



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Conocimientos sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres de 20 a 59 años, Jequetepeque, 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Enfermería

AUTORES:

Rodriguez Pretel, Luz Milagros (orcid.org/0000-0002-1124-6642)

Tafur Menor, Laura Liseth (orcid.org/0000-0003-3283-2330)

ASESORA:

Dra. Peralta Iparraguirre, Ana Vilma (orcid.org/0000-0002-5501-8959)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Enfermedades no transmisibles

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2022

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a Dios, a mi amada madre, Sara quien desde el cielo ilumina cada paso que doy y a mi queridísimo padre, José, quien continúa alentándome para culminar mi carrera que tanto amo; a mi amado hijo Joseph, por ser mi fuente de motivación; a mis hermanos, familiares y a mi compañera Laura Tafur con quien con mucho esfuerzo hemos podido culminar satisfactoriamente nuestra tesis y poder cumplir nuestro sueño profesional.

¡Gracias a Todos!

Luz Milagros Rodríguez Pretel

Dedico esta tesis principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional, A mis padres Fausta y Pablo, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional. A mis hermanos por todos sus consejos y la confianza que pusieron en mí. A mi tía Nelly, a quien quiero y estimo mucho, por haberme acogido y por el apoyo que me brindo. A mi compañera de Tesis Luz Milagros Rodríguez por el esfuerzo y empeño que se realizó para poder alcanzar esta meta. ¡Gracias porque sin su apoyo no hubiera sido posible poder lograrlo!

Laura Liseth Tafur Menor

AGRADECIMIENTO

A Dios por habernos acompañado y guiado a lo largo de nuestra carrera profesional, por ser nuestra fortaleza en los momentos de debilidad.

A nuestras familias por apoyarnos incondicionalmente durante todo el proceso de nuestra formación académica, brindándonos apoyo emocional y económico, sin ustedes hubiera sido imposible poder alcanzar este logro.

A las asesoras Dra. Noemi Emérita Ruiz Lavado y Dra. Ana Vilma Peralta Iparraguirre por guiarnos e instruirnos durante el proceso de nuestra investigación, a los profesionales que colaboraron con la validación del instrumento, Dr. Rodolfo Pérez Roca Jaén, Dr. Christian Roberto Izaguirre Abanto, Lic. Gialina Leysdonia Minaya Bellido, Lic. Yuri Palomino García. De igual manera agradecer al alcalde del Distrito de Jequetepeque Ing. Luis Enrique Honorio Burgos por colaborar brindándonos el permiso y la información necesaria para poder realizar nuestra investigación y a la población por su apoyo en la ejecución de las encuestas y de recolección de datos. A nuestra casa superior de estudios la Universidad César Vallejo por acogernos, apoyarnos y brindarnos la continuidad de nuestro estudio para hacer realidad nuestro sueño de ser un profesional.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	iv
ÍNDICE DE TABLAS.....	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT.....	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	11
3.1. Tipo y diseño de Investigación.....	11
3.2. Variable y operacionalización.....	11
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis.....	12
3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	12
3.5. Procedimiento.....	14
3.6. Método de análisis de datos.....	14
3.7 Aspectos éticos.....	15
IV. RESULTADOS	16
V. DISCUSIÓN	21
VI.CONCLUSIONES.....	26
VII. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Correlación entre las variables Conocimientos sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años del distrito de Jequetepeque -Trujillo 2022.....	16
Tabla 2. Nivel de conocimientos sobre cáncer de mama en mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque - Trujillo,2022.	17
Tabla 3. Prácticas de autocuidado de las mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque - Trujillo,2022.....	18
Tabla 4. Características de las mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque - Trujillo,2022.....	19

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema de diseño de investigación.	11
Figura 2. Resultado sobre conocimientos.	63
Figura 3. Resultados sobre prácticas de autocuidado.	64

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque-trujillo,2022. El tipo de estudio fue descriptivo correlacional. Para la selección de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia y estuvo conformada por 280 mujeres entre 20 a 59 años. Para la recolección de datos se utilizó como instrumento el cuestionario, evaluando ambas variables de estudio, el cual fue validado por 4 expertos y la prueba piloto se aplicó en 20 mujeres, obteniendo un valor en donde se midió la confiabilidad. En el primer instrumento se obtuvo un valor con kuder Richardson KR = 0.83 y del segundo instrumento un valor KR = 0.88. Los resultados revelan que existe relación significativa entre el nivel de conocimiento (Sig=0.000) y las prácticas de autocuidado (Sig=0.000). Se concluyó que el conocimiento fue deficiente (76.43 %) y las prácticas de autocuidado fueron inadecuadas (81.07%) por ello el nivel de conocimiento se relaciona significativamente con las prácticas de autocuidado, y se puede decir que la mayoría de mujeres de 20 a 59 años tienen conocimientos deficientes sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado inadecuadas.

Palabras clave: cáncer de mama, conocimientos, autocuidado, mujeres.

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between the level of knowledge about breast cancer and self-care practices in women aged 20-59 years in the District of Jequetepeque-Trujillo, 2022. The type of study was descriptive-correlational. For the selection of the sample, non-probabilistic convenience sampling was used, which was composed of 280 women aged 20 to 59 years. For data collection, the questionnaire was used as an instrument, measuring both study variables, which was validated by 4 experts, as well as pilot testing applied to 20 women, obtaining a value in which reliability was measured, where the first instrument obtained a value of Kuder Richardson KR = 0.83 and the second instrument a value of KR = 0.88. The results indicate that there is a significant relationship between the level of knowledge (Sig=0.000) and self-care practices (Sig=0.000). It was concluded that knowledge was deficient (76.43%) and self-care practices were inadequate (81.07%), therefore the level of knowledge is significantly related to self-care practices, and it can be said that the majority of women aged 20 to 59 years have poor knowledge about breast cancer and inadequate self-care practices.

Keywords: breast cancer, knowledge, self-care, women.

I. INTRODUCCIÓN

El cáncer de mama es una patología oncológica que se origina por un crecimiento descontrolado de células, formando un tumor maligno, los cuales son capaces de invadir los tejidos circundantes y distintos órganos del cuerpo (metástasis).^{1,2} En el mundo, es el cáncer más frecuente en las mujeres, representa el 25% de todos los tipos de cáncer diagnosticados en esta población. La prevalencia en América Latina y el Caribe se está aumentando; cada año mueren alrededor de 37.000 mujeres por esta neoplasia, lo cual constituye el 14% de mortalidad relacionada con el cáncer, y lo que es peor, 30 a 40% de los cánceres de mama son diagnosticados en su forma avanzada de la enfermedad.³ En el Perú esta neoplasia es la segunda más común en mujeres y la tercera causa de mortalidad, siendo Lima la región que cuenta con la mayor cantidad de mujeres con esta patología.⁴

El cáncer de mama tiene una mayor incidencia en las mujeres, por lo tanto, la edad constituye uno de los factores de riesgo fundamentales; 2 de cada 3 cánceres de seno se diagnostica en mujeres menores de 50 años, en tanto más del 75% de esta neoplasia se identifica en mujeres después de la menopausia, aunque la mortalidad es mayor en mujeres de 30 a 55 años, se evidenció que cada vez se presenta en mujeres jóvenes; a partir de los 20 años.⁵ La incidencia y las tasas de mortalidad convierte al cáncer de mama en un gran problema de salud para la población.^{3, 6}

El cáncer de mama se desarrolla como resultado de los mecanismos genéticos, ambientales y de estilo de vida, como ocurre en la mayoría de las neoplasias, mostrando su origen multifactorial. Estos factores incluyen: exposición a la radiación, edad mayor de 50 años, género femenino, dieta alta en grasas, estilo de vida sedentario, consumo de alcohol, menopausia temprana y tardía, infertilidad, antecedentes de enfermedades médicas, la inmunosupresión, tabaquismo, las infecciones virales (hepatitis B y Epstein-Barr) y la obesidad.⁷ En muchas mujeres el padecer cáncer de mama desencadena una serie de problemas en su salud mental, tan solo el diagnóstico resulta una situación de estrés y la evolución de la enfermedad afecta distintos ámbitos de la vida tanto

en lo personal, laboral, académico y social, en varias oportunidades las mujeres con cáncer de mama tienen que enfrentarse a prolongados tratamientos y a cambios en su imagen corporal, además este padecimiento ocasiona un grave problema para las familias y al sistema sanitario por ser una enfermedad silenciosa, compleja y peligrosa.⁴ Dada la morbilidad y mortalidad que ocasiona el cáncer de mama, y su efecto en el ámbito familiar y la sociedad, el conocimiento que tengan las mujeres sobre la enfermedad, los factores de riesgo, la prevención y el diagnóstico oportuno resulta esencial para generar cambios y mejores resultados en la salud de la mujer. El conocimiento permite comprender y tener certeza de la realidad, esta certeza influirá en la vida diaria, de lo contrario permanecerá la incertidumbre, la cual genera angustia, obstaculiza e inmoviliza, es decir el conocimiento dará la capacidad para innovar y avanzar en la vida.⁸

El conocimiento sobre la enfermedad permitirá a las mujeres desarrollar comportamientos de autocuidado con el fin mantener la salud y evitar desarrollar la enfermedad, conocer sobre los factores de riesgo y reconocer el cuadro clínico, facilitará el diagnóstico temprano de la enfermedad ayudará a disminuir las complicaciones y aumentar el índice de supervivencia. Sin embargo, se demostró que la falta de concientización y educación en salud, especialmente en las mujeres que viven en zonas alejadas o lugares donde la accesibilidad a la atención de salud es limitada, ha conllevado a que estas asistan a consulta cuando el daño se encuentra en etapas avanzadas, impidiendo la oportunidad de curarse y disminuyendo la esperanza y condición de vida.⁹

El autocuidado es la capacidad que tienen los seres humanos para promover, mantener la salud, prevenir enfermedades y afrontar discapacidades.¹⁰ El autocuidado de las mamas tiene mucho que ver con la salud personal en general, para contrarrestar el riesgo es importante tener en cuenta algunos aspectos de la vida diaria,¹¹ según Orem, el autocuidado incluye conductas relacionadas con la alimentación, aporte suficiente de aire, agua, eliminación y excreción, equilibrio de la actividad y reposo, interacción social y la soledad, disminuir el riesgo de peligros y la promoción del funcionamiento humano.¹²

En el distrito de Jequetepeque se evidenció que muchas mujeres se encuentran dentro del grupo de edad vulnerable para padecer cáncer de mama, lo que se estima un problema de salud futura, ya que si la población no realiza prácticas de autocuidado podrían padecerla en algún momento de sus vidas. Esto nos motivó a plantearnos la siguiente pregunta de investigación. ¿Existe relación entre el nivel de conocimiento sobre el cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años del Distrito Jequetepeque?

Este trabajo de investigación se justificó en lo teórico, porque logró incrementar el conocimiento sobre el cáncer de mama y las prácticas de autocuidado, además ayudará de referente teórico para estudios futuros. En lo práctico, permitirá a las instituciones sanitarias desarrollar y ejecutar estrategias para fortalecer las prácticas de autocuidado, lo que contribuirá a la prevención y diagnóstico precoz del cáncer de mama. En la parte metodológica, se utilizó técnicas, instrumentos y análisis estadísticos que permitió identificar el nivel de conocimiento sobre cáncer de mama y su relación con las prácticas de autocuidado.

Objetivo general

Determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre cáncer de mama y las prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque-trujillo,2022.

Objetivos específicos

- Determinar el nivel de conocimiento sobre cáncer de mama en mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque-trujillo,2022.
- Determinar las prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque-trujillo,2022.

Hipótesis general:

H1: Existe relación entre el conocimiento sobre cáncer de mama y las prácticas de autocuidado. H0: No existe relación entre el conocimiento sobre cáncer de mama y las prácticas de autocuidado.

II. MARCO TEÓRICO

Chamorro A.¹³ En la investigación evaluó el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas del autoexamen mamario, presentando como muestra a 118 estudiantes femeninas. En los resultados se señaló que existe mayor conocimiento sobre el autoexamen, el 100% afirmó saber cómo realizar el autoexamen de mamas y tienen una percepción positiva de su utilidad. El 31,36% tienen miedo a realizarse el procedimiento y el 68,64% se realiza mensualmente el autoexamen de mama.

Hernández N.¹⁴ 2018. En un estudio tuvo como fin evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas de detección oportuna de cáncer de mama que tienen los profesionales de salud. Teniendo como muestra 164 trabajadores. En los resultados se determinó que el personal de salud tiene conocimiento deficiente (61.7%), las actitudes se clasificaron como muy buenas (83.7%) y las prácticas se catalogaron con un (92.2%) siendo muy buenas.

Chávez K y Mendoza K.¹⁵ 2018. En una indagación se pensó en evaluar si existe relación entre el nivel de conocimientos sobre cáncer de mama y las prácticas diagnósticas sobre cáncer de mama, teniendo como muestra a 148 participantes. Se estableció que existe conocimiento medio (72.9%) y (12.2%) conocimiento bajo. El (47.3 %) de la muestra si realizan actividades para prevenir la enfermedad, 19% autoevaluación de mama, (14,9%) examen médico y mamografía en (7.4%).

Fuentes L y Noriega J.¹⁶ 2020. En un Proyecto se buscó determinar el conocimiento sobre las medidas de prevención del cáncer de mama, teniendo como muestra 50 mujeres. Se identificó que un (62%) de la población de estudio se evidenció que existe conocimiento sobre cómo prevenir la enfermedad, el (34%) tenían conocimiento medio y el (4%) presentó conocimiento bajo, en relación al autocuidado el (52%) corresponde al autoconocimiento sobre el autoexamen el cual presentó un nivel medio y el (78%) referente a la mamografía obtuvo un conocimiento medio.

