

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**ESCUELA DE POSGRADO**

Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud



**Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en internas de  
Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025**

Trabajo Académico

Presentado para obtener el Título de Segunda Especialidad profesional  
de enfermería: Enfermería en Gineco Obstetricia

**Autor:**

Luz Hermelinda Copa Rivera

**Asesor:**

Dr. Alfonso Paredes Aguirre

Lima, 29 de enero del 2026

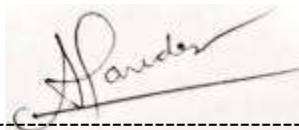
## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo, Alfonso Paredes Aguirre, docente de la Unidad de Posgrado de Ciencias de la Salud, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“FACTORES DE RIESGO Y PRÁCTICA DE AUTOEXAMEN MAMARIO EN INTERNAS DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CUSCO, 2025”** de la autora Luz Hermelinda Copa Rivera tiene un índice de similitud de 20% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 29 días del mes de enero del año 2026.

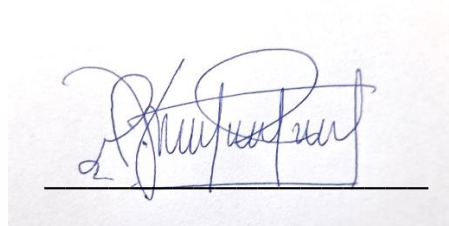
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Alfonso Paredes', is written over a horizontal dashed line.

Dr. Alfonso Paredes Aguirre

**Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en internas  
de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025**

Trabajo Académico

Presentado para obtener el Título de Segunda Especialidad profesional  
de enfermería: Enfermería en Gineco Obstetricia

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Juan Roberto Munayco Mendieta', is written over a horizontal line. The signature is stylized and cursive.

Mg. Juan Roberto Munayco Mendieta  
Dictaminador

Lima, 29 de enero del 2026

## Tabla de Contenido

Resumen.....	1
Planteamiento del Problema .....	2
Formulación del Problema .....	5
Objetivos de la Investigación .....	6
Justificación.....	6
Presuposición Filosófica.....	7
Desarrollo de las Perspectivas Teóricas.....	9
Antecedentes de la Investigación .....	9
Marco Conceptual .....	15
Definición de Términos .....	25
Metodología .....	26
Descripción del Lugar de Ejecución.....	26
Población y Muestra.....	26
Tipo y Diseño de Investigación.....	27
Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos .....	31
Proceso de Recolección de Datos.....	32
Procesamiento y Análisis de Datos .....	32
Consideraciones Éticas.....	32
Administración del Proyecto de Investigación .....	34
Referencias Bibliográficas .....	36
Apéndices.....	41

## Resumen

El presente estudio de investigación tiene como objetivo analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024. La investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal. La población de estudio está conformada por 45 internas de la Escuela Profesional de Enfermería residentes en la ciudad de Cusco. Se trabajará con una muestra censal, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizará un cuestionario estructurado cuya confiabilidad es evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de 0.89, lo que indica una alta consistencia interna. Los resultados permitirán identificar la presencia de diversos factores de riesgo en las participantes, tales como antecedentes familiares de cáncer de mama, menarquia temprana, uso de anticonceptivos hormonales, entre otros. Asimismo, se evidencia que, a pesar del conocimiento teórico sobre el autoexamen, su práctica regular y adecuada es limitada. Se concluirá que existe una necesidad urgente de fortalecer las estrategias educativas en el ámbito universitario, promoviendo la conciencia sobre el riesgo individual y fomentando hábitos de autocuidado, con el fin de mejorar la prevención del cáncer de mama desde la formación profesional en Enfermería.

Palabras clave: Autoexamen mamario, factores de riesgo, internas de enfermería, cáncer de mama.

