

RECURSOS PARA EL EDUCADOR



Ejemplos de puntos a tratar en las conversaciones cara a cara

Este recurso se basa en el modelo *Escuchar, responder, preguntar*. Consulte dicho recurso para el educador para obtener más orientación sobre los puntos a tratar que se listan a continuación.

Cómo empezar: Preséntese a sí misma

Preséntese a sí misma y a la organización para la cual trabaja y pregúntele a la otra persona su primer nombre y una pregunta casual acerca de ella.

Ejemplos:

- Si usted está en un medio de transporte público, puede preguntarle a la persona de dónde viene o en qué parte de la ciudad vive. (Si le pregunta a dónde se dirige, ello también podría darle una idea de cuánto tiempo tiene para hablar con él o ella).
- Si usted también es hispana/latina, también podría preguntarle de qué lugar es su familia, averiguar cuál es su país de origen y hacer un comentario positivo sobre su país o su cultura y compartir su propio origen cultural. Si usted no es hispana/latina, es posible que la otra persona considere dicha pregunta como impertinente o alarmante.

NOTA

Si está realizando tareas de proyección a la comunidad por teléfono, tenga en cuenta el tiempo de los demás. Avíseles el tiempo que usted espera dure la conversación y pregunte si en ese momento tienen tiempo para hablar con usted. Si no tienen tiempo, pregunte si puede establecer una hora para otra llamada dentro de los próximos días. O bien, intente programar una cita para un encuentro cara a cara.

Los siguientes pasos

Si la persona a quien usted se acerca no tiene tiempo o no está interesada en hablar con usted en ese momento:

- Entréguele una hoja informativa o un folleto con la información de contacto de su organización o la de Komen.
- Usted puede pedirle a la persona su información de contacto a fin de llamarla en el futuro, o puede darle su información de contacto o una tarjeta de presentación para que ella le contacte a usted.

Si la persona a quien usted se acerca dispone de algún tiempo y está interesada en hablar con usted, utilice los siguientes ejemplos de conversaciones individuales para guiar su conversación. Existe un ejemplo de cada tipo de conversación individual sobre cada uno de los cuatro **mensajes clave** de Komen sobre el autoconocimiento de los senos.

Mensaje clave: Conozca qué riesgo corre

PREGUNTE *¿Cuáles son los dos factores de riesgo más comunes del cáncer de seno?
¿Qué sabe acerca del cáncer de seno?*

NO RESPONDA

- Los dos factores de riesgo más comunes del cáncer de seno son ser mujer y envejecer.*
- El cáncer de seno es el tipo de cáncer más común en las mujeres hispanas/latinas. Ellas tienen mayores probabilidades de ser diagnosticadas en etapas más tardías que las mujeres no hispanas. Ellas también tienen mayores probabilidades de ser diagnosticadas con tumores más grandes y más difíciles de tratar que las mujeres blancas. Probablemente esto se debe a que menos mujeres se hacen los exámenes de detección y a demoras para volver a un seguimiento con el doctor después de resultados anormales en los exámenes de detección.*
- El cáncer de seno ocurre cuando las células en el seno crecen y se dividen fuera de su control normal y forman tumores malignos (cancerosos).*

Sí RESPONDA Y ESCUCHE

Invite a la persona a hablar acerca de su conocimiento o su experiencia con respecto al cáncer de seno en sí misma o en su familia.

PREGUNTE *¿Conoce a alguien que tenga o haya tenido cáncer de seno? ¿Cómo conoció a esa persona? ¿Se trata de alguien de su familia?*

Sí Si la persona diagnosticada con cáncer de seno es un familiar, usted puede mencionar el siguiente punto a tratar:

- Si algún familiar cercano tiene cáncer de seno no significa que a usted también le va a dar cáncer de seno pero es importante decirle a su médico que alguien en su familia tiene cáncer de seno, porque puede aumentar su riesgo.*

NO *La mayoría de las mujeres que desarrollan cáncer de seno en los EE.UU. no tienen antecedentes familiares de cáncer de seno.*

PREGUNTE Ya sea que la persona conozca o no a alguien que tenga o haya tenido cáncer de seno, usted puede preguntarle lo siguiente:

¿Sabía que los dos factores de riesgo más comunes del cáncer de seno son ser mujer y envejecer?