Tarrillo J.¹⁷ 2021. En un estudio se tuvo como objetivo establecer si hay relación entre conocimiento y la práctica de prevención del cáncer de mama en

estudiantes, teniendo como resultado a 81 participantes. Se identificó que el (61,7%) de las participantes tenían un nivel de conocimiento alto, el (38,3%) tenían conocimiento medio, el (58%) realizaban prácticas inadecuadas de prevención de cáncer de mama y solo el (42%) tenían prácticas adecuadas.

Reyes K.¹⁸ 2019. En un proyecto de investigación se tuvo como finalidad evaluar la relación entre el nivel de conocimiento sobre cáncer de mama y prácticas de prevención. Teniendo como muestra a 156 mujeres Donde se reconoció que el (9.0%) tuvieron prácticas de prevención malas, el (3.8%) indicó un nivel bajo de conocimiento, (4.5%) presentaron nivel medio de conocimiento y (0.6%) señalaron un nivel alto de conocimiento. Entre los estudiantes se destacó que el (59.6%) obtuvieron un nivel regular de prácticas, (10.3%) tuvieron nivel bajo de conocimiento, (37.8%) un nivel medio de conocimientos y (11.5%) nivel alto de conocimiento. De (31,4%) tuvieron un nivel bueno de prácticas, (1.9%) tuvieron nivel bajo de conocimiento, (19.2%) nivel medio de conocimiento y (10.3%) un alto nivel de conocimiento.

Guevara M y Seminario C.¹⁹ 2018. En una búsqueda científica tuvo con fin evaluar si existe relación entre el conocimiento y las prácticas de autoexamen de mamas. Teniendo como participantes a 48 mujeres. Se obtuvo que el (54.2%) tienen buen conocimiento, el (35.4%) con conocimiento regular y el (10.4%) tiene conocimiento malo. En relación a la práctica de autoexamen el (66.7%) tiene regular práctica, el (18.8%) correspondieron a las buenas prácticas y el (14.6%) tienen malas prácticas, mientras que (10.4%) presentaron bajos conocimientos y también una práctica mala, de igual manera el (35.4%) el conocimiento fue regular, el (4.2%) tienen práctica mala y el (31.3%) tuvieron regular.

Loyaga J.²⁰ 2017. En una investigación que tuvo como finalidad evaluar el nivel de conocimiento y prácticas preventivas de cáncer de mama en madres de familia, teniendo una muestra de 146 mujeres en donde se determinó que en cuanto al nivel de conocimiento un 85.2% fue malo, el 12.8% fue regular y solo el 2% fue bueno; y en relación a las prácticas el 83.2% fueron prácticas inadecuadas y 16.8% se catalogaron como adecuadas.

Flores E.²¹ 2018. En un estudio se buscó determinar la relación la relación del nivel de conocimiento y prácticas de prevención del cáncer de mama,

presentando como muestra a aproximadamente 200 pacientes en donde se señaló que el 53,5% tienen nivel medio de conocimientos, un 32,3% pertenece a un alto conocimiento y un 14,1% da referencia al nivel bajo. Con lo que respecta a las prácticas, el 66,7% tienen prácticas preventivas inadecuadas, mientras que el 33,3% realizan prácticas adecuadas.

López A. y Espinoza J.²² 2021. En un proyecto que tuvo como objetivo determinar el nivel de Conocimiento sobre las medidas preventivas del cáncer de mama y las prácticas de autocuidado en mujeres en edad reproductiva, teniendo como muestra a 40 mujeres en donde se estableció que el 17,5% de las mujeres poseen alto nivel de conocimiento, el 37,5% obtuvieron nivel de conocimiento medio y el 45% poseen un bajo nivel; por consiguiente en cuanto a las prácticas preventivas se indicó que el 15% tienen un conocimiento alto, el 27,5% hace referencia al conocimiento medio y el 57,5% obtuvieron conocimiento bajo sobre las prácticas de autocuidado del cáncer de mama.

El conocimiento es un proceso progresivo y gradual que el ser humano realiza para aprender de su mundo y desarrollarse como individuo,²³ Es una acción intelectual muy compleja mediante el cual, los seres humanos aprenden de forma inconsciente y consciente sobre el afecto, las emociones, pensamientos, creencias, actitudes y comportamientos socioculturales.²⁴ El conocimiento permite saber y comprender la realidad, esta certeza favorece el desarrollo comportamientos para avanzar en la vida diaria, de lo contrario permanecemos en la duda, la cual genera angustia, obstaculiza e inmoviliza, en otras palabras el conocimiento da la capacidad para innovar y evolucionar en la vida. ²⁵

En el ámbito de la salud, los conocimientos permitirán a las personas adoptar actitudes y comportamientos para el mantenimiento de su salud. El conocimiento ayudará a las mujeres despejar dudas e interrogantes y contar con la información necesaria para desarrollar comportamientos de autocuidado que contribuyan a la prevención y diagnóstico oportuno del cáncer de mama.

El cáncer de mama es una patología producida por un aumento desenfrenado de células mamarias, la cual se origina como resultado de una mutación o cambio anormal en los genes que regulan el crecimiento celular. Este cambio puede comenzar en distintas partes de la mama: conductos, los lobulillos y

ciertos casos en el tejido intermedio.²⁶ Los signos más comunes son: cambios cutáneos, presencia de edema, eritema, piel en forma de naranja e inflamación, además es posible que exista cambios en la morfología de la mama o aparición de nódulos, cambios en el pezón que son muy notorios, como: retracción del pezón, aplanamiento, eritema y secreciones sanguinolentas, además de pérdida de peso y adenopatías.^{7,27}

Las causas que se asocian a la evolución del cáncer de mama se clasifican en no modificables y modificables. Los no modificables incluyen: edad; sexo, los antecedentes heredofamiliares, antecedentes reproductivos y menstruales, raza. En cuanto a la edad, la enfermedad se desarrolla conforme la mujer envejece, la mayoría de estos cánceres se muestran en mujeres de 55 años en adelante.²⁸ sin embargo un estudio menciona que existe mayor probabilidad de desarrollar cáncer de mama a partir de los 35 años y se reduce entre los 55 años coincidiendo con la menopausia.²⁶ En el sexo, el cáncer de mama es más común en mujeres que en hombres, estudios mencionan que aproximadamente el 99% del cáncer de mama corresponden a mujeres.^{27,28,29} Los antecedentes heredofamiliares señalan que al existir un miembro en la familia que ha padecido de cáncer de mama, existe más probabilidad que alguno de los familiares lo padezca, y si una persona ha tenido cáncer de mama, tiene riesgo de recurrencia de esta enfermedad. Antecedentes reproductivos y menstruales, en relación a la menarquia temprana antes de los 12 años ocasionan una serie de descargas y trastornos hormonales, así como se estima que la menopausia después de los 55 años y la gestación después de los 30 años o nunca haber quedado embarazada aumenta el riesgo de padecerla. Con respecto a la raza se diagnostica frecuentemente en mujeres de piel blanca que en negras.²⁹

En los factores modificables se encuentran: el tratamiento hormonal, consumo de alcohol, actividad física, exposición a radiaciones ionizantes. El tratamiento hormonal se relaciona con el uso prolongado de anticonceptivos por más de 5 años, presentando mayor riesgo de diagnóstico de cáncer de mama.^{27,29} El consumo de etanol, eleva la exposición al riesgo de que las mujeres lo padezcan, aunque no está bien determinado, estudios mencionan que el consumo de alcohol, actúa sobre las membranas celulares del epitelio mamario, produciendo un aumento de los niveles de estrógenos provocando así cáncer de mama.⁵

La actividad física, el realizar ejercicio físico moderado disminuye la incidencia de cáncer de mama y previene el desarrollo tumores malignos, por otro lado, reduce el peso y combate la obesidad disminuyendo el tejido graso impidiendo así que se desarrolle el cáncer de mama,²⁸ cabe mencionar que las mujeres que realizan ejercicio físico, tienen menor posibilidad de sufrir de esta enfermedad, en comparación con las mujeres que no lo realizan.⁵ En cuanto a la exposición a radiaciones ionizantes, aquellas mujeres expuestas a exámenes radiológicos frecuentes tienen mayor riesgo de desarrollarlo, es necesario tener en cuenta que este riesgo se puede evidenciar entre cinco y diez años después de la exposición a la radiación.^{26,28}

Las medidas de prevención que debe adoptar la población femenina para prevenir el cáncer de mama son cambios en los hábitos de vida, como, por ejemplo: conservar una alimentación saludable y equilibrada, realizar ejercicio físico por lo menos 4 horas a la semana, evitar el consumo de cigarrillos, disminuir o evitar el consumo de alcohol, tener un control periódico de peso, evitando así sobrepeso y obesidad y evitar el consumo de hormonas sin indicación médica. El diagnóstico temprano es importante para lograr un buen pronóstico, por ello, se recomienda realizar exámenes ginecológicos periódicos, autoexamen de mama, control médico en caso de presentar algún signo de alarma y realizarse mamografías a partir de los 45 años, al menos una vez al año.³⁰

Por lo que, la prevención es un componente esencial de la lucha contra el cáncer, esto implica anticiparse y actuar a través de prácticas de autocuidado para evitar que ocurra la enfermedad. El autocuidado es la capacidad que tienen las personas para promover, prevenir enfermedades, mantener la salud y enfrentar la enfermedad y la discapacidad con o sin la ayuda del personal de salud.³¹ Dorothea Orem (2010)¹² señala que el autocuidado son aquellas prácticas, actitudes que las personas adultas, o las que están en proceso de adultez, inician y realizan en determinados momentos por cuenta propia y con el interés de mantenerse activas, saludables y persistir con el crecimiento personal y el bienestar a través del cumplimiento de los requisitos para las regulaciones funcionales y del desarrollo.

Para mantener la salud la teorista refiere que es necesario desarrollar 8 requisitos universales: El mantenimiento de un aporte suficiente de aire, de alimentos, de agua, proveer cuidados que favorezcan los procesos de eliminación, mantener un equilibrio entre la actividad y el descanso, lograr un equilibrio entre la interacción social y la soledad, prevenir peligros para la vida, el funcionamiento y el bienestar de la persona y promover el buen funcionamiento humano y el desarrollo en los grupos sociales de acuerdo con las capacidades personales, las limitaciones humanas y el deseo de la persona de ser normal.¹²

El aporte suficiente de aire es importante, ya que ayuda a que el cuerpo funcione en óptimas condiciones; un inadecuado aporte de oxígeno ocasiona en el ser humano carencia de energía para realizar sus actividades diarias.³² La alimentación, es importante para la regeneración de tejidos y está conformada por nutrientes encargados de mantener la salud, por lo que se debe considerar la cantidad y calidad suficiente de nutrientes, teniendo en cuenta que la dieta debe ser completa, equilibrada, suficiente y variada. Una dieta saludable incluye el consumo de frutas, vegetales, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, los cuales aportarán energía suficiente para el buen desempeño de las funciones y actividades de la persona.^{33,34}

El mantenimiento del agua es importante porque ayuda al buen funcionamiento del organismo, ayuda a mantener la salud celular, facilita la distribución de nutrientes, a la eliminación de desechos y regula la temperatura corporal. Las personas deben beber agua diariamente, en mujeres adultas es necesario 2 litros al día, el 80% debe ser por ingesta directa y un 20% acompañado de los alimentos. Mantenerse hidratados ayudará en el óptimo desarrollo de las funciones fisiológicas más importantes que se producen en nuestro organismo.³⁵

El mantenimiento equilibrado entre la actividad y el descanso ayuda a tener una buena salud y evitar enfermedades, realizar ejercicios físicos regularmente extiende la esperanza de vida debido a los beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales que produce. El descanso reduce las tasas de enfermedades crónicas y degenerativas, por lo que es necesario dormir aproximadamente de 6-8 horas diarias, facilitando la recuperación de energías y la estimulación del sistema

inmunológico, por lo contrario, puede ocasionar alteraciones de cognición, memoria e inestabilidad emocional.^{36,37,38}

El mantenimiento de un equilibrio entre la interacción social y la soledad es la capacidad del ser humano para relacionarse con su entorno de manera cotidiana y a la misma vez es importante porque evalúa los roles y necesidades que desempeña la persona. Desde otra perspectiva la sociedad, la familia y amigos influyen en el bienestar de las mujeres, la cual a su misma vez se ve influenciada por dimensiones sociales y culturales. La interacción genera condiciones que ayudan a las personas a desarrollarse de manera segura, evita el surgimiento de problemas y disminuye riesgos o evita situaciones estresantes.^{39,40}

Por otro lado, la prevención de peligros para la vida, el funcionamiento y el bienestar humano, son medidas que se utilizan para reducir la aparición de la enfermedad, y también se encarga de detectar el avance y disminuir las consecuencias, lo que contribuirá a que los seres humanos tomen conciencia sobre el control de su salud y la mejoren. En relación a la teoría se menciona que para la promoción y prevención de cáncer de mama se deben emplear acciones estratégicas encaminadas a cambiar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el propósito de promover su impacto positivo en la salud propia de la mujer y su familia. Orem menciona que el autocuidado inicia con la toma de conciencia sobre el estado de salud, el cual se basa en el conocimiento y experiencia personal, con el propósito de tener la capacidad de emplear una decisión sobre el estado de salud.^{41,42}

La teorista refiere que el autocuidado está condicionado por algunos factores básicos como: la edad, sexo, el estado de desarrollo, es decir, a la capacidad que tienen las personas para desempeñar roles en la sociedad, incluyendo las actividades recreativas, el estado de salud, que viene a ser el bienestar físico, emocional, social y espiritual de las personas, el modelo de vida; que son los hábitos que realizan las personas para mantener su salud, los factores del sistema sanitario, familiar y socioculturales forman parte del proceso que contribuirá a que las mujeres busquen información sobre el cáncer de mama, y puedan realizar prácticas de autocuidado.¹³

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de Investigación.⁴³

La investigación es de tipo básica, de enfoque no experimental, diseño descriptivo correlacional, porque tuvo como fin determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre cáncer de mama y las prácticas de autocuidado.