## Planteamiento del Problema

El Organismo Panamericano sobre la Salud (OPS, 2022) refiere que la neoplasia de seno se da con frecuencia y la etiología de muerte en mujeres a nivel del planeta para el 2020. la neoplasia sobre el seno ha causado discapacidades en las mujeres más que cualquier otro carcinoma, dándose con ocurrencia en las naciones en desarrollo y las muertes son prematuras principalmente en mujeres de menos de 70 años. Por otro lado el Observatorio Global del Cáncer refiere que la ocurrencia de neoplasias fue 211,8 registrados según 100 mil residentes, haciendo un ajuste sobre 176,3 por 100 mil. Así mismo en Las Américas, representa un 25% de episodios de neoplasia de seno para el 2020. No son ajenos América Latina y el Caribe, las féminas presentan el 31% de esta enfermedad antes de los 50 años, en este sentido las neoplasias son de posterior motivo sobre el deceso sobre aquel continente americano, tal es así que el 2018 se identificaron 3.8 millones de nuevos episodios. Y se proyecta que para el 2030 la incidencia de la neoplasia de mama aumentará y será de 32%, equivale decir a 5 millones anuales.

El tipo de cáncer con mayor prevalencia en América Latina y el Caribe en 2022 fue el cáncer de mama, con 213,1 casos por cada 100.000 habitantes. Le siguieron el cáncer de próstata y el cáncer colorrectal, con tasas de prevalencia de 175,8 y 61,3 casos por cada 100.000 habitantes, respectivamente. Ese año, el cáncer de mama y el de próstata también fueron los dos tipos de cáncer con mayor mortalidad en la región. (Mendoza, 2025).

En Perú, datos del Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades (CDC Perú) en el primer trimestre de 2024, se estimó que más de 7 797 nuevos casos de cáncer de mama se diagnosticaron en 2022, con una mortalidad de aproximadamente 1951 féminas. El análisis epidemiológico revela que la incidencia de este cáncer ha mostrado un

aumento sostenido y que aún casi la mitad de los casos se detectan en estadios avanzados Geográficamente, los departamentos de la costa como Tumbes, Callao, Lambayeque y La Libertad presentan algunas de las tasas más altas de mortalidad que oscilan por encima de 12 por 100 000 mujeres-año. Además, los jóvenes no están exentos: al menos el 18 % de los nuevos casos anuales se presentan en mujeres menores de 40 años. En cuanto al pronóstico, aunque las cifras de supervivencia del 90 % para tumores detectados muy tempranamente suelen citarse en el ámbito internacional, en el Perú están subrayándose mejoras en el acceso a tratamientos innovadores y personalizados, aunque aún persisten desafíos para la detección precoz y el tratamiento equitativo ( , 2024).

En Cusco el 2021, el Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades-MINSA, refiere que 472 episodios existen en una institución de salud. Hay elementos de incidencia que están relacionadas con la edad es decir la neoplasia de seno, aumenta a medida que pasa el tiempo, específicamente en féminas de 50 años, también están los antecedentes personales y familiares, riesgo hereditario, ciclo menstrual precoz y climaterio tardío, inicio de la gestación más tarde de los 35 años de edad, no tener ninguna gestación, entre otros (Centro Nacional de Epidemiología, 2022).

Se destaca la urgencia de consolidar los sistemas sanitarios que se basa en tres pilares: Intervención orientada al autocuidado y la vida saludable, detección temprana, y diagnóstico y tratamiento oportuno, enfocado en la reducción del riesgo de muerte por cáncer mamario., mejorar el acceso a la detección y tratamiento, especialmente en países con recursos limitados. (World Health Organization, 2023).

El Instituto Nacional de Estadística e Informática de Perú en el estudio realizada a mujeres entre 15 a 49 años preguntó sobre la exploración clínica de seno realizada por un personal sanitario y sobre la información y ejecución de la autoevaluación de seno. Así mismo en la investigación de autoevaluación de seno en féminas de Perú indica que el 34,6% son féminas entre 20 a 49 años que realizaron la autoevaluación de seno, otro dato importante que indica fue que las peruanas de las áreas interandinas y amazónicas de altura, tuvieron menos probabilidades de realizar el autoexamen de mamas y los factores asociados son la edad y el número de hijos (INEI, 2022).