RESPONDA Y ESCUCHE

Mencione que existen dos medidas que las personas pueden tomar para saber más acerca de su riesgo personal:

- Converse con su familiares maternos y paternos acerca del historial de salud de la familia.*
- Converse con su doctor acerca de su propio riesgo de desarrollar cáncer de seno.*

PREGUNTE Antes de concluir su conversación, usted puede evaluar su efectividad en comunicar el mensaje al preguntar:
¿Puede nombrar los dos factores de riesgo más comunes del cáncer de seno?

Usted también puede PREGUNTAR:

¿Aprendió hoy algo sobre la salud del seno que no sabía antes? ¿Se le viene a la mente algún amigo o familiar con quien pueda usted compartir la información que recibió hoy?



Encontrará puntos a tratar adicionales en el recurso llamado [Mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos](#). En [Consejos para evaluar su programa](#) encontrará información adicional sobre cómo evaluar sus conversaciones personales.

Mensaje clave: Sométase a exámenes de detección

PREGUNTE (Si está hablando con una mujer)

¿Alguna vez le han hecho un examen de detección de cáncer de seno?

Si usted sabe la edad de la mujer, también podría preguntar:

¿Alguna vez le han hecho un examen clínico de los senos?

¿Alguna vez se ha hecho una mamografía?

NO RESPONDA Y PREGUNTE

¿Por qué no se ha hecho exámenes de detección?

¿Ha pensado en hacerse exámenes de detección?

ESCUCHE

La mujer podría tener miedo, no tener médico de cabecera, no saber a qué lugar dirigirse o tener otros impedimentos.

RESPONDA

Es importante cuidar de nosotras mismas y hacernos los exámenes de detección con regularidad.

El cáncer de seno puede causar temor, pero puede ser tratado. Los exámenes de detección pueden detectar cáncer de seno tempranamente, cuando las probabilidades de sobrevivencia son mayores.

Existen recursos en la comunidad que pueden ayudarle a obtener los exámenes de detección en forma gratuita, a encontrar un proveedor de atención médica, o a conseguir un seguro médico.

SÍ RESPONDA Y PREGUNTE

¡Estupendo! Usted es un buen ejemplo para su familia y su comunidad.

¿Por qué decidió hacerse exámenes de detección?

¿Qué tipo de examen de detección le hicieron?

¿Cuándo se hizo el último examen de detección?

Si ella se sometió a un examen clínico de los senos hace más de tres años o si se hizo una mamografía hace más de un año, o si la mujer nunca se ha hecho un examen de detección:

ESCUCHE

La mujer podría tener miedo, no tener proveedor de atención médica básica, no saber a qué lugar dirigirse o tener otros impedimentos.

RESPONDA

Es importante cuidar de nosotras mismas y hacernos los exámenes de detección con regularidad.

El cáncer puede causar temor pero puede ser tratado y detectarlo lo antes posible aumenta la posibilidad de que el tratamiento tenga éxito.

Existen recursos en la comunidad que pueden ayudarle a obtener los exámenes de detección en forma gratuita, a encontrar un proveedor de atención médica, o a conseguir un seguro médico.



Usted también puede consultar el recurso sobre [Impedimentos y respuestas](#), el cual le ayudará a prepararse para responder ante los obstáculos que enfrentan algunas mujeres.

Si la mujer se ha hecho exámenes de detección en el plazo recomendado:

PREGUNTE *¿Conoce los resultados de dichos exámenes?*

ESCUCHE Y RESPONDA

NO Sugiera a la mujer que se comunique con el proveedor que realizó el examen de detección. Usted puede preguntarle si ella sabe cómo contactar a dicho proveedor.