El esquema de diseño de investigación es el siguiente:

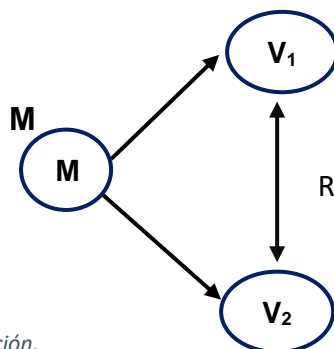


Figura 1. Esquema de diseño de investigación.

Diseño: Según Hernández et al.⁴³ 2010.

Dónde:

M: Mujeres de 20 a 59 años del Distrito de Jequetepeque – Trujillo 2022.

V₁: Nivel de conocimientos sobre cáncer de mama.

V₂: Prácticas de autocuidado.

R: Relación entre V₁ y V₂.

3.2. Variable y operacionalización.⁴³

Variable 1: (Anexo N°01) Conocimiento sobre cáncer de mama:

- Conocimiento general.
- Conocimiento sobre signos y síntomas
- Conocimiento sobre factores de riesgo
- Conocimiento sobre las complicaciones
- Conocimiento sobre las medidas de prevención

Variable 2: Prácticas de autocuidado.

3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis.⁴³

Población: Estuvo conformada por 292 mujeres de 20 a 59 años del Distrito de Jequetepeque –Trujillo 2022.

Criterios de Inclusión:

- Mujeres de 20 a 59 años del Distrito de Jequetepeque.
- Mujeres de 20 a 59 años que tuvieron la capacidad cognitiva para responder a la encuesta que se utilizó en el estudio.

Criterios de Exclusión:

- Mujeres que ya han tenido cáncer de mama.
- Negatividad a querer participar en la investigación.
- Ser de sexo Masculino.

Muestra: Estuvo conformado por 280 mujeres, debido a que 12 de ellas no participaron en el estudio.

Muestreo: Muestreo no probabilístico por conveniencia, porque se trabajó con todas las mujeres de 20 – 59 años y se seleccionó aquellos casos accesibles de mujeres que acepten participar de manera voluntaria en el estudio de investigación.

Unidad de análisis: Mujeres de 20 – 59 años del Distrito de Jequetepeque.

3.4. Técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Técnica: Encuesta. Instrumentos, se utilizó, 2 cuestionarios, una para evaluar el nivel de conocimiento sobre cáncer de mama y las prácticas de autocuidado.

Instrumento: “Nivel de conocimiento sobre cáncer de mama” (Anexo N°02)

El instrumento ha sido elaborado y diseñado por las investigadoras, el cual estuvo conformado por 18 preguntas que son politómicas, y este comprende:

Parte I: Datos generales del participante.

Parte II. Preguntas sobre cáncer de mama, cuadro clínico, factores de riesgo, complicaciones y diagnóstico.

Validez (Anexo N°4)

El instrumento fue sometido a juicio de expertos para evaluar la validez del instrumento, donde participaron los expertos: Médico Oncólogo Rodolfo Pérez Roca Jaén del Hospital Central de la FAP, Médico Ginecólogo Christian Roberto Izaguirre Abanto del Hospital Distrital de Pacasmayo, Lic. Gialina Leysdonia Minaya Bellido Enfermera Asistencial en oncología del Hospital Central de la FAP, Lic. Yuri Palomino García del Hospital Distrital de Pacasmayo.

Confiabilidad (Anexo N°5)

Se aplicó la prueba piloto en una población determinada con las mismas características a la población de estudio, la cual sirvió para medir la confiabilidad. Luego se aplicó la prueba de kuder Richardson donde se obtuvo $KR = 0.83$ indicando que el instrumento que evaluó el conocimiento sobre cáncer de mama en mujeres de 20 a 59 años del Distrito de Jequetepeque fue válido y confiable.

Instrumento “Prácticas de Autocuidado” (Anexo N°03)

El instrumento ha sido elaborado y modificado por las investigadoras en base al Test de Cypac-am (Capacidad y Percepción de Autocuidado del Adulto Mayor)⁴⁴ y estuvo conformado por 18 preguntas dicotómicas, el instrumento tuvo la siguiente estructura:

Parte I: Datos generales del participante.

Parte II. Preguntas en relación a los 8 requisitos universales de Dorothea Orem; Cuidados de alimentación, cuidados en la hidratación, cuidados del aire, cuidados de actividad y descanso, cuidados para el mantenimiento del equilibrio de la interacción social y prevención de peligros y promoción de la salud

Validez (Anexo N°04)

El instrumento fue sometido a juicio de expertos para evaluar la validez del instrumento, donde participaron los expertos: Médico Oncólogo Rodolfo Pérez Roca Jaén del Hospital Central de la FAP, Médico Ginecólogo Christian Roberto Izaguirre Abanto del Hospital Distrital de Pacasmayo, Lic. Gialina Leysdonia

Minaya Bellido Enfermera Asistencial en Oncología del Hospital Central de la FAP, Lic. Yuri Palomino García del Hospital Distrital de Pacasmayo.

Confiabilidad (Anexo N°6)

Se aplicó la prueba piloto en una determinada población que tenían características similares a la muestra, esta sirvió para medir la confiabilidad. Luego se aplicó la prueba de Kuder Richardson donde se obtuvo $KR = 0.88$; indicando que el instrumento que evaluó las prácticas de autocuidado en mujeres de 20 a 59 años del Distrito de Jequetepeque es válido y confiable.

3.5. Procedimiento.

Para la recopilación de datos primero se solicitó permiso a la escuela profesional de enfermería, luego se coordinó con el alcalde para poder tener acceso a la población en donde se aplicó el cuestionario.(Anexo N°08) Para poder identificar a la población de estudio se consideró los criterios de inclusión y exclusión, luego se procedió a explicar el objetivo del proyecto de investigación y en que consiste ambos cuestionarios, se dio un lapso de tiempo de 15 minutos por persona para que puedan responder las preguntas, una vez concluido se procedió a guardar la información de manera confidencial.

3.6. Método de análisis de datos.

Se consideraron:

a) Estadística descriptiva

- Preparación del instrumento de recolección de datos.
- Recopilación de los datos muestrales.
- Organización y presentación de los datos mediante tablas de frecuencias; para el análisis mediante porcentajes.
- Para el procesamiento y resumen de la información se empleó el software estadístico SPSS y las hojas de Excel.

b) Estadística Inferencial

- La estadística inferencial nos permitió formular las hipótesis estadísticas y también el contraste de las mismas. Se comprobó mediante la prueba estadística Correlación de Pearson con los datos cuantitativos de las variables en estudio, obtenemos un estadígrafo cuyo valor de 0.713 con una significancia de 0.000, es decir que entre la variable existe una

relación significativa y una alta correlación directa; para el análisis y contraste de las hipótesis se hizo uso del software estadístico SPSS.

3.7 Aspectos éticos

Autonomía: Se respetó la decisión de las participantes mediante el uso del consentimiento informado (ANEXO N°09)

Beneficencia y no maleficencia: El estudio se llevó a cabo con fines académicos y de investigación. No se realizó ninguna intervención, por lo que no implicará perjuicio al bienestar de las participantes.

Justicia: Se consideró a todas las mujeres de 20 a 59 años sin discriminación alguna.⁴⁵

Veracidad: Se explicó la finalidad de la investigación, de tal manera que los participantes colaboren de forma voluntaria en el estudio.⁴⁶

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Correlación entre las variables Conocimientos sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años del distrito de Jequetepeque -Trujillo 2022.

		NIVEL DE CONOCIMIENTOS	PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO
NIVEL DE CONOCIMIENTOS	Correlación de Pearson	1	,713**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	280	280
PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	Correlación de Pearson	,713**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	280	280

La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

INTERPRETACIÓN:

En la **Tabla 1** observamos que luego de aplicar la prueba estadística “Correlación de Pearson” con los datos cuantitativos de las variables en estudio, obtenemos un estadígrafo de 0.713 con una significancia de 0.000, es decir que entre las variables “Conocimientos sobre cáncer de mama” y “prácticas de autocuidado” existe una relación significativa y una “alta correlación directa” entre las mismas, pudiendo afirmar que a mayores puntajes del nivel de conocimiento corresponden mayores valores en cuanto a las prácticas de autocuidado, y de la misma manera, a menores valores de conocimientos corresponden menores valores de autocuidado.

Tabla 2. Nivel de conocimientos sobre cáncer de mama en mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque - Trujillo,2022.

NIVEL DE CONOCIMIENTOS	Escala	N	%
Deficiente	0 - 9	214	76.43
Regular	10 - 14	44	15.71
Bueno	15 - 20	22	7.86
Total		280	100.00

Fuente: Encuesta aplicada

Fuente: Cuestionario Conocimientos sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres de 20 a 59 años. Jequetepeque, 2022.

INTERPRETACIÓN:

En la Tabla 2 se observó que del total de la muestra (280 mujeres) 214 (76,43%) muestran tener conocimientos deficientes en relación a la variable cáncer de mama, por otro lado 44(15,71%) presentan regular conocimiento, y solo 22 (7,86%) mostraron buenos conocimientos. (Anexo N°07).

Tabla 3. Prácticas de autocuidado de las mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque - Trujillo,2022.

PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	Escala	N	%
Inadecuado	0 – 9	227	81.07
Adecuado	10 - 20	53	18.93
Total		280	100.00

Fuente: Cuestionario Conocimientos sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres de 20 a 59 años. Jequetepeque, 2022.

INTERPRETACIÓN:

En la Tabla 3 se evidencian resultados relacionados a la variable prácticas de autocuidado de las mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque, resultando oportuno destacar que de las 280 mujeres encuestadas quienes representan el 100% de la muestra, 227 realizan prácticas de autocuidado inadecuadas lo que representa el (81.07%) y solo 53 realizan prácticas adecuadas para un (18.93%). (Anexo N°07)

Tabla 4. Características de las mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque - Trujillo, 2022.

VARIABLES INTERVINIENTES		N	%
EDAD	Edad Max.	60	
	Edad Min	20	
	Media y desv.	37,03 ± 11,17	
ESTADO CIVIL	Casada	57	20.36
	Conviviente	138	49.29
	Separada	15	5.36
	Soltera	63	22.50
	Viuda	7	2.50
	Total	280	100.00
GRADO DE INSTRUCCIÓN	Primaria	19	6.79
	Secundaria	142	50.71
	Superior no universitario	83	29.64
	Superior universitario	36	12.86
	Total	280	100.00
HIJOS	SI	218	77.86
	NO	62	22.14
	Total	280	100.00
ANTECEDENTES DE CÁNCER	SI	66	23.57
	NO	214	76.43
	Total	280	100.00

Fuente: Cuestionario Conocimientos sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres de 20 a 59 años. Jequetepeque, 2022.

INTERPRETACIÓN:

En la Tabla 4 podemos apreciar las diversas características analizadas en este estudio. Respecto a la edad, se observó que la edad mínima de las mujeres encuestadas es de 20 años y la máxima de 60, además el promedio de edad fue de 37.03 años. En cuanto al estado civil apreciamos que casi la mitad 138 mujeres (49.29%) son convivientes, seguidamente 63 mujeres (22.50%) corresponden a solteras, mientras que 57 mujeres (20.36%) son casadas, así mismo 15 de ellas (5.36%) son separadas y solo 7 (2.50%) son viudas. Para el grado de instrucción se observó que 142 mujeres (50.71%) alcanzaron el grado de secundaria completa, además 83 de ellas (29.64%) cuentan con estudios

superiores no universitarios, de igual manera 36 mujeres (12.86%) tienen un nivel superior universitario y 19 de las mismas (6.79%) tan solo cuentan con primaria. Respecto a la variable "hijos" se apreció que 218 mujeres (77.86%) afirmaron tener hijos y 62 de ellas (22.14%) dijeron no tenerlos. Para los antecedentes de cáncer, se observa que 214 (76,43%) de las mujeres encuestadas no tienen antecedentes de cáncer, mientras que 66 mujeres (23.57%) afirman que sí tienen antecedentes de cáncer de mama.

V. DISCUSIÓN

Después de presentar los resultados, en la Tabla N°01 se pudo demostrar que existe correlación entre los conocimientos sobre cáncer de mama y las prácticas de autocuidado en mujeres de 20 a 59 años del Distrito de Jequetepeque, Trujillo, 2022. Se comprobó mediante la prueba estadística Correlación de Pearson con los datos cuantitativos de las variables en estudio, en el que se obtuvo un estadígrafo cuyo valor es 0.713 con una significancia de 0.000, es decir que entre las variables existen una relación significativa y una alta correlación directa, pudiendo afirmar que a mayores puntajes del nivel de conocimiento corresponden mayores valores en cuanto a las prácticas de autocuidado y de igual manera mientras mayores sean los conocimientos menor serán las prácticas de autocuidado. Sin embargo, la investigación se contrasta con lo que menciona López A. Espinoza J.²⁰ 2021, quien realizó un estudio basado en el Nivel de conocimientos sobre prevención y practica de autocuidado del cáncer de mama en mujeres de edad reproductiva, teniendo como muestra a 40 mujeres de edades entre 30 y 60 años, el cual logró determinar que el 7(22.50%) de las mujeres presentan un conocimiento alto y estas mismas en relación a las prácticas de autocuidado de cáncer de mama solo 1(2,50%) tienen prácticas adecuadas y el 6(15%) tienen prácticas no adecuadas, por otro lado el 15(27,5%) tienen conocimiento medio y en las prácticas de autocuidado solo el 3(7,5%) cuentan con practica de autocuidado adecuado y el 12(30.00%) prácticas no adecuadas. Para finalizar el 18(50%) mostraron conocimientos bajos de los cuales solo el 2(5%) señalaron prácticas de autocuidado adecuado y 16(40%) registraron prácticas inadecuadas. Por lo que se llegó a aclarar que tanto las mujeres que presentaron conocimiento alto, medio y bajo mostraron inadecuadas prácticas de autocuidado.