Diversos estudios en América Latina y Perú han confirmado que las características sociodemográficas como edad; las mujeres entre 30 y 49 años tienen mayor prevalencia de autoexploración que las menores de 30. Por ejemplo, en el grupo de 40–49 años. Residencia; las mujeres que viven en zonas urbanas son más propensas a realizarse el autoexamen que las que viven en zonas rurales, la práctica del autoexamen fue más común en la costa (urbana) que en la sierra o selva alta, donde las probabilidades fueron menores. Nivel educativo; las féminas universitarias tuvieron 2,14 un aumento en la posibilidad de realizarse el autoexamen de mama en comparación con mujeres sin educación formal y situación económica influyen significativamente en el control mamario autoexplorado. Estatus económico; las féminas en quintiles superiores de riqueza fueron significativamente más propensas a autoexaminarse en comparación con las de quintiles bajos. Además, el acceso a información y servicios de salud (examen clínico previo, contacto con personal de salud, afiliación a seguros) se relaciona positivamente con la práctica del autoexamen (García, 2022).

Se ha observado la ausencia de información sobre neoplasia mamaria y es necesario implementar sesiones de educación resaltantes para incrementar la información de las féminas. Para la detección precoz, se sugiere realizar mamografías anualmente. Por otro lado, en países en desarrollo, este procedimiento no siempre está disponible para todos debido a la escasez de mamógrafos y el alto coste asociado. Por lo tanto, la autoevaluación mamario se presenta como una técnica para determinar tempranamente el acceso de la comunidad.

Por lo tanto, es crucial aumentar la información acerca de la prevención en el trabajador sanitario, principalmente relacionados con los pacientes, para garantizar un conocimiento oportuno. La prevención es un aspecto esencial, ya que constituye el sustento principal de las acciones contra el cáncer de mama a nivel global. Aunque no se ha comprobado que el autoexamen mamario reduzca las muertes, sigue siendo una recomendación importante para aumentar la conciencia sobre la salud mamaria, lo que facilita el diagnóstico precoz de las alteraciones. Además, en una universidad privada se ha observado que las estudiantes de Enfermería no practican la autoevaluación de seno ni conocen los factores relacionados con él. A partir del planteamiento previo, la investigación se orienta en abordar esta problemática.

## **Formulación del Problema**

### ***Problema General***

¿Cómo se relaciona los factores de riesgo y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco, 2024?

### ***Problemas Específicos***

¿Cómo se relaciona el factor de riesgo modificable y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco, 2024?

¿Cómo se relaciona el factor de riesgo no modificable y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco, 2024?

## **Objetivos de la Investigación**

### ***Objetivo General***

Analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.

### ***Objetivos Específicos***

Determinar la relación del factor de riesgo modificable y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.

Identificar la relaciona del factor de riesgo no modificable y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.

## **Justificación**

### ***Justificación Teórica***

La presente investigación se fundamenta en la Teoría de Nola Pender: De promover conductas de salud positivas y prevenir enfermedades, ayudando a las personas a alcanzar su máximo bienestar mediante la modificación de sus comportamientos. Además plantea que la conducta relacionada con la salud está influenciada por factores personales, experiencias previas y percepciones de beneficios y barreras. Propone que el individuo es un agente activo en el cuidado de su bienestar, motivado por el deseo de alcanzar una vida saludable. Esta teoría busca fomentar comportamientos positivos y prevenir enfermedades mediante la educación y el empoderamiento personal.

### ***Justificación Metodológica***

La contribución que brinda el estudio es sobre las bases de investigación en sanidad comunitaria, fomento del bienestar, control de patologías, estilos de vida saludables y biodiversidad e interculturalidad en relación a salud, se emplearán procedimientos y prácticas basadas en ciencia, avaladas por especialistas y estará disponible para los estudiosos que se interesen en el tema.

