



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Programa de Educación para la salud para
la prevención y detección precoz del cáncer
de mama en mujeres

Health Program for the prevention and
early detection of the Breast Cancer in
women

Autora

Lucía Martínez Castrillo

Director/es

Miguel Ariño Lapuente

Facultad de Ciencias de la Salud

Curso académico 2021-2022

ÍNDICE

1. RESUMEN	5
2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	7
3. OBJETIVOS	10
4. METODOLOGÍA	11
5. DESARROLLO	13
5.1 DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA	13
5.2 PLANIFICACIÓN	15
5.2.1 Población diana	15
5.2.2 Estrategia de captación	15
5.2.3 Objetivos del programa	16
5.2.4 Recursos y presupuesto	16
5.2.5 Cronograma	18
5.3 EJECUCIÓN	19
Sesión 1	19
Sesión 2	21
Sesión 3	23
Sesión 4	25
5.4 EVALUACIÓN	27
6. CONCLUSIONES	28
7. BIBLIOGRAFÍA	29
8. ANEXOS	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Bases de datos consultadas	12
Tabla 2. Diagnósticos de enfermería	14
Tabla 3. Criterios de inclusión y exclusión del programa de salud	15
Tabla 4. Recursos humanos y materiales	17
Tabla 5. Cronograma	18
Tabla 6. Sesión 1	20
Tabla 7. Sesión 2	22
Tabla 8. Sesión 3	24
Tabla 9. Sesión 4	26

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Cartel informativo	32
Anexo 2. Cuestionario conocimientos iniciales	33
Anexo 3. Tríptico resumen programa	35
Anexo 4. Encuesta de satisfacción	36
Anexo 5. Indicador de estructura	38
Anexo 6. Indicador de proceso	39
Anexo 7. Indicador de resultado	40

1. RESUMEN

Introducción: El cáncer de mama es el tipo de tumor más frecuente en la mujer española, con una mayor incidencia en las mujeres de entre 45 y 65 años. Se define como un tumor maligno que se origina en las células epiteliales que revisten los conductos de la glándula mamaria. Se trata de una enfermedad heterogénea de la que se conocen multitud de factores predisponentes, tanto endógenos como exógenos. Una detección precoz mejora notablemente el pronóstico de la enfermedad, elevando la supervivencia. De aquí la importancia desde enfermería de la promoción de la salud y campañas de prevención, actuando sobre los factores de riesgo modificables, en este caso adquiriendo hábitos de vida saludables, así como el conocimiento de la importancia de técnicas como la autoexploración mamaria o la mamografía.

Objetivo: Diseñar un Programa de Educación para la Salud dirigido a mujeres con edades comprendidas entre 45 y 65 años para concienciar de la prevención y detección precoz del cáncer de mama.

Metodología: Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos científicas y páginas web oficiales de interés. Todo ello para la posterior descripción y elaboración de un programa de educación para la salud que consta de cuatro sesiones.

Conclusiones: Mediante la educación y promoción de la salud, se han proporcionado herramientas para poder actuar frente a los factores de riesgo modificables del cáncer de mama. Además, con el programa de salud las participantes aprenderán la técnica correcta de autoexploración mamaria. Todo ello potenciando la labor docente de enfermería.

Palabras clave: "cáncer de mama", "mujeres", "prevención", "mamografía", "cribado", "diagnóstico precoz", "autoexploración mamaria".

ABSTRACT

Introduction: Breast cancer is the most common type of tumor in Spanish women, with more incidence in women between 45 and 65. It is defined as a malignant tumor in epithelial cells that line the ducts of the mammary gland. It is an heterogeneous disease with predisposing factors, endogenous and exogenous. Early detection improves the prognosis of the disease, increasing survival. Hence the importance from nursing of health promotion and prevention campaigns, acting on modifiable risk factors with a healthy lifestyle and the knowledge of the importance of techniques such as self-examination or mammography.

Objective: To design a Health Program aimed at women between 45 and 65 to make aware of the prevention and early detection of Breast Cancer.

Methodology: A bibliographic search has been carried out in different scientific databases and web pages of interest. All of this was done in order to describe and elaborate a health program consisted of four sessions.

Conclusions: With education and health promotion, tools have been provided to act against modifiable risk factors of breast cancer. In addition, the participants will learn the correct technique of mammary self-examination. All this by strengthening the teaching work of nursing professionals.

Key words: "breast cancer", "women", "prevention", "mammography", "screening", "early diagnosis", "mammary self-examination"

2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, el cáncer continúa siendo un desafío ya que se trata de la principal causa de muerte en el mundo, con casi diez millones de muertes en el año 2020¹. La Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) define al de mama como "tumor maligno que se origina en la glándula mamaria"². En concreto, en las células epiteliales que revisten los conductos o lobulillos de tal glándula³. Este tipo de tumor es el más frecuente en la mujer española⁴, por delante del colorrectal, de útero, de pulmón y de ovario⁵.

Clínicamente, se trata de una enfermedad heterogénea⁶. Los tumores de mama comienzan a partir de la hiperproliferación ductal y posteriormente se convierten en tumores benignos o carcinomas metastásicos como resultado de la constante estimulación de varios factores cancerígenos⁷.

La incidencia en España para 2022 según la Red Española de Registros de Cáncer (REDECAN) es de 34.750 casos⁸, lo que supone el 30% de los cánceres diagnosticados en mujeres. Sin embargo, no se trata una enfermedad exclusiva de mujeres, también puede aparecer en hombres aunque en un porcentaje muy pequeño, alrededor de un 1%.

El mayor número de casos diagnosticados se realiza en las mujeres entre 45-65 años, puesto que es el periodo en el que se producen los cambios hormonales de peri y post menopausia⁵. La estrategia más eficaz para esta enfermedad es un diagnóstico y detección precoz en la Atención Primaria^{9,10}. Se diagnostica gracias a programas de cribado, por detección casual o por autoexploración. El programa de cribado permite que se detecten lesiones precancerosas, se evite la mortalidad prematura y se mejore el pronóstico y calidad de vida del paciente¹¹. En España se ofrece la realización de una mamografía bienal a mujeres con edades comprendidas entre 50 y 69 años. Otros métodos de diagnóstico son la resonancia magnética, reservada por su

elevada sensibilidad a la detección en mujeres con un mayor riesgo; la ecografía; o la biopsia con aguja gruesa y la biopsia asistida por vacío^{12,13}.

