



GUÍA DE HERRAMIENTAS DE EDUCACIÓN
SOBRE EL CÁNCER DE SENO PARA
COMUNIDADES HISPANAS/LATINAS

SECCIÓN DOS

¿Cuál es el mensaje?

SECCIÓN DOS: ¿CUÁL ES EL MENSAJE?

EL PROPÓSITO DE ESTA SECCIÓN

El propósito de esta sección de la guía de herramientas es proporcionarle información sobre la salud de los senos y el cáncer de seno que usted pueda compartir al realizar actividades de proyección y educación en las comunidades hispanas/latinas.

Esta sección de la guía de herramientas se centra en la información general y los mensajes que pueden ser compartidos con todas las audiencias hispanas/latinas. Esto incluye lo siguiente:

- El cáncer de seno y su impacto en las comunidades hispanas/latinas
- Medidas de acción que las personas pueden tomar en relación con los Mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos

En toda esta sección y en la Sección cuatro: ¿Cuáles son los recursos? encontrará recursos y materiales que usted puede utilizar cuando realice actividades de proyección y educación, así como sugerencias sobre cómo adaptar dichos mensajes para dirigirse a audiencias especiales como hombres, las mujeres mayores y mujeres menores de 40 años.



[Sección cuatro: ¿Cuáles son los recursos?](#)

CARACTERÍSTICAS ESPECIALES DE LA GUÍA DE HERRAMIENTAS

A lo largo de esta guía de herramientas, se encontrará con definiciones, sugerencias, ideas y recursos que puede utilizar para aumentar sus conocimientos y mejorar su programa de proyección y educación. Se utilizan íconos/imágenes para identificar cada elemento. Los íconos son:

Definición



Sugerencia o Idea



Recursos



Cada vez que vea un recurso subrayado, haga clic para llegar a la página que contiene los enlaces hacia recursos relevantes y materiales educativos.

Objetivos del aprendizaje

Después de leer esta sección, usted será capaz de:

- Definir el cáncer de seno,
- Describir el impacto del cáncer de seno en la comunidad hispana/latina, y
- Señalar las medidas de acción que pueden tomar las mujeres con relación a cada uno de los **mensajes clave**.

Cómo completar el Cuadro de planificación del programas

A fin de completar de manera exitosa esta sección del *Cuadro de planificación del programas*, primero piense acerca de su audiencia y la cantidad de tiempo de que dispone para compartir la información. Ello le ayudará a seleccionar la información y los puntos a tratar más adecuados que podría utilizar. A continuación encontrará algunas sugerencias y recursos a fin de ayudarlo a completar esta casilla del cuadro de planificación del programas:

La audiencia:

- Si usted sabe que va a hablar con audiencias especiales (hombres, mujeres menores de 40 años o mujeres mayores), entonces usted puede modificar los puntos a tratar en esta sección a fin de atender sus necesidades específicas.
- Si usted va a hablar con una sola persona, usted puede adaptar su conversación de acuerdo a las necesidades o los intereses específicos de dicha persona. La instrucción que usted proporciona en forma individual debe darse más en forma de una conversación que una presentación.

Tiempo:

- Si va a disponer de una hora, entonces puede incluir la mayor parte de la información y las medidas de acción que se sugieren en esta sección.
- Si dispone de menos tiempo, seleccione solamente algunos de los puntos a tratar que se presentan en esta sección. Trate de incluir por lo menos una medida de acción que los miembros de la audiencia pueden tomar (por ejemplo, conversar con su proveedor acerca de su riesgo personal de tener cáncer de seno).

Una vez que usted haya considerado a su audiencia y el tiempo del que dispone, complete esta casilla del cuadro de planificación del programas. Usted puede completar dicha sección seleccionando la información y los puntos a tratar que va a compartir con su audiencia acerca del cáncer de seno y su impacto en la comunidad, así como las medidas de acción que las personas pueden tomar en relación con los **mensajes clave** sobre el autoconocimiento de los senos.



[Cuadro de planificación del programas](#)



[Mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos](#)



La información presentada en esta sección se encuentra en forma de recursos para el educador, materiales educativos y presentaciones en formato PowerPoint. ¡Utilícelas cuando sea apropiado al realizar actividades de proyección y educación!