### ***Justificación Práctica y Social***

La investigación aborda un problema sanitario que se da en mujeres que están en peligro de una determinada región del país. Los datos que se obtenga sobre una asociación con los factores y ejecución de autoexamen de seno permitirán difundir actividades en la comunidad, dirigentes sanitarios y disminuir las neoplasias de seno en féminas.

### **Presuposición Filosófica**

En el presente no se promueve el autoexamen de senos en féminas ni los factores que están asociados al cáncer de mama debido a la poca información que se brinda a la población. Cuando la enfermedad se encuentra en el III o IV estadio recién se busca la terapéutica para neoplasias de seno y varias veces es demasiado tarde para la paciente.

Sin embargo la Iglesia Adventista del Séptimo Día (IASD), promueve teorías de vida saludable con tendencia a las últimas noticias en los medios comunicativos, por plataformas digitales, revistas y literatura. Así mismo la educadora Elena G. de White de la IASD hace referencia sobre estilos de vida saludable, en su libro El Ministerio de Curación revelado por Dios, donde encontramos cinco principios; trabajo divino por medio de agentes naturales, la alimentación y su importancia, la medicina preventiva, la salud mental y la salud espiritual, por otro lado encontramos que la enfermedad no se adquiere en forma accidental sino que cada uno

bajo su libre albedrío adquiere enfermedades degenerativas, cardiovasculares y el cáncer. En el estado de Loma Linda la población practica hábitos saludables, como una alimentación adecuada, realización de ejercicios, descanso y sobre todo la Fe en Dios, lo que les permite una vida longeva libre de enfermedades crónicas.

## **Desarrollo de las Perspectivas Teóricas**

### **Antecedentes de la Investigación**

#### ***Antecedentes Internacionales***

Díaz (2023) realizó un estudio realizado en una universidad pública del Caribe colombiano, tuvo como propósito evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre la autoevaluación mamaria (AEM) en 400 estudiantes del sexo femenino del área de salubridad. Se empleó un diseño transversal con un cuestionario anónimo de autoreporte que recogió datos sociodemográficos y sobre el AEM, analizados mediante proporciones y regresión de Poisson con intervalos de confianza del 95%. Los resultados mostraron que 55,7% presentaban conocimientos adecuados, 51,0% actitudes positivas y 54,5% prácticas apropiadas. Las deficiencias se asociaron a ser adolescente, provenir de zonas rurales, cursar programas no relacionados con salud y consumir alcohol. Se concluye que estos factores influyen negativamente en la adquisición de conocimientos, actitudes y prácticas adecuadas sobre el AEM, lo que evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de promoción y educación para la salud en el ámbito universitario.

Ramos et al. (2022) realizó una investigación titulada “Cáncer mamario y análisis de los Factores asociados con los métodos de Detección y Estatificación de patologías. Estudio realizado en Brasil”. Su propósito fue analizar el perfil de féminas diagnosticadas con neoplasia de seno y se investigaron los métodos de detección, la estatificación de patologías y sus respectivas relaciones. La investigación fue de tipo transversal y participaron de 350 féminas con neoplasia femenina, atendidas en centros especializados en Pernambuco, Brasil, entre junio de 2018 y enero de 2019. Para el análisis de los datos, se aplicaron asociaciones y comparaciones mediante la prueba de Chi-cuadrado. Resultados: El 40,3% de las mujeres tenía menos de 50

años, siendo el autoexamen el método de detección más utilizado (74,9%) en todas las edades, con una relación significativa con estadios avanzados de la enfermedad, presentes en menos del 70% de la muestra. Conclusión: La autoevaluación mostró una asociación relevante con los estadios avanzados del cáncer de mama, principalmente en mujeres jóvenes. Estos resultados destacan la importancia de diseñar estrategias innovadoras para mejorar la detección temprana a nivel poblacional y optimizar los cuidados en salud de las mujeres.