La mortalidad ha descendido en los últimos años, probablemente gracias a los programas de cribado citados anteriormente, que permiten realizar una detección precoz y mejor respuesta al tratamiento¹⁴, siendo la tasa de supervivencia a 5 años del cáncer de mama de 82,8%¹⁵. Sin embargo, el tumor de mama en España continúa siendo la primera causa de muerte entre las mujeres, con 6.606 fallecimientos cada año, resultando el 5,8% de todas las muertes por cáncer. La tasa de mortalidad por cada 100.000 habitantes en nuestro país es de 22.7⁴.

Estos datos continúan siendo alarmantes, por ello es imprescindible concienciar e invertir en prevención. Es aquí, donde la Enfermería de Atención Primaria juega un papel crucial, ya que es el primer eslabón de la cadena en la prevención y promoción, con mayor accesibilidad para la población. Todo ello permite mejorar los conocimientos y habilidades de sus pacientes lo que nos lleva a un mayor empoderamiento de la salud en la población.

Los factores de riesgo son de suma importancia en el desarrollo de la enfermedad. Pueden ser genéticos y hormonales también conocidos como no modificables; o modificables.

Entre los no modificables se incluye edad, ya que el riesgo se incrementa a medida que se envejece; la predisposición genética, incluidos los genes de alta susceptibilidad al cáncer como BRCA1, BRCA2 y TP53 y antecedentes familiares³. Así como una menopausia tardía (55 años) y una menarquía precoz (antes de los 12 años)¹⁶.

Entre los factores de riesgo modificables destaca el embarazo después de los 30 años o la nuliparidad⁹. Por otra parte, los estilos de vida cobran especial relevancia, destacando el tabaquismo, el consumo de alcohol, las elecciones dietéticas, así como el sobrepeso y la obesidad¹⁷.

Puesto que no existe una única causa que provoque esta enfermedad, desde la enfermería se debe prevenir su aparición, ya que una vez desarrollada da lugar a un problema crónico. Por ello, es fundamental la prevención mediante la transmisión de conocimientos de los factores de riesgo, sobre todo aquellos que pueden ser modificados, así como recomendaciones para evitarlos con un estilo de vida saludable.

Entre los factores protectores de la enfermedad se encuentra la actividad física, que disminuye el microambiente inflamatorio, mejora la inmunidad antitumoral y contribuye a disminuir los niveles de estrógenos e insulina¹⁸. Además, permite el mantenimiento de un peso saludable. Numerosos estudios manifiestan la importancia de una dieta equilibrada, con bajo consumo de alcohol, comida muy energética y rica en azúcares, carnes rojas y grasa saturada, así como el incremento de cantidad de productos vegetales, fruta, cereales integrales, aceite de oliva, siendo una estrategia eficaz para disminuir la incidencia del cáncer de mama en la población general¹⁹.

Se ha demostrado la eficacia e influencia de las intervenciones y los programas educativos en la prevención de la enfermedad, ya que refuerzan los comportamientos de salud constructivos, tales como la práctica de la autoexploración mamaria, el conocimiento que tengan las mujeres de factores de riesgo y de protección, así como adquirir hábitos de vida saludables ^{19,20}.

3. OBJETIVOS

Principal:

- Diseñar un Programa de Educación para la Salud dirigido a mujeres con edades comprendidas entre 45 y 65 años para concienciar de la prevención y detección precoz del cáncer de mama.

Específicos:

- Describir la situación actual del cáncer de mama y la importancia de prevención mediante el fomento de un estilo de vida saludable.
- Analizar las necesidades de las mujeres en relación al conocimiento de la eficacia de la autoexploración mamaria para el diagnóstico precoz del cáncer de mama.

4. METODOLOGÍA

La metodología utilizada en este trabajo se ha orientado hacia la elaboración de un programa de educación sanitaria para prevenir el cáncer de mama en mujeres y concienciar de la importancia del diagnóstico precoz para su evolución.

Para la elaboración del mismo, se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica sobre el cáncer de mama a través de artículos científicos de distintas bases de datos, como Pubmed, Scielo, Scopus, Google Académico, Cuiden, Science Direct, Dialnet; así como información procedente de páginas web oficiales.

Dicha revisión se ha realizado durante el mes de febrero y marzo de 2022. Las palabras clave empleadas para la búsqueda han sido: cáncer de mama, mujeres, prevención, mamografía, diagnóstico precoz, autoexploración mamaria, etiología, cribado; con sus respectivas en inglés .

Los operadores booleanos utilizados para interrelacionar los descriptores y acotar los resultados fueron AND/Y y OR/O.

En cuanto a los criterios de inclusión se han utilizado los artículos y revisiones sistemáticas publicadas en los cinco años anteriores, con acceso a texto completo y gratuito, idioma castellano o inglés, en humanos y en algunos de ellos delimitando el rango de edad a 45-64 años.

Tabla 1. Bases de datos consultadas

BASES DE DATOS	PALABRAS CLAVE	ARTÍCULOS ENCONTRADOS	ARTÍCULOS REVISADOS	ARTÍCULOS UTILIZADOS
PUBMED	"breast cancer" AND "diagnosis" AND "women"	241	25	2
	"breast cancer" AND "mammography screening"	19	12	1
	"breast cancer" AND "etiology" OR "pathogeny"	29	8	1
	"breast cancer" AND "women" AND "knowledge"	88	5	2
SCIELO	"breast cancer" AND "early detection"	44	11	1
	"cáncer de mama" AND "prevention" AND "mujeres"	22	14	2
SCOPUS	"breast cancer" AND "women" AND "prevention"	42	8	1
GOOGLE ACADÉMICO	"cáncer de mama" AND diagnóstico precoz"	6	6	1
CUIDEN	"breast cancer" AND "breast self-examination"	22	8	0
SCIENCE DIRECT	"cancer mama" AND "cribado"	32	10	1
DIALNET	"breast cancer" AND "etiology"	32	5	2
TOTAL		610	112	14

Fuente: Elaboración propia

5. DESARROLLO

5.1 DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA

El cáncer de mama es una de las enfermedades más prevalentes en la población femenina. En muchas ocasiones, los factores predominantes que desencadenan esta enfermedad son intrínsecos aunque, en otras, hay factores exógenos modificables que podrían reducir el riesgo.