Información y mensajes que usted puede compartir con todas las audiencias

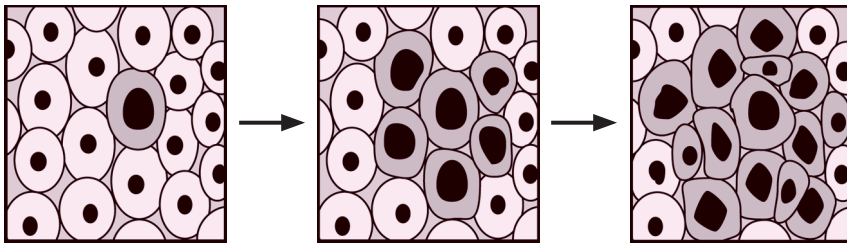
El cáncer de seno y su impacto en las comunidades hispanas/latinas

Muchas personas no entienden qué es el cáncer de seno o que este constituye un problema en su comunidad. A continuación se presentan algunas de las preguntas que hacen las personas acerca del cáncer de seno y su impacto en las comunidades hispanas/latinas. Usted puede discutir esta información con su audiencia.

¿Qué es el cáncer de seno?

Todos los días las células de nuestro cuerpo se dividen, se multiplican y mueren. La mayoría de las veces las células se dividen y crecen de una manera ordenada. Sin embargo, a veces las células crecen fuera de control. El cáncer de seno ocurre cuando las células en el seno se dividen y crecen de forma anormal fuera de su control normal y forman tumores malignos (cancerosos).

Las figuras a continuación muestran cómo sucede esto.



Los círculos más claros representan células normales del seno y los círculos sombreados más oscuros representan células cancerosas del seno. A medida que las células cancerosas crecen y se multiplican, van creando un tumor maligno dentro del seno.

¿Qué causa el cáncer de seno?

Los investigadores han identificado varios factores que aumentan el riesgo de tener cáncer de seno y algunos factores que disminuyen dicho riesgo. Sin embargo, aún no sabemos qué ocasiona que el cáncer de seno se desarrolle en determinado momento en una persona. Es probable que esto se deba a una combinación de factores de riesgo, pero todavía no sabemos por qué una determinada combinación de factores puede causar cáncer en una persona pero no en otra.

Si bien nadie tiene control sobre si va a tener cáncer de seno, las personas pueden ser empoderadas a fin de tomar decisiones importantes acerca del cuidado de los senos haciendo lo siguiente:

- Conociendo qué riesgo corren,
- Sometiéndose los exámenes de detección,
- Conociendo la apariencia y la forma normal de sus senos, y
- Llevando un estilo de vida saludable.

¿Es el cáncer de seno un problema en nuestra comunidad?

¡Sí! El cáncer de seno es el tipo de cáncer más común en las mujeres hispanas/latinas en los EE.UU., al igual que en las mujeres blancas no hispanas y las mujeres afroamericanas¹. En el año 2015 (la información más reciente disponible), se estima que aproximadamente una de cada 10 mujeres hispanas/latinas en los EE.UU. será diagnosticada con cáncer de seno en el transcurso de su vida, y se estima que ocurrirán unos 19,800 casos de cáncer de seno en dicha población solo en un año¹.

Las mujeres hispanas/latinas en los EE.UU. tienen incidencias más bajas de cáncer de seno y muertes por cáncer de seno que las mujeres blancas no hispanas y las mujeres afroamericanas^{1,2}. Sin embargo, aunque las mujeres hispanas/latinas tienen incidencias más bajas de cáncer de seno y muertes por cáncer de seno, con frecuencia son diagnosticadas en etapas más avanzadas¹.

¿Por qué las mujeres hispanas/latinas son diagnosticadas con cáncer de seno en etapas más avanzadas?

Los índices de mamografías de detección para las mujeres hispanas/latinas son similares a los de mujeres blancas no hispanas y mujeres afroamericanas^{1,3}. Todavía ellas con frecuencia son diagnosticadas con cáncer de seno en etapas más avanzadas que las mujeres blancas no hispanas y las mujeres afroamericanas¹. Esto posible que ello suceda por varias razones, incluyendo una probabilidad más baja de obtener atención de seguimiento inmediata después de una mamografía con resultados anormales¹.