Rivero (2022), en su estudio “Factores asociados y nivel de conocimiento sobre cáncer de mama en estudiantes de medicina”, desarrollado en Cuba, tuvo como finalidad describir las características demográficas, epidemiológicas y el nivel de conocimiento sobre cáncer de mama en mujeres estudiantes de medicina. Se aplicó un diseño descriptivo, observacional y transversal con una muestra aleatoria estratificada de 150 participantes. Los resultados mostraron un predominio de estudiantes entre 20 y 30 años (75%) y de piel blanca (66%). Entre los factores de riesgo no modificables destacaron la menarquia precoz (6,67%), tardía (2,67%), ciclos menstruales irregulares (22%), lactancia materna menor a seis meses (2,67%), y antecedentes familiares paternos (8%), maternos (5,33%) y personales (5,33%). Los factores modificables incluyeron uso de anticonceptivos orales (55,33%), sedentarismo (52%), sobrepeso (24%), obesidad (10%), terapia hormonal (7,33%) y consumo de alcohol (22,67%). En cuanto al nivel de conocimiento, el 56,67% presentó calificación baja sobre factores de riesgo y el 44% sobre diagnóstico precoz, mientras que el 42,67% demostró buen conocimiento sobre signos de alarma. Aunque el 84% conocía el autoexamen de mama, solo el 17,33% lo practicaba. Se concluye que predominan las jóvenes blancas, con hábitos sedentarios, uso frecuente de anticonceptivos orales y bajo nivel de conocimiento en prevención y detección temprana del cáncer de mama.

López-Hoyos (2022) en su estudio “Autoeficacia percibida y práctica del autoexamen de mama en mujeres de Montería”, desarrollado en Montería, Colombia, tuvo como propósito analizar el nivel de autoeficacia percibida y su relación con la correcta realización del autoexamen de mama (AEM) en mujeres mayores de 20 años. Se trató de una investigación analítica con una muestra aleatoria de 867 participantes, a quienes se aplicó una encuesta sociodemográfica y la Escala de Autoeficacia General Percibida. Los datos fueron sistematizados en Microsoft Excel y procesados mediante SPSS versión 24. La edad promedio de las mujeres fue de 36,2 años (DE = 13,0); el 72,6% reportó realizarse el AEM, pero solo el 2% lo hacía correctamente. Se observó que la práctica adecuada fue más frecuente en mujeres con niveles altos de autoeficacia (86,2%). El estudio concluye que, aunque la mayoría de las mujeres manifiestan una alta percepción de autoeficacia, la ejecución del AEM sigue siendo inadecuada, destacando la necesidad de reforzar estrategias educativas que fortalezcan la práctica efectiva del autocuidado mamario.

Matos et al. (2022) en su investigación “Relación entre el nivel de conocimiento y la práctica del autoexamen de mama en personas con riesgo”, desarrollado en Cuba, tuvo como finalidad describir las características del conocimiento y la práctica de la autoevaluación mamaria en individuos con antecedentes familiares de cáncer de mama, atendidos en el Policlínico Universitario Emilio Daudinot Bueno. Se llevó a cabo un estudio descriptivo y transversal en una población de 21 personas, seleccionándose una muestra de 17 participantes. Los resultados mostraron que el 70,6% de las mujeres presentaron un buen nivel de conocimiento sobre el autoexamen de mama, mientras que en los hombres este fue deficiente (29,4%). En cuanto a la práctica, solo el 41,2% de las mujeres realizaban el autoexamen de manera regular, y ningún participante masculino lo practicaba. Se concluye que los principales

factores de riesgo identificados fueron el sobrepeso y la obesidad, y que, aunque las mujeres mostraron un conocimiento aceptable, su aplicación práctica resulta limitada, evidenciando la necesidad de mayor educación preventiva en ambos sexos.