Los resultados de la presente investigación son coincidentes con lo expresado por Loyaga J.²¹ 2018. Quien en el estudio titulado Nivel de conocimiento y prácticas de prevención del cáncer de mama, tuvo como muestra a 149 mujeres, donde se estableció 5(20.0%) presentaron conocimiento regular y en relación a las practicas preventivas 5(20.0%) tienen practicas adecuadas y 14(11.3%) practicas inadecuadas. En relación al conocimiento malo fueron 20(80.0%) y en

las prácticas de prevención 20(80.0%) cuentan con prácticas adecuadas y 107(86.3%) practicas inadecuadas. Cabe recalcar que ninguna de las mujeres presentó conocimientos buenos, por ende, se dio a conocer que mientras menos sea el conocimiento menos serán las prácticas de prevención. De igual manera es posible que exista similitud con los resultados de Flores E.²¹ 2018 cuya investigación Nivel de conocimiento y prácticas de prevención del cáncer de mama en pacientes del servicio de ginecología los resultados revelaron que el (8,1%) presentaron conocimientos bajos y prácticas de prevención inadecuadas y que el (36,4%) tienen un nivel de conocimientos medios y a su vez realizan prácticas inadecuadas de prevención, de igual manera el (22,2%) presentan altos conocimientos y a su vez tienen inadecuadas prácticas.

En la Tabla N°02 relacionado con los conocimientos sobre cáncer de mama guarda relación significativa con el trabajo Reyes K.¹⁸ 2019. Quien menciona en la investigación nivel de conocimientos sobre cáncer de mama y prácticas de prevención. Teniendo como muestra a 156 mujeres, donde se determinó que el (3.8%) tienen un nivel bajo de conocimiento, el (4.5%) presentaron nivel medio de conocimiento y el (0.6%) señalaron un nivel alto de conocimiento Y las prácticas se catalogaron con un (31,4%) siendo buenas. Como se evidencia esta enfermedad se está incrementando por ello tener conocimientos básicos sobre cáncer de mama permitirá a las mujeres despejar dudas e interrogantes y contar con la información necesaria para desarrollar comportamientos de autocuidado que contribuyan a la prevención y diagnóstico temprano de esta patología.

Así mismo guarda similitud con Chávez K y Mendoza K. (2018).¹⁵ En su investigación nivel de conocimientos sobre cáncer de mama y las prácticas diagnósticas sobre cáncer de mama, teniendo como muestra a 148 participantes. Se estableció que existe conocimiento medio (72.9%) y (12.2%) conocimiento bajo. El (47.3 %) de la muestra si realizan actividades para prevenir la enfermedad, 19% autoevaluación de mama, (14,9%) examen médico y mamografía en (7.4%). En tanto, más del 75% esta neoplasia se identifica en mujeres después de la menopausia, la mortalidad es mayor en aquellas de 30 a 55 años y cada vez se evidencia en mujeres a partir de los 20 años. Por ello la incidencia y las tasas de mortalidad convierten esta enfermedad en un grave problema de salud pública. Por otro lado, los resultados no concuerdan con

Chamorro A. (2018)¹³ quien en su estudio nivel de conocimientos, actitudes y prácticas del autoexamen mamario, presentando como muestra a 118 estudiantes femeninas. En los resultados se señaló que existe mayor conocimiento sobre el autoexamen, el 100% afirmó saber cómo realizar el autoexamen de mamas y tienen una percepción positiva de su utilidad. El 31,36% tienen miedo a realizarse el procedimiento y el 68,64% se realiza mensualmente el autoexamen de mama.

De acuerdo a los resultados encontrados sobre la variable conocimiento, fueron 214 mujeres que presentaron un porcentaje de 76,43% lo que demuestra que poseen conocimiento deficiente; un 15,71 % obtuvieron conocimiento regular y solo el 7,86% conocimiento bueno. Estos valores difieren con el estudio de Tarrillo J. (2021)¹⁷. En su trabajo relación entre conocimiento y la práctica de prevención del cáncer de mama en estudiantes, teniendo como muestra a 81 participantes. Se identificó que el (61,7%) de las participantes tenían un nivel de conocimiento alto, el (38,3%) tenían conocimiento medio, el (58%) realizaban prácticas inadecuadas de prevención de cáncer de mama y solo el (42%) tenían prácticas adecuadas. En efecto estos resultados también difieren con Fuentes L y Noriega J. (2020)¹⁶. En el proyecto conocimiento sobre las medidas de prevención del cáncer de mama, tuvo como muestra 50 mujeres, quienes concluyeron que un 62% tenían conocimiento bueno sobre cómo prevenir la enfermedad, el 34% tenían conocimiento medio y el 4% presentó conocimiento bajo. Si bien es cierto el conocimiento, es un proceso progresivo y gradual que el ser humano realiza para aprender y desarrollarse como individuo, los profesionales de salud tienen la responsabilidad de ayudar tanto a la persona, familia y a la comunidad a maximizar y mantener estilos de vida saludables mediante la promoción de la salud y prevención de enfermedades tal como lo plantea Dorothea E. Orem en su teoría del autocuidado que está condicionado por algunos factores básicos como: la edad, sexo, el estado físico, emocional, social y espiritual de las personas, el modelo de vida; que son los hábitos que realizan las personas para mantener su salud, los factores del sistema sanitario, familiar y socioculturales forman parte del proceso que contribuirá a que las mujeres busquen los medios para auto cuidarse del cáncer.

Tabla N°03 Con respecto a la variable práctica de autocuidado se demostró que la mayor cantidad de muestra en estudio presentaron prácticas inadecuadas con un-81,07% correspondiente a 227 mujeres; por otro lado, se evidencia que solo 53 mujeres realizan adecuadas prácticas de autocuidado lo que atribuye a un porcentaje de 18,93%. Estos valores no concuerdan con la investigación de Guevara M y Seminario C. (2018)¹⁹. En una búsqueda científica tuvo como fin evaluar si existe relación entre el conocimiento y las prácticas de autoexamen de mama. Teniendo como participantes a 48 mujeres. Se obtuvo que el (54.2%) tienen buen conocimiento, el (35.4%) con conocimiento regular y el (10.4%) tiene conocimiento malo. En relación a la práctica de autoexamen el (66.7%) tiene regular práctica, el (18.8%) correspondieron a las buenas prácticas y el (14.6%) tienen malas prácticas, mientras que (10.4%) presentaron bajos conocimientos y también una práctica mala, de igual manera el (35.4%) el conocimiento fue regular, el (4.2%) tienen práctica mala y el (31.3%) tuvieron regular.

Dorothea Orem (2010)¹² señala que el autocuidado son aquellas prácticas, actitudes que las personas adultas realizan en determinados momentos por cuenta propia y con el interés de mantenerse activas, saludables y persistir con el crecimiento personal y el bienestar a través del cumplimiento de los requisitos para las regulaciones funcionales y del desarrollo. Para ello es necesario desarrollar 8 requisitos universales: El mantenimiento de un aporte suficiente de aire, de alimentos, de agua, proveer cuidados que favorezcan los procesos de eliminación, mantener un equilibrio entre la actividad y el descanso, lograr un equilibrio entre la interacción social y prevenir peligros para la vida, el funcionamiento y el bienestar de la persona y promover el buen funcionamiento humano y el desarrollo en los grupos sociales de acuerdo con las capacidades personales, las limitaciones humanas y el deseo de la persona de ser normal.

Limitaciones metodológicas

- La disponibilidad del tiempo por parte de las investigadoras, debido a que por el internado no era muy factible poder realizar las encuestas, en lo cual también influyo el tamaño de la muestra.

- Durante la recolección de datos algunas mujeres se negaron a participar y otras mencionaban estar ocupadas por lo que se tuvo que esperar para poder aplicar el instrumento.
- La falta de investigaciones previas sobre conocimientos y prácticas de autocuidado, limitó a que los resultados puedan ser comparados con otros estudios.

VI. CONCLUSIONES

1. Luego de haber presentado la discusión de los resultados, se estableció las siguientes conclusiones: Según los resultados del estudio reafirma que sí existe una relación significativa y una alta correlación directa entre los conocimientos sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque-trujillo,2022.
2. Referente al conocimiento sobre cáncer de mama más del 50% de las mujeres tienen deficientes conocimientos sobre esta enfermedad y tan solo un 7,86% su conocimiento es bueno. Con respecto a las prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años la gran mayoría son inadecuadas y en su minoría con un 18, 93%.son adecuadas.
3. Se determinó que en relación al estado civil la mayor parte de mujeres son convivientes y solo el 2.50% son viudas, según el grado de instrucción el 50% tiene secundaria completa y la menor cantidad cuentan con primaria. En relación a los hijos, más del 50% manifiestan si tener hijos y solo 22.14% refieren no tenerlos. Respecto a sus antecedentes de cáncer de mama en su mayoría no ha tenido antecedente alguno mientras que el 23.57% sí tienen antecedentes de cáncer de mama.

VII. RECOMENDACIONES

Brindar información mediante espacios en los medios de comunicación para difundir la importancia de la prevención del cáncer de mama y la correcta técnica del autoexamen para su detección temprana.

A los establecimientos de salud incluir dentro del plan anual estrategias para que los profesionales de salud realizar de manera constante charlas educativas a la población, en donde se hable sobre la importancia de poder reconocer a tiempo los factores de riesgo y poner en práctica las medidas de prevención del Cáncer de mama.

Fortalecer el conocimiento del autocuidado en la prevención del cáncer de mama en el primer nivel de atención a la persona familia y comunidad. Establecer espacios para realizar de manera gratuita el tamizaje de mama a mujeres de 20 a 59 años de edad.

REFERENCIAS

1. Cabrera A, Martínez L. Cáncer de mama radioterapia intraoperatoria en el tratamiento de cáncer de mama. [Publicación periódica en línea] 2017. Septiembre [citada: 2022 Julio 9]; 1(1): [1-25 pp.] Disponible en: <https://es.calameo.com/read/005296260e820320a2494>
2. Estadísticas a propósito del día mundial de la lucha contra el cáncer de mama (19 de octubre) mama. [Publicación periódica en línea] 2021. Octubre [citada: 2022 Julio 9]; [1-5 pp.] Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_LU_CHACANCER2021.pdf
3. Visovsky C, Ozorio Dutra SV, Szalacha L, López Castillo H. Caracterización del cáncer de mama en mujeres de Panamá. [Publicación periódica en línea] 2022 [citada: 2022 Julio 9]; 42 (1): [11-5 pp.] Disponible en: <https://www.revistamedica.org/index.php/rmdp/article/download/1856/1784>
4. Ximena Arbulú. Factores asociados a depresión en pacientes con cáncer de mama. [Publicación periódica en línea] 2019. Enero [citada: 2022 Julio 9]; 19 (1): [74-79pp.] Disponible en: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/1795/1734>
5. Osorio N. Bello C. Vera L. Factores de riesgo asociados al cáncer de mama. [Publicación periódica en línea] 2020. Junio-Julio [citada: 2022 Julio 9]; 36 (2): [1-13pp.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200009
6. Hernández J. Castillo I. Consuegra C. Mejía G. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre autoexamen de mamas en universitarias del área de la salud. Cartagena (Colombia). [Publicación periódica en línea] 2019. Julio [citada: 2022 Julio 23]; 19 (2): [227-237 pp.] Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2738/273860963004/html/>

7. Palmero J, Lassard J, Juárez L, Medina C. Cáncer de mama: una visión general. [Publicación periódica en línea] 2021. Enero [citada: 2022 Julio 23];19 (3): [354-360 pp.] Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2021/am213f.pdf>
8. Vázquez J, Hernández J, Vázquez J, Juárez L y Guzmán C. La pregunta por el conocimiento. [Publicación periódica en línea] 2016. Junio [citada: 2022 agosto 4]; 28(4): [813-818 pp.].
Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4277/427751143015/html/>
9. Rendón L, Llano S, Garcés I. El cáncer de seno: conocimientos, actitudes y prácticas para la detección temprana en Amalfi, Antioquia. [Publicación periódica en línea] 2019. Mayo [citada: 2022 Julio 23];37 (3): [5-14 pp.]
Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/331211/20794738>
10. Deveci Z, Karayurt O, Eyigör S. Prácticas de autocuidado, educación del paciente en mujeres con linfedema relacionado con cáncer de mama. [Publicación periódica en línea] 2021. Junio [citada: 2022 Julio 9]; 67 (2): [187-195 pp.].
Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8343163/>
11. Bashirian S, Barati M, Dagonchi M. Factores que afectan el comportamiento del autoexamen de mamas entre trabajadoras de la salud en Irán: el papel de la teoría del apoyo social. [Publicación periódica en línea] 2019. Julio [citada: 2022 Julio 9]; 52 (4): [224-233 pp.].
Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6686104/>
12. Raile M. Modelos y teorías en enfermería. East Carolina University: 9º edición
13. Chamorro A. conocimientos, actitudes y prácticas del autoexamen mamario en las enfermeras del Hospital San Vicente de Paúl, Ibarra 2018. [tesis para

optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2019.