Muchas son las cosas las que pueden evitar que las mujeres hispanas/latinas obtengan exámenes de detección de cáncer de seno y atención de seguimiento inmediata después de una mamografía con resultados anormales. Dichos impedimentos incluyen, pero no se limitan a los siguientes:

- Falta de conocimiento acerca de los riesgos del cáncer de seno y de los métodos de detección
- No contar con un seguro médico y falta de acceso a la atención médica en forma regular
- Temor al diagnóstico
- Experiencias negativas con enfermedades y con el sistema de salud en el pasado
- Barreras culturales y del idioma^{1,4,5,6}

Los exámenes de detección pueden descubrir el cáncer en etapa temprana, cuando las probabilidades de sobrevivencia son mayores. Es importante que todas las mujeres se hagan los exámenes de detección y que su proveedor de atención médica les dé seguimiento si se encuentra algún cambio en el seno.



En la sección sobre recursos encontrará más información sobre los obstáculos que pueden impedir a las personas hacerse los exámenes de detección u obtener atención médica de seguimiento. El conocer los impedimentos que enfrentan las personas para hacerse los exámenes de detección recomendados y obtener la atención médica de seguimiento puede ayudarle a preparar su programa de proyección y educación. Si bien esta guía de herramientas no está diseñada para asistirle en ayudar a las mujeres a superar dichos impedimentos, usted podrá encontrar información sobre cómo responder a algunos de dichos impedimentos en a [*Impedimentos y respuestas*](#).

Es posible que usted o su organización puedan ofrecer alguna información a fin de ayudar a las personas a superar sus impedimentos.

- Si su organización tiene acceso a programas o recursos que puedan ayudar a las mujeres a superar dichos impedimentos, asegúrese de compartirlos con ellas.
- Si su organización no tiene acceso a dichos programas o recursos, usted puede contactar a su afiliado local de Susan G. Komen a fin de averiguar qué recursos están disponibles en su comunidad. Usted también puede compartir con ellas la Línea de ayuda para el cuidado de los senos de Susan G. Komen® (1-877 GO KOMEN o 1-877-465-6636), la cual podría proporcionarles a las mujeres una lista de recursos en su comunidad.

Medidas que pueden tomar las personas con respecto a los mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos

Mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos

Komen ha desarrollado cuatro **mensajes clave** sobre el autoconocimiento de los senos, los cuales se pueden compartir con todas las audiencias. A continuación figura una lista de todos los **mensajes clave**, junto con los principales puntos a tratar y las medidas de acción que pueden tomar los miembros de la audiencia. Dependiendo del nivel de conocimiento de su audiencia y del tiempo del que dispone, usted puede compartir los puntos a tratar y las medidas de acción de solo algunos de dichos **mensajes clave** o de los cuatro **mensajes clave**.

La guía de herramientas contiene un panorama general de cada uno de los cuatro **mensajes clave**. Haga clic en los **mensajes clave** a continuación para llegar a la página que contiene estos recursos. Hay una panorama general para cada mensaje clave. Cada guía contiene lo siguiente:

- Los objetivos de aprendizaje específicos de cada mensaje clave
- Los principales puntos a tratar
- Las medidas de acción a tomar para cada mensaje clave
- Puntos a tratar adicionales para cada medida de acción
- Preguntas de evaluación que usted puede utilizar para saber si la audiencia ha entendido la información que usted le ha proporcionado

Usted puede utilizar dichas guías para entender mejor cada uno de los cuatro *Mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos*; cómo puede hablar acerca de ellos y cómo puede evaluar la efectividad de la educación que usted brinda. Al conocer mejor los puntos específicos a tratar acerca de cada una de las medidas de acción, los recursos de que dispone y las preguntas de evaluación, usted podrá sentir más confianza al motivar a su audiencia a tomar decisiones importantes sobre el cuidado de los senos en base a los **mensajes clave**.

