escala BIS” (20 u)	0,02 x 20 = 0,40€
Bolígrafos (15 u)	0,30 x 15 = 4,50€
TOTAL	907,1€

Fuente: elaboración propia

Tabla 4. Diagrama de Gantt

Actividades	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 5	Sem 6	Sem 7	Sem 8	Sem 9
Preparación y captación									
Sesión 1									
Sesión 2									
Sesión 3									
Sesión 4									
Sesión 5									
Sesión 6									

Enfermera		Fisioterapeuta		Psicólogo	

Fuente: elaboración propia

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

8. ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario de evaluación de conocimientos en relación al cáncer de mama

Cuestionario de evaluación de conocimientos	
1. Explique con sus palabras que es el cáncer de mama	
2. ¿Conoce factores de riesgo asociados al cáncer de mama?	
3. ¿Podría explicar el tipo de cirugía a la que va a someterse?	
4. ¿Conoce alguna complicación postquirúrgica relacionada con la mastectomía? Nómbrelas	
5. ¿Puede explicar en qué consiste el linfedema y por qué se produce?	
6. ¿Podría nombrar algún tipo de precaución o cuidado que se ha de tener tras una mastectomía?	
Dudas	

Fuente: elaboración propia

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

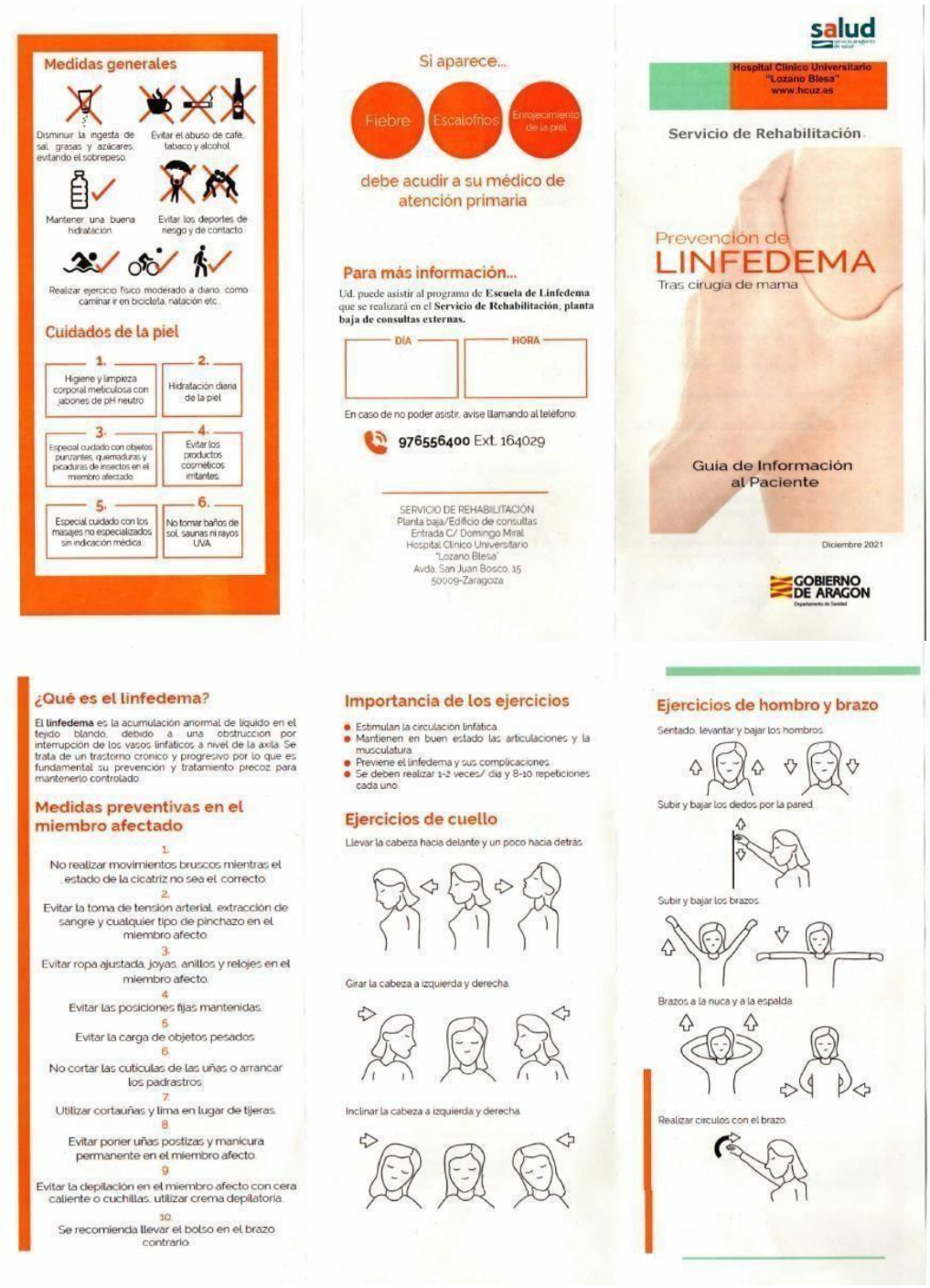
ANEXO 2: Escala HADS

ESCALA HADS				
1. Me siento tensa o nerviosa	Nunca	Ocasionalmente	Casi todo el tiempo	Todo el tiempo
2. Sigo disfrutando de las mismas cosas	Siempre	Casi siempre	Un poco	Difícilmente
3. Me siento asustada como si algo malo fuera a ocurrir	Nada	Un poco, pero no preocupa	Sí, pero no mucho	Si, bastante