14. Hernández N. Evaluación de conocimientos, actitudes, prácticas del Personal de Salud de personal de Salud de primer nivel de atención en relación a detección oportuna del cáncer de mamá. [Tesis para optar obtener el grado de Maestra en Salud Pública] México: Universidad Autónoma de San Luis Potosí ;2018.
15. Chávez K y Mendoza K. Conocimiento sobre cáncer de mama y prácticas preventivas diagnósticas en estudiantes universitarias de Iquitos. noviembre-diciembre 2018. [Tesis para optar el título de obstetra]. Iquitos: Universidad científica del Perú; 2019.
16. Fuentes L y Noriega J. Conocimiento de medidas preventivas del cáncer de mama en mujeres mayores de 40 años. Policlínico Niño Jesús de Praga – Lima2020. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Cesar Vallejo; 2020.
17. Tarrillo J. Conocimiento y prácticas de prevención del cáncer de mama en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Cajamarca filial jaén, 2019. [Tesis para obtener el grado académico de maestro en ciencias mención: salud pública]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2021.
18. Reyes K. Nivel de conocimiento sobre cáncer de mama y prácticas preventivas en estudiantes de la universidad privada de la selva peruana iquitos-2019. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Iquitos: Universidad Privada de la selva peruana; 2020.
19. Guevara M y Seminario C. Conocimiento y práctica del autoexamen de mamas en las internas de enfermería de la universidad privada Antenor Orrego, Trujillo 2018. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2018.

- 20.** López A. Espinoza J. Nivel de conocimientos sobre prevención y práctica de autocuidado del cáncer de mama en mujeres de edad reproductiva Centro de Salud Betania, 2021. [tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Roosevelt; 2021.
- 21.** Loyaga J. Nivel de conocimiento y prácticas preventivas del cáncer de mama en madres de familias de la institución educativa Pedro Mercedes Ureña, 2018. [tesis para optar el título profesional de Obstetiz]. Trujillo: Universidad privada Antenor Orrego; 2018.
- 22.** Flores E. Nivel de conocimiento y prácticas de prevención del cáncer de mama en pacientes del servicio de ginecología del Hospital regional Honorio Delgado. Arequipa, 2017. [tesis para optar el título profesional de licenciada en Enfermería]. Arequipa: Universidad Alas Peruanas; 2018.
- 23.** Ramírez A. La teoría del conocimiento en investigación científica: una visión actual. [Publicación periódica en línea] 2009. Septiembre [citada: 2022 Julio 24]; 70 (3): [217-224 pp.] Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832009000300011&lng=es
- 24.** Guerra M. Una reflexión filosófica sobre la relación entre conocimiento, educación y ética. [Publicación periódica en línea] 2005. Diciembre [citada: 2022 Julio 9]; 9 (31): [579-588 pp.]. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-49102005000400022
- 25.** Dominique E. La interacción social Cultura, instituciones y comunicación. 1a. ed. Paris: Paidós. 1992.
- 26.** Ortiz M, Isla J. Promoción de la salud en la detección de cáncer de mama. [Publicación periódica en línea] 2018. Junio [citada: 2022 Julio 10]; 2 (2): [3-52 pp.]. Disponible en: <https://es.calameo.com/read/0045701918a284b2e6e6b>

27. Tejada H, Acevedo C, Jara J. Guía de práctica clínica para diagnóstico y tratamiento del cáncer de mama. Versión 2020 [citada: 2022 Julio 22]; Disponible en: https://www.hospitalcayetano.gob.pe/PortalWeb/wp-content/uploads/resoluciones/2020/RD/RD_054-2020-HCH-DG.pdf
28. Calero F. Factores de riesgo en el cáncer de mama. [Publicación periódica en línea] 1999. Mayo [citada: 2022 Julio 9]; 42 (90): [9065-88 pp.]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-progresos-obstetricia-ginecologia-151-articulo-factores-riesgo-el-cancer-mama-13009702>
29. Martínez G; Villamarin J; Palacios V; Oña A. Cáncer de Mama: Factores de riesgo [Publicación periódica en línea] 2019. Julio [citada: 2022 agosto 4]; 3(3): [22-33 pp.]. Disponible en: <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/264/280>
30. Riera M, Gallardo V, García Flórez A, Riera M. Promoción de la salud en la detección del cáncer de mama. [Publicación periódica en línea] 2018. junio [citada: 2022 Julio 16].
Disponible en: https://revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v2_n2_a5.pdf
31. Martínez N. Connelly C. Pérez A. Calero P. Self-care: A concept análisis [Publicación periódica en línea] 2021. Septiembre [citada: 2022 Julio 16]; 8 (4): [418–425 pp.]. Disponible en: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2352013221000880?token=B9802E4953175F12CE0DAAA757622AEF80441671DED02D750455019BED96D4DE326601FA1B5F1BB605C77827535386B4&originRegion=us-east-1&originCreation=20220813024404>
32. Revilla E. Vista de Especies reactivas de oxígeno, importancia e implicación patológica. [Publicación periódica en línea] 2022. Enero [citada: 2022 Julio 16]; 24(2): [125-132 pp.]. Disponible en: <https://rccm-umss.com/index.php/revistacientificacienciamedica/article/view/401/470>
33. Carbajal A. Manual de nutrición y dietética. Universidad Complutense de Madrid. Setiembre 2013. [citada: 2022 Julio 16]; Disponible en:

<https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

- 34.** Gómez C, Palma S, Calvo S, Riobó P, Robledo P. Alimentación, nutrición y cáncer: Prevención y tratamiento. Universidad Nacional de educación a distancia - Madrid 2016: Edición digital (Epub). 2016 [citada: 2022 julio 24]; Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=DeehDAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=libros+de+nutrici%C3%B3n+para+prevenci%C3%B3n+de+cancer+de+mama&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- 35.** Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS). La importancia de una hidratación natural para alcanzar un estilo de vida saludable. 1a. ed. España: Mojobrands.2018 [citada: 2022 julio 24]; Disponible en: <https://institutoaguaysalud.es/wp-content/uploads/2018/06/Gui%CC%81a-de-Hidratacio%CC%81n-final-RD.pdf>
- 36.** Perea A, López G, Perea A, Reyes U, Santiago L, Ríos P, et al. Importancia de la actividad física. [Publicación periódica en línea] 2019. Mayo-Agosto [citada: 2022 Julio 25]; 6 (2): [121-125 pp.]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sj192h.pdf>
- 37.** Mansano T, Ceolim M. Factores asociados a la mala calidad del sueño en mujeres con cáncer. [Publicación periódica en línea] 2017. Noviembre [citada: 2022 Julio 25]; 25 (0): [1-8 pp.]. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/hGvk4X3JfdncJqNcq336JsB/?format=pdf&lang=es>
- 38.** Granados A. Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society). [Publicación periódica en línea] 2018. Marzo [citada: 2022 Julio 25]; Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/los-10-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno-para-adultos-por-la-world-sleep-society>

39. Bretones E, Monteys M. Morales E. Rendón G. Solé J. J Ubieto. et al. Familias y educación social. 1a. ed. Barcelona: Uoc. 2012. [citada: 2022 Julio 25].
40. Dominique E. La interacción social Cultura, instituciones y comunicación. 1a. ed. Paris: Paidós. 1992. [citada: 2022 Julio 25].
41. Quintero E, Mella S, Gómez L. La promoción de la salud y su vínculo con la prevención primaria. [Publicación periódica en línea] 2017. Abril-Junio [citada: 2022 Julio 25]; 21 (2): [101-111 pp.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v21n2/mdc03217.pdf>
42. Naranjo Y. Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. [Publicación periódica en línea] 2019. Junio [citada: 2022 agosto 5]; 23 (6): [814-825 pp.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/2111/211166534013/html/>
43. Hernández R., Fernández C y Baptista P. Metodología de la Investigación. 5ª. México: McGraw-Hill; 2003. [citada: 2022 Julio 25].
44. Millán I. Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor en la comunidad. [Publicación periódica en línea] 2010. Oct-Dic [citada: 2022 Julio 25]; 26 (4): [222-234 pp.]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192010000400007
45. Varkey B. Principles of Clinical Ethics and their application to Practice. Rev. Medical principles and practice. [Publicación periódica en línea] 2021. Junio [citada: 2022 Julio 25]; 30 (1): [17-28 pp.]. Disponible en: <https://www.karger.com/Article/Pdf/509119>
46. Rotondo M. Principios morales y metodología de la Bioética. [Publicación periódica en línea] 2018. Marzo [citada: 2022 noviembre 25]; 33 (1): [13-17 pp.]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4797/479760085004/html/>

ANEXOS

ANEXO N°01: Matriz de Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>Variable 1</p> <p>Nivel de conocimiento</p>	<p>El conocimiento, es un proceso progresivo y gradual que el ser humano realiza para aprender de su mundo y desarrollarse como individuo. Es una acción en los que los seres humanos aprenden de forma inconsciente y consciente sobre el afectos, emociones, pensamientos, creencias, actitudes y comportamientos socio-culturales.^{20,21}</p>	<p>Se evaluar a través del cuestionario sobre nivel de conocimiento sobre cáncer de mama.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de sobre cáncer de mama • Causas • Complicaciones • Prevención 	<p>Bueno: 15-20 puntos</p> <p>Regular: 10-14 puntos</p> <p>Deficiente: 0-9 puntos</p>	<p>Cualitativa</p> <p>Ordinal</p>
<p>Variable 2</p> <p>Práctica de autocuidado</p>	<p>La práctica de autocuidado consiste en aquellas prácticas o actividades que las personas en determinada edad o grado de maduración realizan en determinados momentos, por cuenta propia y con el interés de mantenerse activas, saludables y continuar con el crecimiento personal y el bienestar. (Dorothea Orem 2018)</p>	<p>Se evaluará a través del cuestionario de Conocimiento y práctica de autocuidado sobre cáncer de mama.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidados de alimentación • Cuidados en la hidratación • Cuidados del aire • Actividad y Descanso • Mantenimiento del equilibrio de la interacción • Prevención de peligros y promoción de la salud 	<p>Adecuada 18 a 10 puntos</p> <p>Inadecuada 9 - 0 puntos</p>	<p>Cualitativa</p> <p>ordinal</p>
<p>Variables Intervinientes</p>	<p>Son aquellas características biológicas, socioeconómico culturales que está sujeta a la población de estudio.</p>	<p>Son un conjunto de características encargados de evaluar el nivel socioeconómico cultural que se presenta en la población femenina en el distrito de Jequetepeque.</p>	<p>Edad</p> <p>Estado Civil</p> <p>Nivel Educativo</p> <p>Grado de instrucción</p> <p>Número de hijos</p> <p>Antecedentes familiares de cáncer de mama</p>	<p>SI</p> <p>No</p>	<p>Razón</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p> <p>Ordinal</p>

ANEXO N°02

CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE CÁNCER DE MAMA Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

TÍTULO: Conocimientos sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres de 20 a 59 años, Jequetepeque, 2022.

INSTRUCCIONES: Estimada participante, el presente cuestionario nos permitirá conocer el Nivel de conocimiento sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado. Para lo cual pedimos leer con cuidado y marcar con un aspa (X) en las respuestas con las que más se identifique. Agradeceremos la veracidad de tus respuestas por ser un estudio serio. Tus respuestas serán anónimas y confidenciales. Gracias.

I. DATOS PERSONALES

1. ¿Cuál es su edad?

2. Estado civil

a) Soltera b) Casada c) Conviviente d) Separada e) Viuda

3. ¿Cuál es su nivel educativo?

a) Primaria
b) Secundaria
c) Superior no universitario.
d) Superior universitario

4. ¿Tiene usted hijos?

a) Si
b) No

5. ¿Tiene o ha tenido usted familiares con cáncer de mama?

a) Si
b) No

I.- NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE CÁNCER DE MAMA.

6. ¿Sabe usted que es el cáncer de mama?

a) Una enfermedad incurable
b) Son tumoraciones malignas que pueden ser curables si se detecta a tiempo

c) Es un virus incurable que afecta a las mamas
d) Tumoraciones benignas

7. ¿Cuándo se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación?

- a) Si
 - b) No
 - c) No sabe
 - d) Tal vez
8. ¿Cuál de estos signos cree usted que se presente en el cáncer de mama?
- a) Hinchazón, dolor, picazón de la mama.
 - b) Dolor, inflamación, neumonía, taquicardia.
 - c) Pérdida de peso, dolor de cabeza, malestar de cuerpo, hinchazón del seno.
 - d) Hinchazón, piel enrojecida, secreciones con mal olor, pérdida de peso, cambios en el pezón, piel en forma de naranja.
9. Los factores de riesgo en el cáncer de mama son:
- a) Técnicas que contribuyen a evitar tener cáncer.
 - b) Características de disminuyen la posibilidad de padecerla.
 - c) Características que aumentan la posibilidad de padecer la enfermedad.
 - d) Técnicas para evitar realizar prácticas saludables.
10. ¿Cree que la menopausia después de los 55 años es un riesgo para desarrollar cáncer de mama?
- a) Si
 - b) No
 - c) No sabe
 - d) Tal vez
11. ¿En quiénes es más común padecer cáncer de mama?
- a) Mujeres
 - b) Varones
 - c) Ambos
 - d) Ninguno
12. ¿A qué edad cree usted que es más probable padecer de cáncer de seno?
- a) 35-55 años.
 - b) 20-25 años.
 - c) 60-70 años.
 - d) 30-40 años.
13. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama?
- a) Las mujeres con un solo hijo.
 - b) Las mujeres con dos o más hijos.
 - c) Las mujeres que nunca tuvieron hijos.
 - d) Las mujeres que dieron a luz por parto natural.
14. Uno de los antecedentes heredofamiliares que aumenta la posibilidad de padecer cáncer de mama es:
- a) Haber tenido un familiar con esta enfermedad.
 - b) Tener hijos.
 - c) No tener familiares con cáncer.