La Atención Primaria desempeña un papel primordial en la lucha contra el cáncer gracias a la proximidad e influencia que tiene sobre la población²¹. Ofrece programas de cribado que ayudan a una detección precoz, sin embargo, continúa existiendo desconocimiento, por lo que no están lo suficientemente interiorizados en la población.

A partir de la taxonomía NANDA, NOC, NIC²², se ha identificado los siguientes diagnósticos de enfermería, reconociendo los objetivos que se quieren conseguir y las actividades programadas a realizarse para conseguirlos.

Tabla 2. Diagnósticos de enfermería

DIAGNÓSTICO	CÓDIGO	DEFINICIÓN	NOC	NIC
Salud deficiente de la comunidad r/c apoyo social inadecuado a los programas m/p falta de conocimientos sobre prácticas sanitarias básicas DOMINIO: 1 Promoción de la salud CLASE: 2 Gestión de la salud NECESIDAD: 9 Evitar peligros/seguridad PATRÓN: 1 Percepción-manejo de la salud	00215	Presencia de uno o más problemas de salud o factores que impiden el bienestar o aumentan el riesgo de problemas de salud que experimenta un grupo o población.	-Efectividad de la detección precoz sanitaria en la comunidad. [2807] -Efectividad del programa comunitario. [2808]	-Mejorar el acceso a la información sanitaria. [5515] -Identificación de riesgos. [6610] -Educación para la salud. [5510]
Conocimientos deficientes r/c desinformación DOMINIO: 5 Percepción/Cognición CLASE: 4 Cognición NECESIDAD: 14 Aprender PATRÓN: 6 Cognitivo-perceptivo	00126	Carencia de información cognitiva relacionada con un tema específico, o su adquisición	-Conocimiento: reducción de la amenaza de cáncer. [1834] -Conocimiento: estilo de vida saludable. [1855]	-Ayuda en la exploración. [7680] -Enseñanza: individual [5606] -Facilitar el aprendizaje [5520]

Fuente: Elaboración propia

5.2 PLANIFICACIÓN

5.2.1 Población diana

El programa va dirigido a un grupo de doce mujeres con edades comprendidas entre los 45 y 65 años pertenecientes a la zona de salud del Centro de Salud Las Fuentes Norte que quieran ampliar y reforzar sus conocimientos acerca de la enfermedad.

Tabla 3. Criterios de inclusión y exclusión del programa de salud

CRITERIOS INCLUSIÓN	CRITERIOS EXCLUSIÓN
Mujeres pertenecientes a la zona de salud del Centro de Salud Las Fuentes Norte que tengan entre 45 y 65 años.	Mujeres ya diagnosticadas con cáncer de mama. Mujeres con edad fuera del rango de 45-65 años. Mujeres pertenecientes a otra zona de salud.

Fuente: Elaboración propia

5.2.2 Estrategia de captación

La captación de las mujeres que pertenezcan a la zona de salud de Las Fuentes Norte se realizará a través de la colocación de carteles (Anexo 1), un mes antes del inicio del programa, en los pasillos del centro de salud, así como en el tablón de anuncios del Centro Cívico de este mismo barrio.

En dichos carteles aparecerá un correo electrónico de contacto que, en el caso de estar interesadas, los usuarios deberán enviar su confirmación de asistencia. También las enfermeras del centro de salud proporcionarán información sobre el proyecto a las mujeres que se encuentren en ese rango de edad y acudan a la consulta, facilitándoles el correo electrónico.

Al llegar a doce participantes se cerrará el grupo, para crear un ambiente más cercano que fomente la participación, y en el caso de haber muchas más solicitudes, se planteará el desarrollo de otro programa tras ver la aceptación de este.

5.2.3 Objetivos del programa

Principal:

- Evaluar y mejorar el grado de conocimiento que las mujeres tienen sobre el cáncer de mama.

Específicos:

- Concienciar de la importancia y los beneficios de la prevención y detección precoz del cáncer de mama.
- Identificar los factores de riesgo que más trascendencia tienen en la aparición del cáncer de mama e implantar medidas para evitarlos.
- Aplicar técnicas para que las participantes realicen una correcta autoexploración mamaria que les permita detectar signos de alarma para un diagnóstico temprano.

5.2.4 Recursos y presupuesto

Para la realización del programa se cuenta con una serie de recursos tanto materiales, humanos y económicos.

Las sesiones serán impartidas por una enfermera del equipo del Centro de Salud Las Fuentes Norte con conocimientos sobre la enfermedad, ya que el personal enfermero cuenta con las herramientas necesarias para educar y promocionar la salud de la población. En la última sesión, además, estará acompañada por una voluntaria que ha tenido cáncer de mama para compartir su experiencia.

El programa se llevará a cabo en una sala habilitada para reuniones en el Centro de Salud, la cual dispone de sillas y mesas, un ordenador con un proyector y una pizarra. También necesitaremos bolígrafos, impresión de diversos documentos como los cuestionarios iniciales, las encuestas de evaluación, trípticos y carteles informativos de las sesiones. Para una de las sesiones se requerirá el alquiler de unos maniqués anatómicos.

A continuación, se expone el presupuesto total de los recursos necesarios para el programa de salud.

Tabla 4. Recursos humanos y materiales

PRESUPUESTO DEL PROGRAMA		
RECURSOS HUMANOS	Horas x Precio	Precio Total
Enfermera	15 x 30 €	450 €
Voluntaria que ha padecido cáncer de mama	1,5 x 0 € (sin ánimo de lucro)	0 €
RECURSOS MATERIALES	Unidades x Precio	Precio Total
Ordenador	1 x 0 € (proporcionado por el centro)	0 €
Proyector		
Aula para impartir el programa		
Carteles informativos	12 x 1,20 €	14,4 €
Trípticos	12 x 0,30 €	3,6 €
Cuestionario inicial	24 x 0,04 €	0,96 €
Encuesta de satisfacción	12 x 0,04 €	0,48 €
Bolígrafos	12 x 0,25 €	3 €
Maniquí anatómico	6 x 30 €	180 €
		652,44 €

Fuente: Elaboración propia

5.2.5 Cronograma

Se ha elaborado un cronograma siguiendo el método del diagrama de Gantt con el que se planificarán las distintas fases del desarrollo del proyecto. Permite de una forma visual conocer las etapas del programa y la duración de las actividades.