YES Si los resultados fueron negativos, sugiera a la mujer que continúe haciéndose los exámenes de detección. Usted puede preguntarle cuándo será su próximo examen de detección y entregarle una *tarjeta sobre el Autoconocimiento de los senos* a fin de recordarle que debe reportar cualquier cambio en sus senos a su proveedor de atención médica.

Si los resultados mostraron alguna anormalidad, o si se requería de un seguimiento pero ella no lo ha hecho, infórmele que es importante que se le dé seguimiento. Por ejemplo, puede ser necesario repetir el examen de detección porque ella se movió. Si este mostró alguna anormalidad, recuérdale que ello no necesariamente significa que es cáncer, y que es importante darle seguimiento y someterse a un examen de diagnóstico a fin de averiguar más. ¡Anímela a darle seguimiento!

PREGUNTE Antes de finalizar su conversación, usted puede evaluar su efectividad al comunicar el mensaje preguntando:
¿Va a hablar con su doctor acerca de cuáles exámenes de detección de cáncer de seno son los más indicados para usted?
¿Va a programar una cita para hacerse un examen de detección de cáncer de seno con un profesional médico en el futuro?

Usted también puede PREGUNTAR:

¿Aprendió hoy algo sobre la salud del seno que no sabía antes?

¿Se le viene a la mente algún amigo o familiar con quien pueda usted compartir la información sobre la salud del seno que recibió hoy?



En [Mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos](#) encontrará puntos a tratar adicionales. En [Consejos para evaluar su programa](#) encontrará información adicional sobre cómo evaluar las conversaciones individuales.

Mensaje clave: Conozca la apariencia y forma normal de sus senos

PREGUNTE *¿Cree que usted conoce la apariencia y la forma normal de sus senos?
¿Qué tipos de cambios buscaría?
¿Puede notar si existe algún cambio?*

Sí RESPONDA Y PREGUNTE

¡Estupendo!

¿Qué cambios en sus senos notaría y reportaría usted?

ESCUCHE

Es posible que la persona no busque todas las señales de alerta o todos los cambios en los senos.

RESPONDA

- Las señales del cáncer de seno no son iguales en todas las personas. Que es importante conocer la apariencia y forma normal de sus senos.*
- Describa las señales que la persona debería buscar (ver a continuación) y anime a la persona a estar alerta ante dichos cambios.*
- Es importante que le comunique a su proveedor de atención médica acerca de cualquier cambio en su senos.*
- Si está hablando con un hombre: Puede animar/apoyar a las mujeres de su familia a que reciban atención de salud del seno. Ellas deben ir con un proveedor de atención médica si les preocupa un cambio que hayan tenido en sus senos. Siendo hombre, también le puede dar cáncer de seno.*

Sí
PERO... Es posible que la persona diga que él o ella sabe qué señales buscar, pero que no busca algún cambio.

PREGUNTE *¿Por qué no?*

ESCUCHE

Si está hablando con una mujer, trate de entender por qué ella siente temor, que no se sienta cómoda con su cuerpo, o que en realidad no sepa qué decirle a su proveedor. También es posible que ella tenga la información equivocada.

Si usted está hablando con un hombre, es posible que él no piense que debería preocuparse por esos problemas de mujeres. Sin embargo, si la mujer es su esposa, él puede animarla a conocer qué cambios en el seno deben reportarse, estar alerta ante cualquier cambio y animarla a acudir a su proveedor de atención médica si nota algún cambio. La salud de ella es importante para su familia y él puede cuidar de su familia cuidando de su esposa de esa manera. Él debe saber que él también debe reportar cualquier cambio en el área de su pecho.