- d) Sufrir de alguna enfermedad crónica.
15. ¿Cuál de los siguientes enunciados cree usted que pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de mama?
- a) Anticonceptivos orales, alcohol, cigarrillos, sobrepeso.
 - b) Comidas saludables, alcohol, cigarrillos, menopausia.
 - c) Anticonceptivos orales, primer embarazo, abortos, anemia.
 - d) Sedentarismo, anemia, aborto, cigarrillos.
16. ¿Qué medidas de prevención se deben realizar para disminuir el riesgo de padecer cáncer de seno?
- a) Ejercicio físico, dietas, hidratación.
 - b) Hidratación, masajes, deporte.
 - c) Alimentación saludable, ejercicio físico, manejo del estrés.
 - d) Respiración, exámenes auxiliares, alimentación
17. Los métodos para diagnosticar el cáncer de mama son:
- a) Ecografía, mamografía.
 - b) Autoexamen de mama
 - c) Ninguna de las anteriores
 - d) Todas las anteriores
18. En relación a la mamografía, a partir de qué edad considera que se debe realizar
- a) 45 años
 - b) 25 años
 - c) 30 años
 - d) 50 años
19. La mamografía sirve para:
- a) Identificar formaciones malignas en las mamas.
 - b) Evaluar los pezones.
 - c) Estudiar las mamas.
 - d) Evaluar la forma de las mamas.
20. ¿Qué es para usted es autoexamen de mama?
- a) Es un procedimiento importante realizado por la propia mujer.
 - b) Es una intervención realizada por mi pareja.
 - c) Es un procedimiento que solo lo realiza un personal de salud.
 - d) Es un procedimiento que se realiza solo con indicación médica.
21. ¿En qué momento cree que es recomendable realizar el autoexamen de mamas?
- a) Durante la menstruación
 - b) Después de menstruación
 - c) Antes de la menstruación
 - d) No sabe
22. El realizar correctamente el autoexamen de mama ayuda a:
- a) Verificar el tamaño de las mamas

- b) Detectar a tiempo el cáncer de mama.
- c) Examinar la presencia de líquido en los pezones.
- d) Detectar la presencia de dolor.

23. ¿Cada que tiempo cree Ud. que es conveniente realizarse los controles periódicos para prevenir el cáncer de mama?

- a) Cada 6 meses.
- b) Una vez al año.
- c) Cada 2 meses
- d) Cada 2 años

ANEXO N°3

II. PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

ENUNCIADO	SI	NO
I Cuidados de alimentación		
1. ¿En su alimentación diaria suele ser completa, equilibrada, suficiente y variada?		
2. ¿Acostumbra usted a consumir por lo menos 3 veces por semana frutas y verduras en su alimentación?		
3. ¿Acostumbra usted a consumir alimentos sancochados en lugar que alimentos fritos?		
4. ¿Incluye usted diariamente en sus alimentos aceite de origen vegetal?		
5. ¿Acostumbra usted a consumir carnes, pescado, leche, huevos más de 3 veces a la semana?		
II. Cuidados en la hidratación		
6. ¿Acostumbra a consumir por lo menos 2 litros de agua al día?		
7. ¿Acostumbra usted a tomar agua junto con sus alimentos?		
III. Cuidados del aire		
8. ¿Acostumbra usted a realizar diariamente caminatas al aire libre?		
IV. Cuidados de Actividad y Descanso		
9. ¿Suele usted a realizar ejercicios físicos continuamente como: caminar, correr, montar bicicleta, ¿etc.?		
10. ¿Acostumbra usted a realizar por lo menos 40 minutos de ejercicio físico 3 veces a la semana?		
11. ¿Normalmente acostumbra a dormir sus 8 horas diarias?		
12. ¿Acostumbra usted a irse a la cama en un horario fijo todos los días?		
V. Cuidados para el mantenimiento del equilibrio de la interacción social		
13. ¿Acostumbra usted a realizar actividades sociales (deporte, charlas, conferencias, talleres, cursos) en compañía de amigos, familiares, vecinos?		
14. ¿Le es fácil aceptar invitaciones de actividades sociales (deporte, cine, baile, museo, etc.) por parte de sus amigos, familiares y/o vecinos?		
VI. Prevención de peligros y promoción de la salud		
15. ¿Acostumbra usted a realizar sus controles médicos por lo menos 2 veces al año?		
16. ¿Acostumbra usted a controlar su peso por lo menos 1 vez al mes y sabe cuál es su peso ideal?		
17. ¿Acostumbra usted a realizarse auto chequeos periódicos en casa (autoexamen de mama)?		
18. ¿Tiene usted algún hábito tóxico que es perjudicial para su salud (alcohol, cigarrillos, drogas)?		

ANEXO N°04

Validación del Instrumento de Investigación.

I. RESUMEN

El Proyecto trabajo de investigación cuantitativo tiene por objetivo "Determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre cáncer de seno y las prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque-trujillo,2022". Se trabajó con una muestra de 230 mujeres de 20 a 59 años. Tiene como soporte teórico a los conceptos de Dorothea Orem. Se utilizarán como instrumento el Cuestionario de nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado. Los cuáles están validados por profesionales expertos para luego aplicarlos a una muestra piloto de 20 participantes y ser sometidos a la prueba de confiabilidad mediante una prueba estadística para verificar los instrumentos a aplicar a la muestra propuesta para el presente trabajo de investigación.

II. VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

A. DATOS INFORMATIVOS DEL PARTICIPANTE

1. Nombre: *Rodolfo Perez Roca Jaen*
2. Sexo: Masculino (X) Femenino ()
3. Edad: *51 años*
4. Nivel académico:
 - a) Profesión: *Médico Oncólogo*
 - b) Especialista en: *Oncología*
 - c) Maestría en: *Oncología-hematología*
5. Tiempo de actuación profesional: *10 años*
6. Área de actuación: *Hospital central de la fuerza Aérea del Perú*
7. Actúa en la docencia: si (X) no ()
8. Cual institución: *Universidad Cayetano Heredia*
9. Cual área:
 - a) Instituto
 - b) Pre-grado
 - c) Especialización
 - d) Post-grado

B. INSTRUMENTOS A VALIDAR

1. INSTRUMENTO N° 01:

INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DEL CUESTIONARIO NIVEL DE CONOCIMIENTO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Para evaluar la relevancia/representatividad de la propuesta del instrumento en la encuesta para determinar el estrés, utilizaremos Validación mediante el método Delphi, con la siguiente puntuación:

Bueno: 15-20 puntos

Regular: 10-14 puntos

Deficiente: 0-9 puntos

Usted deberá hacer:

- Atribuir una puntuación para cada pregunta y conjunto de respuestas, actitud y check list en relación a su relevancia/representatividad con un X.

II. CONTENIDO

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DE CANCER DE MAMA

Leyenda para la evaluación		
Bueno: 15-20 puntos	Regular: 10-14 puntos	Deficiente: 0-9 puntos

	Bueno	Regular	Deficiente	Observaciones
1. ¿Sabe usted que es el cáncer de mama?	X			
2. ¿Cuándo se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación?	X			
3. ¿Cuál de estos signos cree usted que se presente en el cáncer de mama?	X			
4. Los factores de riesgo en el cáncer de mama son:	X			
5. ¿Cree que la menopausia después de los 55 años es un riesgo para desarrollar cáncer de mama?	X			
6. ¿En quiénes es más común padecer cáncer de mama?	X			¿Quiénes son más propensos a padecer ca. mama?
7. ¿A qué edad cree usted que es más probable padecer de cáncer de seno?	X			
8. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama?	X			
9. Uno de los antecedentes heredofamiliares que aumenta la posibilidad de padecer cáncer de mama es:	X			
10. ¿Cuál de los siguientes enunciados cree usted que pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de mama?	X			
11. ¿Qué medidas de prevención se deben realizar para disminuir el riesgo de padecer cáncer de seno?	X			

12. Los métodos para diagnosticar el cáncer de mama son:	X			
13. En relación a la mamografía, a partir de qué edad considera que se debe realizar	X			
14. La mamografía sirve para:	X			
15. ¿Qué es para usted es autoexamen de mama?	X			
16. ¿En qué momento cree que es recomendable realizar el autoexamen de mamas?	X			
17. El realizar correctamente el autoexamen de mama ayuda a:	X			
18. ¿Cada que tiempo cree Ud. que es conveniente realizarse los controles periódicos para prevenir el cáncer de mama?	X			


 Juanito Pérez Roca Jaén
 Médico Oncólogo
 C.M. 30197 - R.N. 21221
Firma del experto informante.

III. CONTENIDO

CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Leyenda para la evaluación	
Adecuada 18 a 10 puntos	Inadecuada 9 - 0 puntos

	Adecuada	Inadecuada	Observaciones
Cuidados de alimentación			
1. ¿En su alimentación diaria suele ser completa, equilibrada, suficiente y variada?	X		
2. ¿Acostumbra usted a consumir por lo menos 3 veces por semana frutas y verduras en su alimentación?	X		
3. ¿Acostumbra usted a consumir alimentos sancochados en lugar que alimentos fritos?	X		¿Acostumbra ud a optar por alimentos sancochados en lugar de alimentos fritos?
4. ¿Incluye usted diariamente en sus alimentos aceite de origen vegetal?	X		
5. ¿Acostumbra usted a consumir carnes, pescado, leche, huevos más de 3 veces a la semana?	X		
Cuidados en la hidratación			
6. ¿Acostumbra a consumir por lo menos 2 litros de agua al día?	X		
7. ¿Acostumbra usted a tomar agua junto con sus alimentos?	X		
Cuidados del aire			
8. ¿Acostumbra usted a realizar diariamente caminatas al aire libre?	X		
Cuidados de Actividad y Descanso			

9. ¿Suele usted a realizar ejercicios físicos continuamente como: caminar, correr, montar bicicleta, ¿etc.?	X		
10. ¿Acostumbra usted a realizar por lo menos 40 minutos de ejercicio físico 3 veces a la semana?	X		
11. ¿Normalmente acostumbra a dormir sus 8 horas diarias?	X		
12. ¿Acostumbra usted a irse a la cama en un horario fijo todos los días?	X		
Cuidados para el mantenimiento del equilibrio de la interacción social			
13. ¿Acostumbra usted a realizar actividades sociales (deporte, charlas, conferencias, talleres, cursos) en compañía de amigos, familiares, vecinos?	X		
14. ¿Le es fácil aceptar invitaciones de actividades sociales (deporte, cine, baile, museo, etc.) por parte de sus amigos, familiares y/o vecinos?	X		
Prevención de peligros y promoción de la salud			
15. ¿Acostumbra usted a realizar sus controles médicos por lo menos 2 veces al año?	X		
16. ¿Acostumbra usted a controlar su peso por lo menos 1 vez al mes y sabe cuál es su peso ideal?	X		¿Sabe ud su peso ideal? ¿Acostumbra a controlar su peso 1 vez al mes?
17. ¿Acostumbra usted a realizarse auto chequeos periódicos en casa (autoexamen de mama)?	X		
18. ¿Tiene usted algún hábito tóxico que es perjudicial para su salud (alcohol, cigarrillos, drogas)?	X		


 Rogelio Pérez Roca Jaén
 Médico Oncólogo
 M.P. 20199 - S.N. 21121

Firma del experto informante.

I. RESUMEN

El Proyecto trabajo de investigación cuantitativo tiene por objetivo "Determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre cáncer de seno y las prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque-trujillo,2022". Se trabajó con una muestra de 230 mujeres de 20 a 59 años. Tiene como soporte teórico a los conceptos de Dorothea Orem. Se utilizarán como instrumento el Cuestionario de nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado. Los cuáles están validados por profesionales expertos para luego aplicarlos a una muestra piloto de 20 participantes y ser sometidos a la prueba de confiabilidad mediante una prueba estadística para verificar los instrumentos a aplicar a la muestra propuesta para el presente trabajo de investigación.

II. VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

A. DATOS INFORMATIVOS DEL PARTICIPANTE

1. Nombre: Christian Yzaguirre Abanto
2. Sexo: Masculino (X) Femenino ()
3. Edad: 39 a
4. Nivel académico:
 - a) Profesión: Médico
 - b) Especialista en: Ginecología
 - c) Maestría en:
5. Tiempo de actuación profesional:
6. Área de actuación: G a
7. Actúa en la docencia: sí () no (X)
8. Cual institución: Hospital Distrital Pacasmayo
9. Cual área:
 - a) Instituto
 - b) Pre-grado
 - c) Especialización
 - d) Post-grado

B. INSTRUMENTOS A VALIDAR

1. INSTRUMENTO N° 01:

INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DEL CUESTIONARIO NIVEL DE CONOCIMIENTO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Para evaluar la relevancia/representatividad de la propuesta del instrumento en la encuesta para determinar el estrés, utilizaremos Validación mediante el método Delphi, con la siguiente puntuación:

Buena: 15-20 puntos

Regular: 10-14 puntos

Deficiente: 0-9 puntos

Usted deberá hacer:

- Atribuir una puntuación para cada pregunta y conjunto de respuestas, actitud y check list en relación a su relevancia/representatividad con un X.