El ámbito de aplicación será la zona de salud de Atención Primaria de Zaragoza de las Fuentes Nortes y consta de cuatro sesiones de una hora y media cada una, a realizar los cuatro primeros miércoles de junio de 18h a 19:30h en el mismo Centro de Salud.

Tabla 5. Cronograma

2022	FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO					
	Semanas				Semanas				Semanas				Semanas				Semanas					
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Búsqueda de información y análisis	■																					
Desarrollo del programa					■																	
Difusión y captación											■											
Preparación recursos													■									
Sesión 1																	■					
Sesión 2																		■				
Sesión 3																			■			
Sesión 4																				■		
Evaluación																	■					

Fuente: Elaboración propia

5.3 EJECUCIÓN

Sesión 1: Presentación y conocimientos sobre el cáncer de mama

¿CUÁNTO CREES QUE SABES SOBRE EL CÁNCER DE MAMA?

La primera sesión se realizará el miércoles 1 de junio y tendrá una duración de una hora y media, de 18h a 19:30h.

El objetivo de esta primera sesión es evaluar y mejorar los conocimientos que tienen las participantes sobre esta enfermedad y afianzarlos.

Se comenzará con la presentación de la enfermera encargada de impartir el programa y de las distintas participantes, diciendo su nombre, edad y los motivos por los que se han decidido apuntar al programa; con el objetivo de establecer un ambiente cercano y de confianza.

Seguidamente, se realizará una breve introducción acerca del contenido del programa y se repartirá un breve cuestionario para comprobar el nivel inicial de conocimientos de las participantes (Anexo 1).

Una vez terminado el cuestionario se empezará con la parte de teoría a través de una presentación Power-Point® en la que se definirá qué es el cáncer mamario, la incidencia que tiene en España y las causas y factores de riesgo que influyen en la posible aparición de la enfermedad.

Finalmente, en los últimos cinco minutos, se resolverán las dudas que hayan podido surgir.

Tabla 6. Sesión 1. Presentación y conocimientos sobre el cáncer de mama.

SESIÓN 1: ¿Cuánto crees que sabes sobre el Cáncer de Mama?		
TEMA	Presentación y conocimientos sobre el cáncer de mama	
DIRIGIDO A	12 mujeres entre 45-65 años pertenecientes al Centro de Salud Las Fuentes Norte	
OBJETIVO DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluar y mejorar los conocimientos que tienen las participantes sobre el Cáncer de mama y afianzarlos. - Establecer un ambiente de confianza y crear un clima cercano y relajado - Resolver las posibles dudas que hayan podido surgir 	
DOCENTE	Enfermera del Centro de Salud	
HORA	ACTIVIDADES DIDÁCTICAS	RECURSOS
18:00-18:15H	Presentación de la enfermera y participantes y explicación de los contenidos de cada sesión	-
18:15-18:25H	Realización de cuestionario de conocimientos iniciales	Cuestionarios Bolígrafos
18:25-19:25H	Presentación Power-Point® y explicación de los siguientes conceptos: definición de Cáncer de mama, epidemiología, causas y factores de riesgo que favorecen su aparición.	Ordenador, Power-Point®
19:25-19:30H	Resolución de dudas	-

Fuente: Elaboración Propia

Sesión 2: Prevención mediante medidas higiénico-dietéticas y estilo de vida saludable

EVÍTALO CUIDÁNDOSE

La segunda sesión del programa tendrá lugar el 8 de junio. El objetivo principal de esta es que las participantes conozcan los factores protectores que se encuentran a su alcance para tratar de reducir el riesgo de sufrir cáncer mediante hábitos saludables.

Estará dividida en dos partes separadas de un descanso de 10 minutos.

La primera parte está dedicada a la alimentación. Comenzará con una lluvia de ideas o "brainstorming" en la que las participantes nombrarán los alimentos que tomen de forma habitual. La enfermera los apuntará en la pizarra para posteriormente compararlos con las recomendaciones y pautas que dará.

Seguidamente se explicará de manera resumida mediante una presentación Power-Point® la influencia que tiene la alimentación como factor protector en el cáncer de mama. Para terminar esta parte, la enfermera dará recomendaciones y las contrastará con la lista citada anteriormente para que descubran sus errores y mejoren sus hábitos. También hablará sobre los riesgos del consumo de alcohol y tabaco.

Posteriormente se hará un descanso de 10 minutos.

En la segunda parte, se hablará de la importancia de llevar un estilo de vida saludable mediante prácticas como la realización de actividad física explicando los múltiples beneficios que tiene.

Para finalizar la enfermera les propondrá como actividad complementaria que entre esta sesión y la siguiente, salgan a caminar en grupo al menos dos días. Se resolverán en los últimos 5 minutos las posibles dudas.

Tabla 7. Sesión 2. Prevención mediante medidas higiénico-dietéticas y estilo de vida saludable

SESIÓN 2: Evítalo cuidándote		
TEMA	Prevención mediante medidas higiénico-dietéticas y estilo de vida saludable	
DIRIGIDO A	12 mujeres entre 45-65 años pertenecientes al Centro de Salud Las Fuentes Norte	
OBJETIVO DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer los factores protectores existentes - Educar a las participantes en hábitos y estrategias con el fin de reducir el riesgo de padecer cáncer de mama 	
DOCENTE	Enfermera del Centro de Salud	
HORA	ACTIVIDADES DIDÁCTICAS	RECURSOS
18:00-18:10H	Brainstorming. Se pondrán en común diferentes ideas y la enfermera los anotará en la pizarra.	Pizarra
18:10-18:45H	Explicación de la influencia de la alimentación en la prevención del cáncer de mama. Comparación entre lista de alimentos y recomendaciones. Sensibilización de los riesgos del consumo del alcohol y tabaco.	Ordenador, Power-Point®
18:45-18:55H	DESCANSO	-
18:55-19:25H	Presentación sobre actividad física y sus múltiples beneficios. La enfermera les propondrá ponerse en contacto para salir a caminar.	Ordenador, Power-Point®
19:25-19:30H	Resolución de dudas	-

Fuente: Elaboración propia

Sesión 3: Autoexploración mamaria

TÓCATE PARA QUE NO TE TOQUE

La tercera sesión tendrá lugar el 15 de junio. Los objetivos de esta actividad son asegurar que las participantes conozcan los distintos medios actualmente disponibles para la detección y el diagnóstico del cáncer de mama, así como, capacitar de realizar una correcta autoexploración mamaria²³.