RESPONDA

Ya sea que usted esté hablando con un hombre o con una mujer, dependiendo de su respuesta, usted puede hacer lo siguiente:

- Haga un recuento de la información o explique las señales de alerta o los cambios que la persona todavía no está buscando (ver a continuación).
- Anime a la persona a conocer más acerca de los cambios que ella o él debería reportar a su proveedor de atención médica.
- Existen cambios que usted podría notar en su cara o en su brazos, y que también es importante buscar algún cambio en los senos.*
- Es importante que reporte cualquier cambio en los senos o en el área de los senos a un proveedor de atención médica. El proveedor de atención médica puede informarle acerca de qué exámenes de detección son los indicados.*

NO RESPONDA

Si está hablando con una mujer, infórmele que es importante que ella conozca la apariencia y forma normal de sus senos, y que está bien si ella se mira al espejo desnuda y toca sus senos a fin de conocer la apariencia y forma normal de los mismos. Luego utilice la [tarjeta sobre el Autoconocimiento de los senos](#) a fin de explicar cada uno de los posibles cambios que ella debe comunicar a su proveedor de atención médica:

- Una masa, bolita dura o la piel más gruesa dentro del seno o en el área bajo la axila
- Hinchazón, calor, oscurecimiento o enrojecimiento del seno
- Cambios en el tamaño o la forma del seno
- Hoyuelos o arrugas en la piel
- Picazón, úlcera o llaga escamosa en la piel o sarpullido en el pezón
- Hundimiento del pezón o de otras partes del seno
- Secreción repentina del pezón
- Dolor reciente y persistente en alguna parte

Si está hablando con un hombre, usted puede hacer lo siguiente:

- Explíquelo cómo él puede brindarle apoyo y motivación a las mujeres de su familia a fin de que cuiden de sí mismas conociendo las señales de alerta, motivándolas a que conozcan los cambios y a que acudan a su proveedor de atención médica si notan algún cambio.
- Infórmele acerca de la importancia de conocer la apariencia y forma normal de su pecho.
- Explique qué cambios debe reportar a su proveedor de atención médica.



[Tarjeta sobre el Autoconocimiento de los senos](#)



[En Mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos encontrará puntos a tratar adicionales. También puede utilizar el folleto A los hombres les puede dar cáncer de seno y la tarjeta sobre el Autoconocimiento de los senos. En Consejos para evaluar su programa encontrará información adicional sobre cómo evaluar las conversaciones cara a cara.](#)

PREGUNTE Antes de finalizar su conversación, usted puede evaluar su efectividad al comunicar su mensaje preguntando:
¿Piensa acudir a un proveedor de atención médica si nota algún cambio en sus senos?

Usted también puede PREGUNTAR:

¿Aprendió hoy algo sobre la salud del seno que no sabía antes?

¿Se le viene a la mente algún amigo o familiar con quien pueda usted compartir la información que recibió hoy?

Mensaje clave: Lleve un estilo de vida saludable

PREGUNTE *¿Sabía usted que hay cosas que podemos hacer que pueden reducir nuestro riesgo de tener cáncer de seno?*

SÍ RESPONDA Y PREGUNTE

¡Estupendo! ¿Cuáles son los factores de riesgo que usted conoce?

ESCUCHE

Dele a la persona la oportunidad de compartir lo que ella o él ya saben acerca de los factores de riesgo del cáncer de seno, y luego comparta con la persona aquellos factores de riesgo que mencionó. (A continuación encontrará los puntos a tratar sugeridos.)

NO RESPONDA

No hay problema. Yo los mencionaré. Existen algunos factores de riesgo de cáncer de seno que no podemos controlar. Los dos factores de riesgo más comunes son ser mujer y envejecer. Sin embargo, existen algunos factores de riesgo que podemos controlar y cosas que podemos hacer para ayudar a reducir nuestro riesgo de tener cáncer de seno.