II. CONTENIDO

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DE CANCER DE MAMA

Leyenda para la evaluación		
Bueno: 15-20 puntos	Regular: 10-14 puntos	Deficiente: 0-9 puntos

	Bueno	Regular	Deficiente	Observaciones
1. ¿Sabe usted que es el cáncer de mama?	X			La respuesta está clara, lo hará fácil responder.
2. ¿Cuándo se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación?	✓			
3. ¿Cuál de estos signos cree usted que se presente en el cáncer de mama?	✓			
4. Los factores de riesgo en el cáncer de mama son:	✓			
5. ¿Cree que la menopausia después de los 55 años es un riesgo para desarrollar cáncer de mama?	✓			
6. ¿En quiénes es más común padecer cáncer de mama?	✓			
7. ¿A qué edad cree usted que es más probable padecer de cáncer de seno?	✓			
8. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama?	✓			
9. Uno de los antecedentes hereditarios que aumenta la posibilidad de padecer cáncer de mama es:		X		Debe ser más clara para que la población se lo haga fácil responder.
10. ¿Cuál de los siguientes enunciados cree usted que pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de mama?	✓			

11. ¿Qué medidas de prevención se deben realizar para disminuir el riesgo de padecer cáncer de seno?	✓			
12. Los métodos para diagnosticar el cáncer de mama son:	✓			
13. En relación a la mamografía, a partir de qué edad considera que se debe realizar	✓			
14. La mamografía sirve para:	✓			
15. ¿Qué es para usted es autoexamen de mama?	✓			
16. ¿En qué momento cree que es recomendable realizar el autoexamen de mamas?	X			Esta clase para ser muy concisa en las alternativas.
17. El realizar correctamente el autoexamen de mama ayuda a:	✓			
18. ¿Cada que tiempo cree Ud. que es conveniente realizarse los controles periódicos para prevenir el cáncer de mama?	✓			


Firma del experto informante.
 Dr. Christian Izquierdo Abrego
 GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA
 CMP: 78710 RNE: 43092

III. CONTENIDO

CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Leyenda para la evaluación	
Adecuada 18 a 10 puntos	Inadecuada 9 - 0 puntos

	Adecuada	Inadecuada	Observaciones
Cuidados de alimentación			
1. ¿En su alimentación diaria suele ser completa, equilibrada, suficiente y variada?	✓		
2. ¿Acostumbra usted a consumir por lo menos 3 veces por semana frutas y verduras en su alimentación?	✓		
3. ¿Acostumbra usted a consumir alimentos sancochados en lugar que alimentos fritos?	✓		
4. ¿Incluye usted diariamente en sus alimentos aceite de origen vegetal?	✓		
5. ¿Acostumbra usted a consumir carnes, pescado, leche, huevos más de 3 veces a la semana?	✓		
Cuidados en la hidratación			
6. ¿Acostumbra a consumir por lo menos 2 litros de agua al día?	✓		
7. ¿Acostumbra usted a tomar agua junto con sus alimentos?	✓		
Cuidados del aire			
8. ¿Acostumbra usted a realizar diariamente caminatas al aire libre?	✓		

Cuidados de Actividad y Descanso			
9. ¿Suele usted a realizar ejercicios físicos continuamente como: caminar, correr, montar bicicleta, ¿etc.?	✓		
10. ¿Acostumbra usted a realizar por lo menos 40 minutos de ejercicio físico 3 veces a la semana?	✓		
11. ¿Normalmente acostumbra a dormir sus 8 horas diarias?	✓		Este interesante la pregunta. Pero mejorar la manera de hacer preguntas.
12. ¿Acostumbra usted a irse a la cama en un horario fijo todos los días?	✓		
Cuidados para el mantenimiento del equilibrio de la interacción social			
13. ¿Acostumbra usted a realizar actividades sociales (deporte, charlas, conferencias, talleres, cursos) en compañía de amigos, familiares, vecinos?	X		En que ayudara a nosotras a realizar actividades sociales, interacción.
14. ¿Le es fácil aceptar invitaciones de actividades sociales (deporte, cine, baile, museo, etc.) por parte de sus amigos, familiares y/o vecinos?	✓		
Prevención de peligros y promoción de la salud			
15. ¿Acostumbra usted a realizar sus controles médicos por lo menos 2 veces al año?	✓		
16. ¿Acostumbra usted a controlar su peso por lo menos 1 vez al mes y sabe cuál es su peso ideal?	✓		
17. ¿Acostumbra usted a realizarse auto chequeos periódicos en casa (autoexamen de mama)?	✓		
18. ¿Tiene usted algún hábito tóxico que es perjudicial para su salud (alcohol, cigarrillos, drogas)?	✓		


Firma del experto informante.
 Dr. Christian Yaguerra Alcaraz
 GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA
 CMP: 78710 RNE: 43099

I. RESUMEN

El Proyecto trabajo de investigación cuantitativo tiene por objetivo "Determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre cáncer de seno y las prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque-trujillo, 2022". Se trabajó con una muestra de 230 mujeres de 20 a 59 años. Tiene como soporte teórico a los conceptos de Dorothea Orem. Se utilizarán como instrumento el Cuestionario de nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado. Los cuáles están validados por profesionales expertos para luego aplicarlos a una muestra piloto de 20 participantes y ser sometidos a la prueba de confiabilidad mediante una prueba estadística para verificar los instrumentos a aplicar a la muestra propuesta para el presente trabajo de investigación.

II. VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

A. DATOS INFORMATIVOS DEL PARTICIPANTE

1. Nombre: *Falomino García Yuri Lizet*
2. Sexo: Masculino () Femenino (X)
3. Edad:
4. Nivel académico:
 - a) Profesión: *La Enfermería*
 - b) Especialista en: *Promoción de la salud*
 - c) Maestría en:
5. Tiempo de actuación profesional:
6. Área de actuación: *SA*
7. Actúa en la docencia: si (X) no ()
8. Cual institución: *Responsable en Gestión Territorial*
9. Cual área:
 - a) Instituto
 - b) Pre-grado
 - c) Especialización
 - d) Post-grado

B. INSTRUMENTOS A VALIDAR

1. INSTRUMENTO N° 01:

INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DEL CUESTIONARIO NIVEL DE CONOCIMIENTO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Para evaluar la relevancia/representatividad de la propuesta del instrumento en la encuesta para determinar el estrés, utilizaremos Validación mediante el método Delphi, con la siguiente puntuación:

- Bueno: 15-20 puntos
- Regular: 10-14 puntos
- Deficiente: 0-9 puntos

Usted deberá hacer:

- Atribuir una puntuación para cada pregunta y conjunto de respuestas, actitud y check list en relación a su relevancia/representatividad con un X.

II. CONTENIDO

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DE CANCER DE MAMA

Leyenda para la evaluación		
Bueno: 15-20 puntos	Regular: 10-14 puntos	Deficiente: 0-9 puntos

	Bueno	Regular	Deficiente	Observaciones
1. ¿Sabe usted que es el cáncer de mama?	✓			
2. ¿Cuándo se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación?	✓			
3. ¿Cuál de estos signos cree usted que se presente en el cáncer de mama?	✓			
4. Los factores de riesgo en el cáncer de mama son:	✓			
5. ¿Cree que la menopausia después de los 55 años es un riesgo para desarrollar cáncer de mama?	✓			
6. ¿En quiénes es más común padecer cáncer de mama?	✓			
7. ¿A qué edad cree usted que es más probable padecer de cáncer de seno?	✓			
8. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama?	✓			
9. Uno de los antecedentes heredofamiliares que aumenta la posibilidad de padecer cáncer de mama es:	✓			
10. ¿Cuál de los siguientes enunciados cree usted que pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de mama?	✓			

11. ¿Qué medidas de prevención se deben realizar para disminuir el riesgo de padecer cáncer de seno?	✓			
12. Los métodos para diagnosticar el cáncer de mama son:	✓			
13. En relación a la mamografía, a partir de qué edad considera que se debe realizar	✓			
14. La mamografía sirve para:	✓			
15. ¿Qué es para usted es autoexamen de mama?	✓			
16. ¿En qué momento cree que es recomendable realizar el autoexamen de mamas?	✓			
17. El realizar correctamente el autoexamen de mama ayuda a:	✓			
18. ¿Cada que tiempo cree Ud. que es conveniente realizarse los controles periódicos para prevenir el cáncer de mama?	✓			



Firma del experto informante.

III. CONTENIDO

CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Leyenda para la evaluación	
Adecuada 18 a 10 puntos	Inadecuada 9 - 0 puntos

	Adecuada	Inadecuada	Observaciones
Cuidados de alimentación	✓		
1. ¿En su alimentación diaria suele ser completa, equilibrada, suficiente y variada?	✓		
2. ¿Acostumbra usted a consumir por lo menos 3 veces por semana frutas y verduras en su alimentación?	✓		
3. ¿Acostumbra usted a consumir alimentos sancochados en lugar que alimentos fritos?	✓		
4. ¿Incluye usted diariamente en sus alimentos aceite de origen vegetal?	✓		
5. ¿Acostumbra usted a consumir carnes, pescado, leche, huevos más de 3 veces a la semana?	✓		
Cuidados en la hidratación	✓		
6. ¿Acostumbra a consumir por lo menos 2 litros de agua al día?	✓		
7. ¿Acostumbra usted a tomar agua junto con sus alimentos?	✓		
Cuidados del aire			
8. ¿Acostumbra usted a realizar diariamente caminatas al aire libre?	✓		

Cuidados de Actividad y Descanso			
9. ¿Suele usted a realizar ejercicios físicos continuamente como: caminar, correr, montar bicicleta, ¿etc.?	✓		
10. ¿Acostumbra usted a realizar por lo menos 40 minutos de ejercicio físico 3 veces a la semana?	✓		
11. ¿Normalmente acostumbra a dormir sus 8 horas diarias?	✓		
12. ¿Acostumbra usted a irse a la cama en un horario fijo todos los días?	✓		
Cuidados para el mantenimiento del equilibrio de la interacción social			
13. ¿Acostumbra usted a realizar actividades sociales (deporte, charlas, conferencias, talleres, cursos) en compañía de amigos, familiares, vecinos?	✓		Responde: Sí. Síntesis como: deportes, charlas, conferencias
14. ¿Le es fácil aceptar invitaciones de actividades sociales (deporte, cine, baile, museo, etc.) por parte de sus amigos, familiares y/o vecinos?	✓		
Prevención de peligros y promoción de la salud			
15. ¿Acostumbra usted a realizar sus controles médicos por lo menos 2 veces al año?	✓		
16. ¿Acostumbra usted a controlar su peso por lo menos 1 vez al mes y sabe cuál es su peso ideal?	✓		
17. ¿Acostumbra usted a realizarse auto chequeos periódicos en casa (autoexamen de mama)?	✓		
18. ¿Tiene usted algún hábito tóxico que es perjudicial para su salud (alcohol, cigarrillos, drogas)?	✓		¿Consumen de alcohol, cigarrillos o drogas alguna vez en su vida?



Firma del experto informante.

I. RESUMEN

El Proyecto trabajo de investigación cuantitativo tiene por objetivo "Determinar la relación entre el nivel de conocimientos sobre cáncer de seno y las prácticas de autocuidado en mujeres de 20-59 años del Distrito de Jequetepeque-Trujillo, 2022". Se trabajó con una muestra de 230 mujeres de 20 a 59 años. Tiene como soporte teórico a los conceptos de Dorothea Orem. Se utilizarán como instrumento el Cuestionario de nivel de conocimiento y prácticas de autocuidado. Los cuáles están validados por profesionales expertos para luego aplicarlos a una muestra piloto de 20 participantes y ser sometidos a la prueba de confiabilidad mediante una prueba estadística para verificar los instrumentos a aplicar a la muestra propuesta para el presente trabajo de investigación.

II. VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

A. DATOS INFORMATIVOS DEL PARTICIPANTE

1. Nombre: *Gialina Leysdonia Hinaya Bellido*
2. Sexo: Masculino () Femenino (x)
3. Edad: *38 años*
4. Nivel académico:
 - a) Profesión: *licenciada en enfermería*
 - b) Especialista en: *Enfermería oncológica (Asistencial)*
 - c) Maestría en: *Enfermería familiar y comunitaria*
5. Tiempo de actuación profesional: *8 años*
6. Área de actuación: *Hospital Central de la Fuerza Aérea del Perú*
7. Actúa en la docencia: si () no (x)
8. Cual institución:
9. Cual área:
 - a) Instituto
 - b) Pre-grado
 - c) Especialización
 - d) Post-grado

B. INSTRUMENTOS A VALIDAR

1. INSTRUMENTO N° 01:

INSTRUMENTO PARA EVALUACIÓN Y VALIDACIÓN DE CONTENIDO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DEL CUESTIONARIO NIVEL DE CONOCIMIENTO

I. INFORMACIÓN GENERAL

Para evaluar la relevancia/representatividad de la propuesta del instrumento en la encuesta para determinar el estrés, utilizaremos Validación mediante el método Delphi, con la siguiente puntuación:

Bueno: 15-20 puntos

Regular: 10-14 puntos

Deficiente: 0-9 puntos

Usted deberá hacer:

- Atribuir una puntuación para cada pregunta y conjunto de respuestas, actitud y check list en relación a su relevancia/representatividad con un X.