Mensaje clave: Conozca qué riesgo corre

- Principales puntos a tratar
- Todas las mujeres corren el riesgo de tener cáncer de seno.
- Simplemente ser mujer y envejecer son los dos factores de riesgo más comunes.
- Es importante que usted conozca su propio riesgo de tener cáncer de seno y que hable con su proveedor de atención médica acerca de su riesgo personal.



[Mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos](#)

- ☐ Medidas de acción que pueden tomar los miembros de la audiencia
- ☐ Hable con ambos lados de su familia (materna y paterna) para conocer los antecedentes familiares de salud.
- ☐ Hable con su doctor sobre su riesgo personal de tener cáncer de seno.

Mensaje clave: Sométase a exámenes de detección

- ☐ Principales puntos a tratar
 - ☐ Los exámenes de detección pueden descubrir los problemas en etapa temprana, cuando las probabilidades de sobrevivencia son mayores.
 - ☐ Es importante que todas las mujeres que corren un riesgo elevado se sometan a los exámenes de detección recomendados.
-
- ☐ Medidas de acción que pueden tomar los miembros de la audiencia
 - ☐ Hable con su proveedor de atención médica sobre cuáles exámenes de detección son los más adecuados para usted.
 - ☐ Si usted corre un riesgo promedio, hágase un examen clínico de los senos al menos cada tres años a partir de los 20 años de edad y todos los años a partir de los 40 años de edad.
 - ☐ Si usted corre un riesgo promedio, hágase una mamografía cada año a partir de los 40 años de edad.
 - ☐ Inscríbase para recibir un recordatorio del examen de detección en komen.org/recordatorio.

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

- ☐ Principales puntos a tratar
 - ☐ Los signos de cáncer de seno no son iguales para todas las personas.
 - ☐ Es importante conocer la apariencia y forma normal de sus senos y su pecho.
-
- ☐ Medidas de acción que pueden tomar los miembros de la audiencia
 - ☐ Conocer la apariencia y la forma normal de sus senos y reportar cualquier cambio a su proveedor de atención médica.
 - ☐ Si usted nota alguno de los siguientes cambios, tome el control de su salud y acuda 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

Mensaje clave: Lleve un estilo de vida saludable

- Principales puntos a tratar
- Existen factores de riesgo de cáncer de seno que no se pueden controlar, como ser mujer, envejecer y tener un historial familiar de cáncer de seno. Sin embargo, existen algunos factores que pueden ser controlados.
- El llevar un estilo de vida saludable puede ayudarle a disminuir el riesgo de tener cáncer de seno.

- Medidas de acción que pueden tomar los miembros de la audiencia
- Mantener un peso saludable.
- Incorporar el ejercicio a su rutina.
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas.
- Limitar el uso de hormonas menopáusicas.
- Si le es posible, amamantar a su bebé.

Cómo modificar o adaptar los puntos a tratar con las audiencias especiales

La Sección uno: ¿Quién es la audiencia? contiene información básica acerca de los puntos que es importante considerar al dirigirse a las mujeres menores de 40 años, las mujeres mayores y los hombres. Usted puede utilizar los Mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos a fin de modificar sus puntos a tratar para dichas audiencias especiales. Dicho recurso contiene cuatro tablas: una para cada uno de los **mensajes clave**. Cada tabla contiene puntos a tratar que se pueden utilizar para todas las audiencias e información que se adapta a las circunstancias específicas de las audiencias especiales tales como las mujeres menores de 40 años, las mujeres mayores y los hombres.



**Mensajes clave sobre
el autoconocimiento
de los senos**

Recursos relacionados para el educador

Es posible que después de leer esta sección usted tenga preguntas acerca de cómo preparar su mensaje o cómo hablar con su audiencia acerca del cáncer de seno. A continuación encontrará una lista de recursos que le ayudarán a comunicar los **mensajes clave** acerca de la salud de los senos y el cáncer de seno.