4. Me río y puedo ver el lado bueno de las cosas	Todo lo que puedo	Ahora no mucho	Casi nada	Nada
5. Tengo la mente llena de preocupaciones	Solo ocasional mente	De vez en cuando	Casi todo el tiempo	Todo el tiempo
6. Me siento alegre	Todo el tiempo	Casi todo el tiempo	Casi nunca	Nunca
7. Estoy tranquila y relajada	Nunca	Ocasionalmente	Casi todo el tiempo	Todo el tiempo
8. Me siento torpe	Nada	Algunas veces	Muy a menudo	Todo el tiempo
9. Tengo la sensación de miedo y nerviosismo	Nunca	Ocasionalmente	Casi siempre	Siempre
10. He perdido interés en mi propia apariencia	No	Ha disminuido un poco	Ha disminuido bastante	Si
11. Me siento nerviosa como si no pudiera parar de moverme	Nada	No mucho	Bastante	Casi siempre
12. Espero las cosas con alegría e ilusión	Sí, al igual que antes	Menos que antes	Casi nunca	Difícilmente
13. Tengo de repente sensación de pánico	Nunca	Casi nunca	A menudo	En numerosas ocasiones
14. Puedo disfrutar de un buen libro o un programa de radio o televisión	Muchas veces	A veces	Casi nunca	Rara vez

Fuente: Zigmond AS, Snaith RP. The hospital anxiety and depression scale. Acta Psychiatr Scand [Internet]. 1983 [citado 20 mar 2023];67(6):361–70. Disponible en: https://PubMed.ncbi.nlm.nih.gov/6880820/
Adaptado al español.

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

ANEXO 3: Tríptico prevención de linfedema tras cirugía de mama



Fuente: Servicio de Rehabilitación del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa. Guía de información al paciente para la prevención de linfedema tras la cirugía de mama. Zaragoza: Servicio Aragonés de Salud; 2021.