II. CONTENIDO

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO DE CANCER DE MAMA

Leyenda para la evaluación		
Bueno: 15-20 puntos	Regular: 10-14 puntos	Deficiente: 0-9 puntos

	Bueno	Regular	Deficiente	Observaciones
1. ¿Sabe usted que es el cáncer de mama?	X			
2. ¿Cuándo se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación?	X			
3. ¿Cuál de estos signos cree usted que se presente en el cáncer de mama?	X			
4. Los factores de riesgo en el cáncer de mama son:	X			
5. ¿Cree que la menopausia después de los 55 años es un riesgo para desarrollar cáncer de mama?	X			
6. ¿En quiénes es más común padecer cáncer de mama?	X			
7. ¿A qué edad cree usted que es más probable padecer de cáncer de seno?	X			Ca de Mama
8. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama?	X			
9. Uno de los antecedentes heredofamiliares que aumenta la posibilidad de padecer cáncer de mama es:	X			
10. ¿Cuál de los siguientes enunciados cree usted que pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de mama?	X			
11. ¿Qué medidas de prevención se deben realizar para disminuir el riesgo de padecer cáncer de seno?	X			

12. Los métodos para diagnosticar el cáncer de mama son:	X			
13. En relación a la mamografía, a partir de qué edad considera que se debe realizar	X			
14. La mamografía sirve para:	X			
15. ¿Qué es para usted es autoexamen de mama?	X			
16. ¿En qué momento cree que es recomendable realizar el autoexamen de mamas?	X			
17. El realizar correctamente el autoexamen de mama ayuda a:	X			
18. ¿Cada que tiempo cree Ud. que es conveniente realizarse los controles periódicos para prevenir el cáncer de mama?	X			Sería adecuado agregar: ¿A partir de que edad se debe realizar la mamografía?


 Gladys Estrella Bellido
 LICENCIADA EN ENFERMERIA
 C. DE F. O. P. N. S. N. 781735

Firma del experto informante.

III. CONTENIDO

CUESTIONARIO SOBRE PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Leyenda para la evaluación	
Adecuada 18 a 10 puntos	Inadecuada 9 - 0 puntos

	Adecuada	Inadecuada	Observaciones
Cuidados de alimentación			
1. ¿En su alimentación diaria suele ser completa, equilibrada, suficiente y variada?	X		
2. ¿Acostumbra usted a consumir por lo menos 3 veces por semana frutas y verduras en su alimentación?	X		
3. ¿Acostumbra usted a consumir alimentos sancochados en lugar que alimentos fritos?	X		
4. ¿Incluye usted diariamente en sus alimentos aceite de origen vegetal?	X		
5. ¿Acostumbra usted a consumir carnes, pescado, leche, huevos más de 3 veces a la semana?	X		
Cuidados en la hidratación			
6. ¿Acostumbra a consumir por lo menos 2 litros de agua al día?	X		
7. ¿Acostumbra usted a tomar agua junto con sus alimentos?	X		
Cuidados del aire			
8. ¿Acostumbra usted a realizar diariamente caminatas al aire libre?	X		
Cuidados de Actividad y Descanso			

9. ¿Suele usted a realizar ejercicios físicos continuamente como: caminar, correr, montar bicicleta, ¿etc.?	X		No incluir caminar, se encuentra en la pregunta anterior.
10. ¿Acostumbra usted a realizar por lo menos 40 minutos de ejercicio físico 3 veces a la semana?	X		
11. ¿Normalmente acostumbra a dormir sus 8 horas diarias?	X		
12. ¿Acostumbra usted a irse a la cama en un horario fijo todos los días?	X		
Cuidados para el mantenimiento del equilibrio de la interacción social			
13. ¿Acostumbra usted a realizar actividades sociales (deporte, charlas, conferencias, talleres, cursos) en compañía de amigos, familiares, vecinos?	X		
14. ¿Le es fácil aceptar invitaciones de actividades sociales (deporte, cine, baile, museo, etc.) por parte de sus amigos, familiares y/o vecinos?	X		
Prevención de peligros y promoción de la salud			
15. ¿Acostumbra usted a realizar sus controles médicos por lo menos 2 veces al año?	X		
16. ¿Acostumbra usted a controlar su peso por lo menos 1 vez al mes y sabe cuál es su peso ideal?	X		
17. ¿Acostumbra usted a realizarse auto chequeos periódicos en casa (autoexamen de mama)?	X		
18. ¿Tiene usted algún hábito tóxico que es perjudicial para su salud (alcohol, cigarrillos, drogas)?	X		


 Gladys B. Mayra Bellido
 LICENCIADA EN PSICOLOGIA
 C. DEJO. 027004 N. SUC. 281736

Firma del experto informante.

ANEXO N°05

Confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos

Kuder-Richardson (KR-20)																			
Sujetos	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	TOTALES
1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	11
2	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	8
3	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	7
4	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	10
5	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	9
6	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	9
7	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4
8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16
9	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	8
10	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	14
11	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	6
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17
13	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	9
14	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	4
15	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17
17	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	7
18	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	7
19	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	7
20	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15
TRC	10	15	8	10	13	15	9	7	12	11	7	13	11	10	14	10	13	14	
<i>p</i>	0.50	0.75	0.40	0.50	0.65	0.75	0.45	0.35	0.60	0.55	0.35	0.65	0.55	0.50	0.70	0.50	0.65	0.70	
<i>q</i>	0.50	0.25	0.60	0.50	0.35	0.25	0.55	0.65	0.40	0.45	0.65	0.35	0.45	0.50	0.30	0.50	0.35	0.30	
<i>pq</i>	0.25	0.19	0.24	0.25	0.23	0.19	0.25	0.23	0.24	0.25	0.23	0.23	0.25	0.25	0.21	0.25	0.23	0.21	
Σpq	4.16																		
varianza total	S² TOTAL	18.937																	

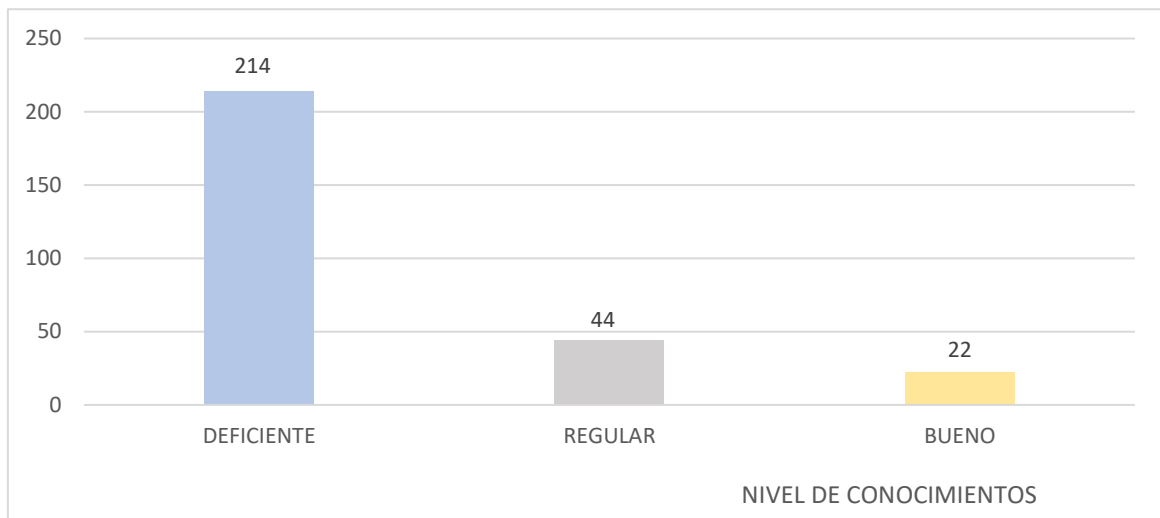
ANEXO N°06

Confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos

Kuder-Richardson (KR-20)																			
Sujetos	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	TOTALES
1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	11
2	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	8
3	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	7
4	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	10
5	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	9
6	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	9
7	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4
8	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16
9	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	8
10	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	14
11	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	6
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17
13	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	9
14	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	4
15	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17
17	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	7
18	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	7
19	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	7
20	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15
TRC	10	15	8	10	13	15	9	7	12	11	7	13	11	10	14	10	13	14	
p	0.50	0.75	0.40	0.50	0.65	0.75	0.45	0.35	0.60	0.55	0.35	0.65	0.55	0.50	0.70	0.50	0.65	0.70	
q	0.50	0.25	0.60	0.50	0.35	0.25	0.55	0.65	0.40	0.45	0.65	0.35	0.45	0.50	0.30	0.50	0.35	0.30	
pq	0.25	0.19	0.24	0.25	0.23	0.19	0.25	0.23	0.24	0.25	0.23	0.23	0.25	0.25	0.21	0.25	0.23	0.21	
Σpq	4.16																		
varianza total	$S^2 TOTAL$	18.937																	

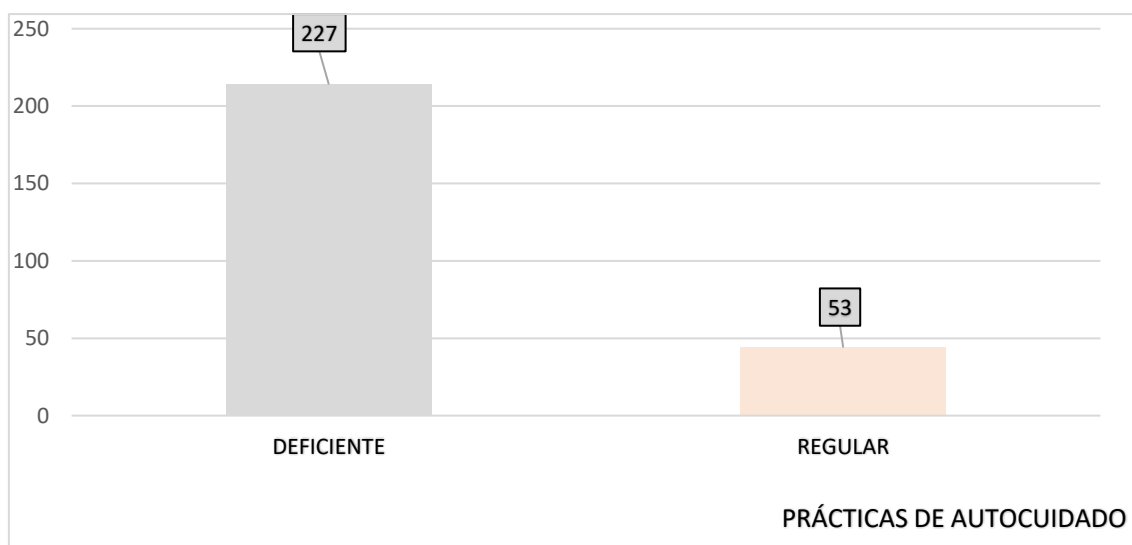
Anexo N°07

Figura 2. Resultado sobre conocimientos.



Del mismo modo, en el **Gráfico 1** podemos observar la distribución de frecuencias respecto al nivel de conocimientos del cáncer de seno, siendo que 214 mujeres se encuentran en la categoría "deficiente", 44 mujeres en la categoría "regular" y los 22 restantes en la categoría "buen nivel de conocimiento".

Figura 3. Resultados sobre prácticas de autocuidado.



De manera similar, en el **Gráfico 2** podemos observar la distribución de frecuencias respecto a las prácticas de autocuidado, siendo que 227 mujeres se encuentran en la categoría "prácticas inadecuadas", y los 53 restantes en la categoría "prácticas adecuadas".

Anexo N°08

Autorización de aplicación del instrumento



MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE
Jequetepeque
PROVINCIA DE PACASMAYO - REGIÓN LA LIBERTAD

AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL

Jequetepeque, 26 de setiembre de 2022

OFICION * 156- 2022-MDJ

Señoras:
Escuela Profesional de Enfermería
Universidad Cesar Vallejo

ASUNTO: Autorización para la aplicación de los instrumentos para la recolección de datos de la investigación*

De nuestra consideración:

Es muy grato dirigirme a usted, para saludarlo muy cordialmente en nombre de la Municipalidad Distrital de Jequetepeque y en el mío propio y a la vez dar a conocer a su representada que las estudiantes Tafur Menor Laura Liseth y Rodríguez Pretel Luz Milagros, se encuentra autorizada para iniciar el desarrollo de su proyecto:

"CONOCIMIENTOS SOBRE CANCER DE MAMA Y PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO EN MUJERES DE 20 A 59 AÑOS, JEQUETEPEQUE 2022"

Emplear el nombre de nuestro distrito dentro del referido trabajo.

Sin otro particular, me despido de Usted, no sin antes expresar los sentimientos de mi especial consideración personal.

Atentamente


MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE JEQUETEPEQUE
Leoncio Ysaac Pérez Ruiz
ALCALDE

 E-mail: mjqtpp@hotmail.com
www.munijequetepeque.gob.pe

 Calle San José 340
Plaza de Armas - Jequetepeque

 T. 044 571002

ANEXO N°09

Carta de Consentimiento Informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

YO, Vásquez Villa, Fressia Thalia..... he sido invitada a participar en la investigación "Conocimientos sobre el cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres 20 a 59 años del Distrito de Jequetepeque -Trujillo 2022; me han explicado y he comprendido la información, me han respondido las dudas de manera satisfactoria. Entiendo que mi participación en esta investigación consistirá en responder un cuestionario, que los datos del estudio pueden ser publicados y difundidos con fines científicos y que mi identidad (nombre y apellidos) será resguardada en forma CONFIDENCIAL, también declaro haber sido informada que puedo retirarme en cualquier momento de la investigación. Coincido en participar voluntariamente en este estudio de investigación.

Fecha 26 | 09 | 2022.....

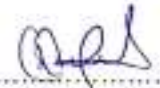
Firma del participante





Investigador(a) que proporcionó la información

Laura Liseth Taper Menor.....

.....



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PERALTA IPARRAGUIRRE ANA VILMA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de ENFERMERÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Conocimientos sobre cáncer de mama y prácticas de autocuidado en mujeres de 20 a 59 años. Jequetepeque, 2022.", cuyos autores son RODRIGUEZ PRETEL LUZ MILAGROS, TAFUR MENOR LAURA LISETH, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 29 de Noviembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PERALTA IPARRAGUIRRE ANA VILMA DNI: 18140470 ORCID: 0000-0002-5501-8959	Firmado electrónicamente por: APERALTA el 29-11- 2022 19:13:25

Código documento Trilce: TRI - 0461674