Se comenzará con una primera parte teórica en la cual la enfermera con el apoyo de una presentación Power-Point® explicará de una forma breve los distintos métodos diagnósticos de la enfermedad, centrándose en el cribado mamográfico.

Continuando con la teoría, se explicará la anatomía de mama y como realizar una correcta y eficaz autoexploración, para que sean capaces de identificar y reconocer signos de alarma. Se expondrán los múltiples beneficios que tiene esta práctica como que es un método fácil de realizar y se detallarán cada una las fases en las que debe realizarse.

En la segunda parte de la sesión, las participantes se colocarán en parejas junto a un maniquí al que tendrán que realizar lo explicado anteriormente.

Los últimos 5 minutos estarán reservados a las dudas que hayan podido surgir.

Tabla 8. Sesión 3. Autoexploración mamaria

SESIÓN 3: Tócate para que no te toque		
TEMA	Detección y diagnóstico. Autoexploración mamaria	
DIRIGIDO A	12 mujeres entre 45-65 años pertenecientes al Centro de Salud Las Fuentes Norte	
OBJETIVO DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Asegurar que las participantes conozcan los distintos medios para la detección y el diagnóstico del cáncer de mama. - Capacitar a las participantes para realizar una correcta autoexploración mamaria. 	
DOCENTE	Enfermera del Centro de Salud	
HORA	ACTIVIDADES DIDÁCTICAS	RECURSOS
18:00-18:15H	Presentación de los procedimientos diagnósticos, haciendo especial hincapié en la mamografía y en qué consiste el cribado mamográfico.	Ordenador, Power-Point®
18:15-18:50H	Explicación de la técnica de autoexploración con las distintas fases, dando pautas de cómo realizarla.	
18:50-19:25H	Puesta en práctica de la técnica de exploración mamaria en maniquís anatómicos.	Maniquí anatómico
19:25-19:30H	Resolución de dudas	-

Fuente: Elaboración propia

Sesión 4: Fin de la actividad

TU EXPERIENCIA NOS AYUDA A TODAS

La última sesión con la que se dará por finalizado el programa se impartirá el miércoles 22 de junio. Además de la enfermera del Centro de salud, se cuenta con la colaboración de una voluntaria que ha pasado por esta enfermedad.

La sesión estará dividida en dos partes de 40 minutos con un descanso de 10 minutos.

En la primera parte se realizará un recordatorio de las sesiones anteriores, haciendo hincapié en los pasos a seguir en la autoexploración y se les proporcionará un tríptico (Anexo 3) a modo de resumen con los puntos tratados más importantes. También será aquí cuando las participantes pregunten las dudas que tengan. Para finalizar esta primera parte, volverán a rellenar el cuestionario de la primera sesión (Anexo 2), para valorar los conocimientos adquiridos.

En la segunda parte la voluntaria se presentará y nos contará su experiencia desde el momento del diagnóstico, lo que le hubiera gustado saber, si se realizaba autoexploraciones o no, etc. Además, las participantes podrán preguntarle dudas.

Para concluir, se agradecerá la participación y el interés mostrado en el programa. Se les pedirá que rellenen una encuesta de satisfacción (Anexo 4) para evaluar la utilidad del programa y mejorar en futuras sesiones. También se ofrece la disponibilidad de la enfermera para cualquier consulta o duda.

Tabla 9. Sesión 4. Fin de la actividad

SESIÓN 4: Tu experiencia nos ayuda a todas		
TEMA	Resumen de las sesiones anteriores. Participación de una voluntaria	
DIRIGIDO A	12 mujeres entre 45-65 años pertenecientes al Centro de Salud Las Fuentes Norte	
OBJETIVO DE LA SESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Reforzar los conceptos aprendidos - Conocer la experiencia de una paciente que haya sufrido cáncer de mama - Evaluar el programa a través de encuestas 	
DOCENTE	Enfermera del Centro de Salud. Voluntaria	
HORA	ACTIVIDADES DIDÁCTICAS	RECURSOS
18:00-18:25H	Repaso de las anteriores sesiones y dudas que hayan surgido a lo largo del programa.	Ordenador, presentacion Power-Point®
18:25-18:40H	Reparto de trípticos informativos y cuestionario de conocimientos iniciales.	Trípticos, Cuestionarios y bolígrafos
18:40-18:50H	DESCANSO	-
18:50-19:20H	Relato de una voluntaria que haya tenido cáncer de mama para poder contar su experiencia	-
19:20-19:30H	Agradecimientos y despedida. Encuesta de satisfacción para evaluar el programa	Encuesta de satisfacción. bolígrafos

Fuente: Elaboración propia

5.4 EVALUACIÓN

Para evaluar la eficacia del programa de salud se seguirán una serie de indicadores que permitirán identificar aspectos susceptibles de mejora (Anexo 5, 6 y 7).

- Indicador de estructura: la enfermera del Centro de Salud Las Fuentes Norte será la encargada de reservar la sala de reuniones de dicho centro en las fechas indicadas para el desarrollo de las sesiones. Es fundamental que la sala disponga de los recursos necesarios como las sillas, ordenador, proyector.. Será de nuevo la enfermera la responsable de comprobar que la sala cumple con los requisitos.

- Indicador de proceso: el número de horas dedicadas por parte de la enfermera a reunir la información suficiente para realizar el programa. Otra forma de evaluar el proceso es dedicar los últimos cinco minutos de cada sesión a preguntas y a resolver las dudas. También se evaluará el nivel de participación de los asistentes en las distintas actividades y la utilidad de los recursos materiales valorando el interés que muestran los asistentes por los trípticos entregados.