### ***Antecedentes Nacionales, Regionales y Locales***

Andía (2025) en su estudio titulado “Nivel de conocimiento y actitudes sobre del autoexamen de mama en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el período diciembre 2023 – enero 2024”, tuvo como objetivo determinar el grado de asociación con el conocimiento y las actitudes acerca del autoevaluación mamaria en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma. Metodología: Investigación de observación, analítico, cuantitativo y transversal. Con una muestra constituida por 196 estudiantes universitarios féminas de pregrado. Analizado estadísticamente con el software Stata, se utilizó la prueba chi cuadrado para dos variables cualitativas de estudio. Se aplicó la regresión de poisson con varianza robusta para obtener relación de prevalencia. Resultados: Se obtuvo que el 67,35% de las estudiantes presentaron un nivel de conocimiento alto y el 52,55% una actitud negativa. No hubo correlación significativa con la actitud, edad, lugar de procedencia, antecedente de cáncer mamario y estudiantes de la Escuela de Medicina; por lo tanto, se relacionó estadísticamente el bajo nivel de conocimiento con la actitud negativa. Conclusiones: Se concluye que el nivel de conocimiento bajo y la actitud negativa están asociados estadísticamente (RP 1,3;  $p = 0.000$ ).

Gutiérrez (2022), en su estudio “Factores relacionados a la realización del autoevaluación de seno en féminas jóvenes de Lima, 2022. Realizado en Lima-Perú”, tuvo el objetivo de determinar los factores relacionados a la realización de autoevaluación de seno en féminas moradoras en Lima, 2022. Metodología aplicada: Retrospectivo, transversal, analítica y cuantitativa; cuya muestra de 385 féminas jóvenes moradoras en Lima. Se aplicó una encuesta

virtual para realizar una evaluación de factores relacionados en realizar la autoevaluación de seno. Analizar estadísticamente aplicando una metodología de análisis de pares y relación múltiple. Los resultados fueron: 61,9% del aprendizaje asociado con la autoevaluación de seno nivel medio. 66,4% relacionado con la educación de autoevaluación de seno nivel alto. 64,7% sobre los precedentes de autoevaluación de seno y ejecución nivel medio. 67,84% de las mujeres realizan la prueba de papanicolaou y autoevaluación de seno es nivel alto. Y como factor relacionado a autoevaluación de seno es el nivel de aprendizaje, recibe instrucción en autoevaluación de seno y ejecución de papanicolaou validados en el examen adecuado. Y las Conclusiones son: El orden ejecución de autoevaluación de seno en féminas de Lima-2022 es alto y el orden de aprendizaje fue general de a autoevaluación es medio; como factor relacionado sobresale el orden de educación, como precedentes de familia y ejecución de papanicolaou.

Cotrina (2022), en su estudio titulado “Factor asociado y aprendizaje de neoplasia de seno, féminas-centro poblado Bello Sur, 2022”, tuvo el objetivo de identificar el factor asociado y aprendizaje frente a la neoplasia de seno en féminas de período fecundo del centro poblado Bello Sur de la zona de Nuevo Chimbote por espacio de julio-septiembre del año 2022. Metodología: Evaluación de grado relacional cuantitativa y no experimental. Esta muestra es conformada por 131 féminas en etapa fértil de 15 - 49 años. Se obtuvo estos resultados, a través de un cuestionario y fueron: el 45,8% con sobrepeso y el 19,9% obesos, el 42,0% fumadores o convivientes con fumadores, el 19,8% consumen alcohol y el 79,4% con estrés. Acerca de la información de autoevaluación de seno, el 53,4% desconocen su patología, el 83,8% no ejecuta una técnica exacta de autoevaluación de seno y el 65,6% desconocen a cerca de las mamografías. Se concluye, una correlación con la variable como un  $p=0,804 > 0.05$ , una significancia de relación doble -0,022, negando la hipótesis alterna y acepta la hipótesis nula. Se concluye, que

no existe asociación significativamente sobre factores asociados y aprendizaje frente a la neoplasia de seno.