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

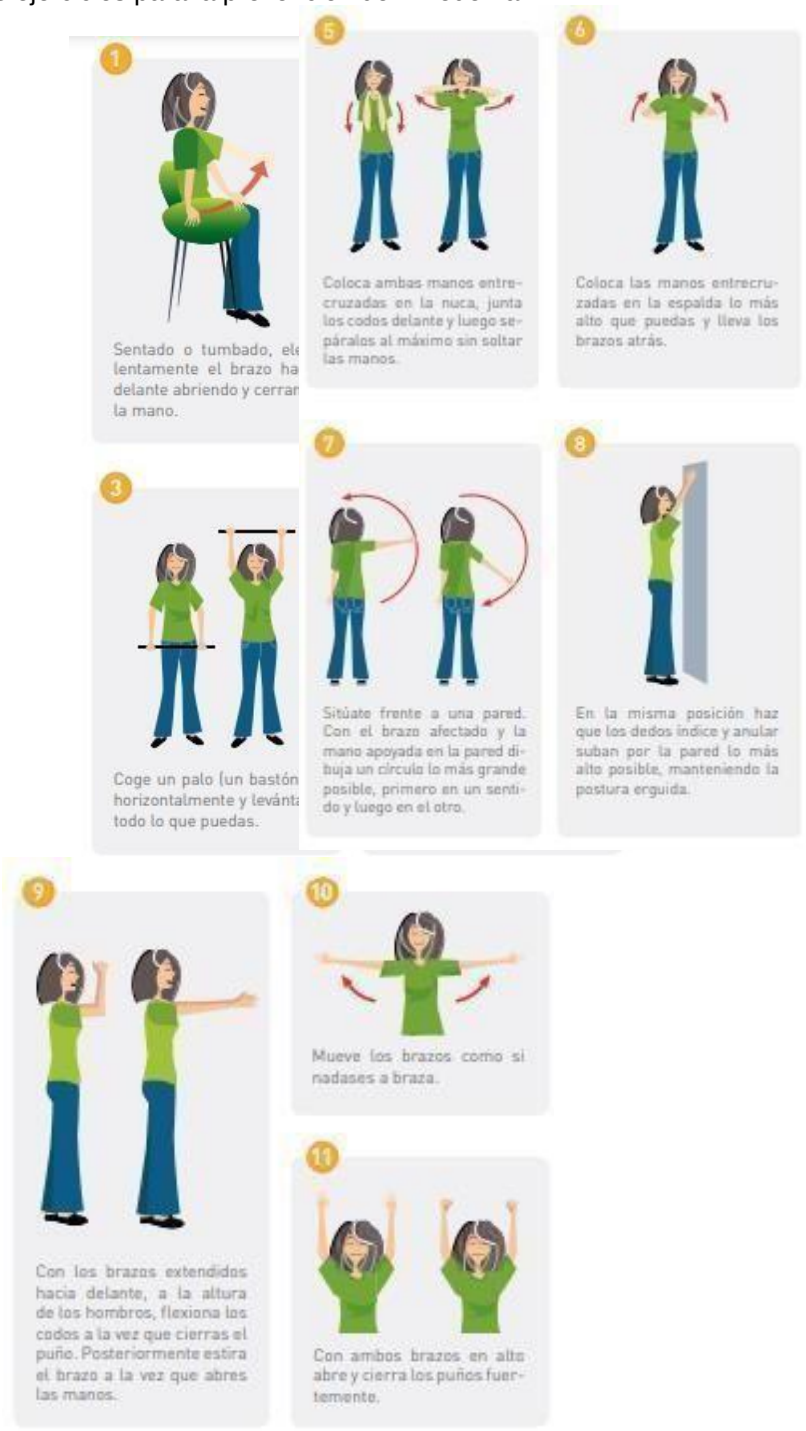
ANEXO 4: Carta descriptiva de sesión 4

Tema	Complicaciones a largo plazo I - Linfedema
Dirigido a	Mujeres que van a ser mastectomizadas
Objetivo del tema	Informar sobre el linfedema y promover autocuidados que disminuyan el riesgo de aparición
Competencia instruccional	Al final de la sesión los pacientes conocerán que es el linfedema y los signos de su aparición. Además de conocer ejercicios y la correcta forma de su realización para prevenir el riesgo del linfedema
Hora de la sesión	9:00 – 10:00
Docente	Fisioterapeuta
Subtema	Prevención del linfedema
Actividades didácticas	El profesional realizará una actividad educativa donde informará sobre el linfedema, medidas preventivas y signos de alarma. Y realizará una actividad dinámica junto a las mujeres donde les enseñará ejercicios de prevención junto a la correcta manera de realizarlos.
Recursos didácticos	Presentación Power Point Infografía del Servicio de Rehabilitación Vídeo explicativo del Hospital Universitario Infanta Sofia
Bibliografía	

Fuente: elaboración propia

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

ANEXO 5: Guía de ejercicios para la prevención del linfedema



Fuente: Asociación Española Contra el Cáncer. Linfedema prevención y tratamiento [Internet]. Madrid: Asociación Española Contra el Cáncer; 2018 [citado 20 mar 2023]. Disponible en: https://www.contraelcancer.es/sites/default/files/ebooks/GuiaLinfedema_2018_ INTERACTIVO.pdf

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

Anexo 6: Escala BIS (Body Image Scale)

Escala BIS				
¿Es consciente de su apariencia física?	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
¿Te has sentido menos atractiva como resultado de tu enfermedad o tratamiento?	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
¿Te has sentido insatisfecha con tu apariencia física cuando estas vestida?	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
¿Te has sentido menos femenina como resultado de tu enfermedad o tratamiento?	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
¿Te resulta difícil verte desnuda?	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