- Indicador de resultado: para evaluar el nivel de conocimientos adquiridos del programa, se utilizarán los cuestionarios repartidos en la primera y última sesión (Anexo 1). El resultado será satisfactorio si más del 80% de los formularios tienen mayor puntuación en la última sesión comprobando la efectividad de las sesiones.
Otro indicador es el grado de satisfacción de los asistentes al finalizar el programa a través de una encuesta anónima (Anexo 4) entregada en la última charla.

6. CONCLUSIONES

- La finalidad del programa de salud es educar a la población y aumentar los conocimientos sobre el cáncer de mama.
- A partir de la concienciación sobre la importancia de la prevención de la enfermedad se pretende que las mujeres, con las herramientas proporcionadas modifiquen sus estilos de vida, disminuyendo así los factores de riesgo.
- Tras la participación en el programa, se espera que los usuarios hayan aprendido la técnica de la autoexploración mamaria que permita identificar signos de alarma, ya que es fundamental para la detección precoz.
- Con la realización de este programa se ha conseguido potenciar la labor de enfermería en docencia y promoción de la salud.

7. BIBLIOGRAFÍA

1. Cáncer [Internet]. [citado 17 de marzo de 2022]. Disponible en:
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
2. Cáncer de mama [Internet]. [citado 26 de febrero de 2022]. Disponible en:
<https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-mama>
3. Chaves CC, Víquez MJ, Alfaro SN. Cáncer de mama en mujeres pre y perimenopáusicas. *Rev Médica Sinerg*. 2019;4(5):60-76.
4. Cáncer de mama - SEOM: Sociedad Española de Oncología Médica © 2019 [Internet]. [citado 27 de febrero de 2022]. Disponible en:
<https://seom.org/info-sobre-el-cancer/cancer-de-mama?start=2>
5. El cáncer de mama en España [Internet]. GEICAM - Investigación en Cáncer de Mama. [citado 27 de febrero de 2022]. Disponible en:
<https://www.geicam.org/sala-de-prensa/el-cancer-de-mama-en-espana>
6. De Cicco P, Catani MV, Gasperi V, Sibilano M, Quaglietta M, Savini I. Nutrition and Breast Cancer: A Literature Review on Prevention, Treatment and Recurrence. *Nutrients*. 3 de julio de 2019;11(7):1514.
7. Sun YS, Zhao Z, Yang ZN, Xu F, Lu HJ, Zhu ZY, et al. Risk Factors and Preventions of Breast Cancer. *Int J Biol Sci*. 1 de noviembre de 2017;13(11):1387-97.
8. Noticias | Redecan [Internet]. [citado 27 de febrero de 2022]. Disponible en:
<https://redcan.org/es/noticias/17/redcan-publica-las-estimaciones-de-la-incidencia-del-cancer-en-espana-2022>

9. Osorio Bazar N, Bello Hernández C, Vega Bazar L, Osorio Bazar N, Bello Hernández C, Vega Bazar L. Factores de riesgo asociados al cáncer de mama. Rev Cuba Med Gen Integral [Internet]. junio de 2020 [citado 25 de febrero de 2022];36(2).
10. Ramírez ME. Cáncer de mama. Rev Médica Sinerg. 2017;2(1):8-12.
11. Ballesteros-Peña S, Gavilán-Moral E. Contenido de los documentos informativos dirigidos a las mujeres sobre el cribado de cáncer de mama en España. Rev Esp Salud Pública. 26 de octubre de 2020;92:e201810076.
12. Wöckel A, Albert US, Janni W, Scharl A, Kreienberg R, Stüber T. The Screening, Diagnosis, Treatment, and Follow-Up of Breast Cancer. Dtsch Ärztebl Int. mayo de 2018;115(18):316-23.
13. Leithner D, Moy L, Morris EA, Marino MA, Helbich TH, Pinker K. Abbreviated MRI of the Breast: Does It Provide Value? J Magn Reson Imaging. junio de 2019;49(7):e85-100.
14. Van den Ende C, Oordt-Speets AM, Vroiling H, van Agt HME. Benefits and harms of breast cancer screening with mammography in women aged 40-49 years: A systematic review. Int J Cancer. 1 de octubre de 2017;141(7):1295-306.
15. Pronóstico Cáncer de Mama: Supervivencia y Mortalidad | Asociación Española Contra el Cáncer [Internet]. [citado 19 de marzo de 2022]. Disponible en:
<https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/tipos-cancer/cancer-mama/evolucion-cancer-mama>
16. Rivera Ledesma E, Fornaris Hernández A, Mariño Membribes ER, Alfonso Díaz K, Ledesma Santiago RM, Abreu Carter IC, et al. Factores de riesgo del cáncer de mama en un consultorio de la Atención Primaria de Salud. Rev Habanera Cienc Médicas. abril de 2019;18(2):308-22.

17. Vegunta S, Bhatt AA, Choudhery SA, Pruthi S, Kaur AS. Identifying women with increased risk of breast cancer and implementing risk-reducing strategies and supplemental imaging. *Breast Cancer*. 1 de enero de 2022;29(1):19-29.
18. Marco Continente C, Luesma Bartolomé MJ, Santander Ballestín S. Influencia de la actividad física en la prevención, tratamiento antineoplásico y supervivencia de pacientes con cáncer de mama. *Rev Senol Patol Mamar*. octubre de 2021;34(4):220-35.
19. Quintana López VA, Díaz López KDJ, Caire Juvera G. [Interventions to improve healthy lifestyles and their effects on psychological variables among breast cancer survivors: a systematic review]. *Nutr Hosp*. 2 de agosto de 2018;35(4):979-92.
20. Naz MSG, Simbar M, Fakari FR, Ghasemi V. Effects of Model-Based Interventions on Breast Cancer Screening Behavior of Women: a Systematic Review. *Asian Pac J Cancer Prev APJCP*. 2018;19(8):2031-41.
21. Cameselle Teijeiro JF, Cortizo Torres ME, López Touza A, Gómez Cuñarro M, Pousa Estévez L, Senra Varela A. Prevención del cáncer de mama en atención primaria. *Aten Primaria*. 1 de enero de 2000;26(6):419-27.
22. NNNConsult [Internet]. [citado 14 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www-nnnconsult-com.cuarzo.unizar.es:9443/>
23. Autoexploración de la mama (AEM) [Internet]. [citado 7 de abril de 2022]. Disponible en: <https://www.breastcancer.org/es/pruebas-deteccion/autoexploracion-de-la-mama-aem>

8. ANEXOS

Anexo 1. Cartel informativo



**LA PREVENCIÓN Y
DETECCIÓN A
TIEMPO SALVA
VIDAS**

Centro de Salud Las Fuentes Norte

SESIONES:

- 1 de junio
- 8 de junio
- 15 de junio
- 22 de junio

de 18H a 19:30H



 Confirma tu asistencia a través de
prevencioncm@gmail.com
¡Te esperamos!