Algunos de los otros factores de riesgo que no podemos controlar son:

- Tener el primer periodo menstrual antes de cumplir 12 años de edad*
- Tener menopausia tardía (después de cumplir 55 años de edad)*
- Contacto con altos niveles de radiación cuando era pequeña*
- Antecedentes de cáncer de seno en la familia, particularmente su madre o una hermana cualquier hombre en su familia*
- Antecedentes personales de cáncer*



Es importante mencionar los factores de riesgo que no podemos controlar y aquellos que podemos controlar. Empiece con los factores de riesgo que no podemos controlar para finalizar con un mensaje motivador al mencionar aquello que pueden hacer para ayudar a reducir su riesgo de cáncer de seno.

Ahora veamos los factores de riesgo que podemos controlar y las medidas que podemos tomar a fin de reducir nuestro riesgo de tener cáncer de seno:

- Mantener un peso saludable.** *¿Cómo puedo mantener un peso saludable? Haciendo ejercicio y asegurándome de consumir una variedad de frutas y verduras en todas las comidas.*
- Falta de actividad física.** *Sé que me va a decir que no tiene tiempo o dinero para ir al gimnasio. ¡Yo tampoco! Pero podemos caminar hasta el parque y jugar con nuestros hijos/nietos, caminar alrededor de la cuadra o bailar. Yo subo las escaleras de mi casa desde el sótano hasta el segundo piso y utilizo latas de alimentos como pesas. Hay muchas cosas que podemos hacer en el hogar que son gratis y no toman mucho tiempo.*
- El consumo de alcohol.** *Tomar una bebida socialmente de vez en cuando quizá está bien. Los estudios han demostrado que tomar bebidas alcohólicas (una bebida de alcohol al día) aumenta el riesgo de tener cáncer de seno. Limitar el uso de bebidas alcohólicas puede reducir su riesgo.*
- El uso de hormonas en la menopausia.** *Reconocemos que algunas mujeres tienen síntomas de la menopausia como bochornos u otras incomodidades. En ocasiones los doctores recetan medicamentos para aliviar los síntomas, pero es importante saber que el hecho de que usted esté pasando por la menopausia no significa que esté enferma. Dichos síntomas son normales. No tome los medicamentos sin la supervisión o las indicaciones de su doctor. La mayoría de los doctores recetan dichas hormonas en la dosis más baja posible y por el menor tiempo posible.*
- La lactancia.** *La lactancia materna es buena para los bebés y también beneficia a las madres. Además puede ayudar a reducir el riesgo de cáncer de seno.*



A fin de limitar o reducir el temor o la ansiedad, es importante que luego de compartir esta lista con la persona, usted le comunique que el tener estos factores de riesgo no significa que ella o a él van a tener cáncer de seno. Significa que ella o él deberán conversar con su doctor acerca de su riesgo personal, estar alerta a cualquier cambio en los senos y someterse a los exámenes de detección recomendados. Mencione que la mayoría de las mujeres diagnosticadas con cáncer de seno en los EE.UU. no tienen ninguno de estos factores de riesgo, salvo ser mujeres y envejecer.



Si en su cultura existe una frase para describir el estar ebrio, utilícela. Con frecuencia hará que el interlocutor se ría y le dará un toque de humor a la conversación.

PREGUNTE Antes de finalizar su conversación, usted puede evaluar su efectividad en comunicar su mensaje preguntando:
¿Qué medidas tomará para mantener un estilo de vida saludable?

Usted también puede PREGUNTAR:

*¿Aprendió hoy algo sobre la salud del seno que no sabía antes?
¿Se le viene a la mente algún amigo o familiar con quien pueda usted compartir la información que recibió hoy?*

Encontrará puntos a tratar adicionales en *Mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos*. En *Consejos para evaluar su programa* encontrará información adicional sobre cómo evaluar las conversaciones individuales



Usted acaba de compartir una gran cantidad de información. Haga un breve resumen de las medidas que su interlocutor puede tomar a fin de reducir su riesgo de desarrollar cáncer de seno. Para finalizar con un mensaje motivador, usted puede preguntarle qué medidas tomará a fin de mantener un estilo de vida saludable y reducir su riesgo de cáncer de seno.