¿Te has sentido menos atractiva sexualmente como resultado de tu enfermedad o tratamiento?	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
¿Evitas a otras personas por la manera en la que percibes tu apariencia?	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
¿Sientes que el tratamiento ha dejado tu cuerpo incompleto?	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
¿Te sientes insatisfecha con tu cuerpo?	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
¿Te sientes descontenta con la apariencia de la cicatriz?	Nada	Un poco	Bastante	Mucho

Fuente: Hopwood P, Fletcher I, Lee A, Al Ghazal S. A body image scale for use with cancer patients. Eur J Cancer [Internet]. 2001 [citado 25 mar 2023];37(2):189–97. Disponible en; https://doi-org.cuarzo.unizar.es:9443/10.1016/S0959-8049(00)00353-1
Adaptado al español.

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 (ed. digital) –2695-8201 Ocronos (ed. impresa)
Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com **- DOI:** https://doi.org/10.58842/OCRONOS

Anexo 7: Cuestionario de satisfacción

Cuestionario de satisfacción					
Escala de satisfacción: 1 puntuación mínima (muy insatisfecho, nada adecuado, nada útil…) y 5 puntuación máxima (muy satisfecho, muy adecuado, muy útil…) Rodea con un círculo la opción deseada					
¿Considera adecuada la información recibida durante las sesiones?	1	2	3	4	5
¿La información adquirida le ha servido durante todo el proceso que ha vivido?	1	2	3	4	5
¿Le ha resultado de utilidad los recursos que se han entregado a lo largo del programa?	1	2	3	4	5
¿Considera adecuada la preparación de los profesionales a la hora de realizar las sesiones?	1	2	3	4	5
¿Considera adecuada la duración de las sesiones?	1	2	3	4	5
¿Considera apropiado las condiciones de la sala? (capacidad, tecnología, mobiliario)	1	2	3	4	5
¿Les recomendaría a otras mujeres que participaran en el programa?	1	2	3	4	5
¿Considera adecuada la organización y desarrollo del programa?	1	2	3	4	5
¿Qué aspectos del programa considera que se deberían cambiar o modificar?					
Indique aspectos o temas que le hubiera gustado que se hubieran tratado en el programa					

Fuente: elaboración propia