Fuente: Elaboración propia

Anexo 2. Cuestionario conocimientos iniciales

CUESTIONARIO CONOCIMIENTOS INICIALES

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: PREVENCIÓN Y DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA - C.S. LAS FUENTES NORTE, ZARAGOZA

1. Datos personales
 - Edad:
 - Número de hijos:
 - ¿Tiene o ha tenido algún familiar con cáncer de mama? SI / NO
 - ¿Se ha realizado alguna mamografía? SI / NO

2. ¿Quién puede contraer cáncer de mama?
 - a) Sólo mujeres
 - b) Sólo hombres
 - c) Hombres y mujeres

3. El cáncer de mama es la primera causa de muerte por cáncer en mujeres de países desarrollados
 - a) Verdadero
 - b) Falso

4. Nombre los factores de riesgo que aumentan el riesgo de desarrollar la enfermedad

5. Hacerse una prueba de detección de cáncer de mama puede ayudar a prevenir esta enfermedad
 - a) Verdadero
 - b) Falso

6. ¿Es importante realizarse autoexploraciones mamarias?
- a) SI
 - b) NO
7. ¿Con qué frecuencia se deben examinar los pechos?
- a) Día
 - b) Semanal
 - c) Mensual
 - d) Anual
8. ¿Se debe utilizar un espejo para examinarse los pechos?
- a) SI
 - b) NO
9. Las fases de la autoexploración son:
- a) Inspección
 - b) Palpación
 - c) Percusión
 - d) A y B son verdaderas
10. Identifique los signos de alarma:
- a) Dolor punzante en alguna parte de la mama
 - b) Cambios en la coloración o aspecto de la piel de la mama
 - c) Hoyuelos o hundimientos de la piel o palpación de bultos que no se palpaban previamente
 - d) Todos los anteriores son signos de alarma

¡MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!

Fuente: Elaboración propia



Anexo 3. Tríptico resumen programa

¿Qué sabe acerca del cáncer de mama?

Tumor maligno que se origina en el tejido de la glándula mamaria.

Es el tumor más frecuente en mujeres y la primera causa de muerte en países desarrollados.

1 de cada 8 mujeres desarrollará esta enfermedad.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN DE SALUD

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER DE MAMA

Para cualquier duda póngase en contacto con prevencioncm@gmail.com

NOS VEMOS EN EL CENTRO DE SALUD LAS FUENTES NORTE

Calle Dr. Iranzo, 69, 50002 Zaragoza




La supervivencia ha mejorado. A nivel global a los 5 años del diagnóstico es del 82,8% en nuestro país.

FACTORES DE RIESGO

Es más frecuente el Cáncer de mama si...

-  Tienes antecedentes familiares
-  menarquía - 12
-  + de 45 años
-  Menopausia + 55
-  sin hijos
-  Tener hijos después de los 30

¿Cómo prevenirlo?

mamografías cada 2 años si tienes entre 50-65 años

come sano haz EJERCICIO de forma regular

hazte un AUTOEXÁMEN de las mamas CADA MES

Limita el consumo de alcohol NO FUMES evita el sobrepeso

AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

FASE DE INSPECCIÓN

Frente a un espejo.

-  Con los brazos rectos mírate las mamas
-  Con los brazos levantados busca alguna diferencia
-  Bajar los brazos y unir las manos a la altura del cuello haciendo fuerza

FASE DE PALPACIÓN

-  Movimientos circulares. Siempre de fuera a dentro.
-  Palpación de la axila, mano detrás de la cabeza

Fuente: Elaboración propia

Anexo 4. Encuesta de satisfacción

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD: PREVENCIÓN Y DETECCIÓN PRECOZ DEL CÁNCER DE MAMA - C.S. LAS FUENTES NORTE, ZARAGOZA

A continuación, tendrá que contestar a una serie de preguntas de forma anónima sobre su satisfacción respecto a la actividad. Marque del 1 al 5, según el siguiente criterio:

1	2	3	4	5
Nada útil / Nunca / Nada de acuerdo	Poco útil / Rara vez / Poco de acuerdo	Indiferente	Muy bien / Casi siempre / De acuerdo	Excelente / Siempre / Muy de acuerdo

1. Haga una valoración del conjunto del programa

1 2 3 4 5

2. ¿Cómo de útil le ha parecido la actividad?

1 2 3 4 5

3. ¿El programa ha cumplido sus expectativas?

1 2 3 4 5

4. ¿Cree que la información aportada ha sido adecuada?

1 2 3 4 5

5. ¿Cree que se dedicaba el tiempo necesario a cada actividad según las necesidades del grupo?

1 2 3 4 5

6. ¿Cree que la duración de las sesiones es adecuada?

1 2 3 4 5

7. ¿Piensa que la manera de expresarse por parte de la enfermera ha sido correcta?

1 2 3 4 5

8. ¿Cómo calificaría la labor de la enfermera responsable?

1 2 3 4 5

9. ¿Considera adecuados los contenidos y el material empleado para la ejecución de las sesiones?

1 2 3 4 5

10. ¿Considera adecuado el espacio utilizado para realizar las sesiones?

1 2 3 4 5

11. ¿Se encuentra capacitado/a para poner en práctica las técnicas y conceptos aprendidos?

1 2 3 4 5

12. ¿Recomendaría esta actividad a una amiga o familiar?