[Recursos relacionados para el educador](#)

Tema de aprendizaje o pregunta	Recursos
¿Dónde puedo encontrar más información acerca del cáncer de seno?	<ul style="list-style-type: none"> • <u>¿Qué es el cáncer de seno?</u> • <u>Tarjeta sobre el autoconocimiento de los senos</u> • <u>Examen de detección de cáncer de seno, examen de diagnóstico e información sobre tratamiento</u>
¿Qué recursos puedo utilizar para prepararme para tener conversaciones individuales?	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Ejemplos de puntos a tratar en las conversaciones cara a cara</u>
¿Cómo puedo responder a las preguntas sobre el autoexamen de los senos?	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Para responder a preguntas sobre el autoexamen de los senos</u>
¿Cómo puedo responder a las preguntas acerca de los obstáculos a los exámenes de detección y a la atención médica de seguimiento?	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Impedimentos y respuestas</u>
¿Dónde puedo encontrar más información acerca de cómo adaptar mis puntos a tratar al dirigirme a las poblaciones especiales?	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Mensajes clave sobre el autoconocimiento de los senos</u> • <u>Conozca qué riesgo corre</u> • <u>Sométase a exámenes de detección</u> • <u>Conozca la apariencia y forma normal de sus senos</u> • <u>Lleve un estilo de vida saludable</u>
¿Dónde puedo encontrar más información acerca de los materiales educativos disponibles a través de la página de Internet de Komen y cómo utilizarlos?	<ul style="list-style-type: none"> • <u>La biblioteca de materiales educativos de Komen</u> • <u>Cómo usar los materiales educativos</u> • <u>Conceptos básicos sobre la salud del seno</u> • <u>La salud del seno: Conozca los puntos importantes</u> • <u>Tarjeta de la mamografía</u> • <u>¡Cuidate! Las jóvenes hablan sobre el cáncer de seno</u> • <u>A los hombres les puede dar cáncer de seno</u>

Resumen de la sección

Esta sección de la guía de herramientas le ayudará a entender la información que usted va a compartir con su audiencia y a considerar preguntas tales como:

- ¿Cómo puedo explicar qué es el cáncer de seno?
- ¿Cómo puedo describir su impacto en las comunidades hispanas/latinas y explicar por qué es importante que las mujeres hispanas/latinas conozcan sobre el autoconocimiento de los senos?
- ¿Cómo puedo comunicar con facilidad la información sobre el cáncer de seno y las medidas de acción que pueden tomar las mujeres a fin de empoderarlas a tomar decisiones importantes sobre el cuidado de los senos?
- ¿Cómo puedo modificar los mensajes en función de las circunstancias específicas de las audiencias especiales, tales como los hombres, las mujeres menores de 40 años o las mujeres mayores?

EN LA SIGUIENTE SECCIÓN

En la siguiente sección de la guía de herramientas encontrará información y recursos acerca de lugares que serían ideales para realizar actividades de proyección y educación sobre el cáncer de seno. Más específicamente, usted encontrará información acerca de:

- Lugares posibles en su comunidad donde usted podría realizar actividades de proyección y educación sobre el cáncer de seno
- Cómo prepararse para realizar la proyección y la educación una vez que usted haya identificado o seleccionado un lugar para ello

También se proporcionan recursos sobre cómo identificar y preparar los lugares de las actividades.

-
- 1 American Cancer Society. Cancer Facts & Figures for Hispanics/Latinos, 2015-2017. Atlanta: American Cancer Society, 2015.
 - 2 American Cancer Society. Breast Cancer Facts & Figures 2015-2016. Atlanta: American Cancer Society, 2015.
 - 3 American Cancer Society. Cancer Prevention & Early Detection Facts & Figures, 2015-2016. Atlanta: American Cancer Society, 2015.
 - 4 Harlan LC, Bernstein AB, Kessler LG. Cervical Cancer Screening: Who Is Not Screened and Why? Am J Public Health 1991; 81:885-891.
 - 5 Ramirez AG, McAlister A, Gallion K, Villarreal R. Targeting Hispanic/Latino Populations: Future Research and Prevention Strategies. Environ Health Perspect 1995; 103:287-290.
 - 6 Hubbel FA, Chavez LR, Mishra SI, Magana R, Valdez RB. From Ethnography to Intervention: Developing a Breast Cancer Control Program for Latinas. J Natl Cancer Inst Monogr 1995:109-115.