1 2 3 4 5

13. ¿Cree que el programa debería llevarse a cabo en otros Centros de Salud?

1 2 3 4 5

14. ¿Le hubiera gustado aprender más sobre algún otro tema? SI / NO
¿Cuál? _____

15. Escriba alguna sugerencia para mejorar el programa

Fuente: elaboración propia

Anexo 5. Indicador de estructura

PARÁMETROS	INDICADOR DE ESTRUCTURA I	INDICADOR DE ESTRUCTURA II
INDICADOR	Disponibilidad de sala con proyector y ordenador en el Centro de Salud Las Fuentes Norte	Disponibilidad de sillas en la sala reservada del Centro de Salud Las Fuentes Norte
DIMENSIÓN	Disponibilidad	Disponibilidad
DESCRIPCIÓN	<p><u>Numerador:</u> N° de salas con proyector y ordenador</p> <p><u>Denominador:</u> N° de salas en total</p> <p><u>Periodo de tiempo:</u> Durante el transcurso de las sesiones</p>	<p><u>Numerador:</u> N° de sillas ocupadas por los usuarios</p> <p><u>Denominador:</u> N° de sillas con brazo en total de la sala</p> <p><u>Periodo de tiempo:</u> Durante el transcurso de las sesiones</p>
ACLARACIÓN DE TÉRMINOS	Se pondrá en contacto con el Centro de Salud para reservar la sala en las fechas indicadas para el desarrollo de las sesiones. Las sesiones no superarán las 2 horas	Se realizará un conteo del número de butacas del aula elegida una vez se haya aceptado realizar el programa
JUSTIFICACIÓN	Es necesario disponer de un aula con proyector para el correcto desarrollo de las sesiones, para facilitar la exposición de datos y la puesta en común de ideas	Cuando se haya asignado la sala, se procederá al conteo del número de sillas disponibles.
RESPONSABLE DE RECOGIDA	La enfermera responsable de impartir el programa de salud	La enfermera responsable de impartir el programa de salud
FRECUENCIA DE RECOGIDA	Al principio de la organización del programa	Al principio de la organización del programa
TIPO DE INDICADOR	Indicador de estructura	Indicador de estructura
FUENTE	La enfermera responsable se encargará de examinar y evaluar las aulas para elegir la que mejor se ajuste a sus necesidades	La enfermera responsable se encargará de examinar y evaluar el aula elegida para asegurar la mayor comodidad posible de los asistentes
ESTÁNDAR	Todas las aulas elegidas deberían estar equipadas con proyector	El 80% de las sillas deberían estar ocupadas

Fuente: Elaboración propia

Anexo 6. Indicador de proceso

PARÁMETROS	INDICADOR DE PROCESO
INDICADOR	Número de horas dedicadas a la preparación del programa de salud
DIMENSIÓN	Actividades
DESCRIPCIÓN	<p><u>Numerador:</u> N° de horas dedicadas a las sesiones</p> <p><u>Denominador:</u> N° de horas en total dedicadas a la organización del programa</p> <p><u>Periodo de tiempo:</u> Comprendido por la duración total de las sesiones</p>
ACLARACIÓN DE TÉRMINOS	Hace visible las horas que se dedican a las sesiones destinadas a aumentar los conocimientos de la enfermedad
JUSTIFICACIÓN	Conocer si con el total de horas dedicadas a la preparación de las sesiones es suficiente para aumentar los conocimientos sobre cómo prevenir esta enfermedad, o por el contrario sería necesario la ampliación o disminución del número de horas dedicadas
RESPONSABLE DE RECOGIDA	La enfermera responsable de impartir el programa de salud
FRECUENCIA DE RECOGIDA	Tras la finalización del conjunto total de sesiones
TIPO DE INDICADOR	Indicador de proceso
FUENTE	La enfermera encargada de impartir las sesiones
ESTÁNDAR	Se indicará tras la primera ejecución del programa

Fuente: Elaboración propia

Anexo 7. Indicador de resultado

PARÁMETROS	INDICADOR DE RESULTADO I	INDICADOR DE RESULTADO II
INDICADOR	Aumentar los conocimientos de los usuarios	Grado de satisfacción de las asistentes tras finalizar el total de las sesiones
DIMENSIÓN	Eficacia	Satisfacción
DESCRIPCIÓN	<p><u>Numerador:</u> Nivel de conocimientos de los asistentes al inicio del programa</p> <p><u>Denominador:</u> Nivel de conocimientos de los asistentes al final del programa</p> <p><u>Periodo de tiempo:</u> Antes y después de la realización de las sesiones</p>	<p><u>Numerador:</u> N° de personas contentas con el programa</p> <p><u>Denominador:</u> N° total de personas que han asistido al programa</p> <p><u>Periodo de tiempo:</u> Tras la última sesión</p>
ACLARACIÓN DE TÉRMINOS	Se valorarán los conocimientos previos y posteriores al desarrollo de las sesiones para comprobar la efectividad del programa	Tras la última sesión, se repartirá una encuesta de satisfacción a los asistentes para evaluar la calidad del programa
JUSTIFICACIÓN	Valoraremos la información obtenida acerca de los conocimientos de los asistentes al inicio y al final del programa y así obtener información para valorar si el programa ha sido eficaz.	El grado de satisfacción de los usuarios ayuda a saber si el programa ha resultado eficaz y si hay que hacer modificaciones para reforzarlo
RESPONSABLE DE RECOGIDA	La enfermera responsable de impartir el programa de salud	La enfermera responsable de impartir el programa de salud
FRECUENCIA DE RECOGIDA	Al inicio y al final del programa	Al finalizar el programa
TIPO DE INDICADOR	Indicador de resultado	Indicador de resultado
FUENTE	La enfermera que imparte las sesiones, repartirá el cuestionario de evaluación de conocimientos a las asistentes	La enfermera que imparte la última sesión, repartirá el cuestionario de satisfacción a las asistentes
ESTÁNDAR	Se espera que aumente el número de aciertos hasta un 80%, lo que indicaría una adquisición de conocimientos de las personas respecto al inicio del programa	Se espera un alto grado de satisfacción de los usuarios

Fuente: Elaboración propia