Córdova (2022), en su estudio “Percepción y ejecución de autoevaluación de seno en educandos de Enfermería de la Universidad de Ica, 2022”, tuvo el objetivo de identificar una asociación con la percepción y ejecución de autoevaluación de seno en educandos de Enfermería del décimo semestre de una Universidad de Ica, 2022. Método: Aplicativo, cuantitativo, correlacional y transversal. Muestra de 90 educandos del X semestre de Enfermería, Aplicándose 2 cuestionarios con una escala de Likert. Los resultados fueron sistematizados en SPSS 25 e hipótesis probándose estadísticamente el coeficiente de correlación de Spearman.

Lazo (2023), en su investigación denominada “Conocimiento sobre cáncer de mama y práctica del autoexamen mamario en estudiantes de Enfermería de una universidad de Chiclayo, 2021”, tuvo como objetivo general determinar el nivel de conocimiento sobre cáncer de mama y su asociación con la práctica del autoexamen mamario en estudiantes del octavo ciclo de la Universidad Señor de Sipán. Se aplicó una metodología cuantitativa, de tipo correlacional y de corte transversal, con una población de 108 estudiantes, trabajándose con una muestra censal de 60 participantes. La información se recolectó mediante dos cuestionarios validados y confiables elaborados por Álvarez C., procesándose los datos en Microsoft Excel y posteriormente en el software SPSS v25, utilizando la prueba exacta de Fisher para establecer la relación entre las variables. Los resultados evidenciaron que 33,3% de las estudiantes presentaron alto nivel de conocimiento y adecuada práctica del autoexamen, mientras que 1,7% mostraron bajo conocimiento pero prácticas correctas. En general, el 58,3% presentó nivel alto de conocimiento, el 40% medio y el 1,67% bajo. En cuanto a la práctica del autoexamen, 53,3% la realizaban adecuadamente y 46,67% de forma inadecuada. Se concluyó que no existe una

relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y la práctica del autoexamen de mama.

### ***Antecedentes Locales***

Quispe (2024), en su estudio titulado “Conocimiento y práctica de prevención del cáncer mamario en féminas beneficiarias del programa Juntos, Urcos-Cusco, 2024”, tuvo como objetivo determinar la relación entre el conocimiento y las prácticas de prevención del cáncer de mama en mujeres beneficiarias del programa Juntos en Urcos (Cusco). La metodología fue de tipo observacional, correlacional y de corte transversal, con una muestra de 222 participantes. Se aplicaron cuestionarios mediante entrevistas personales y se analizó la correlación con el coeficiente de Rho de Spearman (IC 95%,  $p < 0,05$ ). Los resultados evidenciaron que el 98,2 % de las participantes tenía un nivel bajo de conocimiento y el 96,85 % realizaba prácticas de prevención inadecuadas, encontrándose una correlación significativa entre ambas variables. ( $p=0,000$ ). Conclusión: El escaso conocimiento se asocia a prácticas preventivas deficientes, dejando a las mujeres del programa en situación de riesgo.

### **Marco Conceptual**

#### ***Factores De Riesgo***

Un factor de riesgo se caracteriza por, condiciones o comportamientos que incrementan la posibilidad de la persona a desarrollar la enfermedad o condiciones de salubridad, como el cáncer mamario. (Canadian Cancer Society, 2022).

Un elemento de riesgo se refiere a cualquier atributo, situación o comportamiento de una persona que aumente sus posibilidades de padecer patologías. Algunos principales elementos de peligro incluyen la desnutrición infantil, amenaza de actividad sexual, tensión

elevada, ingestión de bebida alcohólica, líquido insalubre, carencias de sanidad óptimas y ausencia de salubridad individual, (Sociedad Española, 2024).

**D1: Factores de Riesgo Modificable.** Estudios evidencian el peligro de adquirir neoplasia de seno, está influenciado por una variedad de factores. Los más destacados son el género femenino y el envejecimiento. La mayor parte de incidencias de neoplasias de seno se evidenciaron en féminas entre 50 a más períodos (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades [CDC], 2024).

Asimismo, el riesgo de desarrollar neoplasia de mama está influido tanto por determinantes modificables como no modificables. Dentro de los determinantes modificables se incluyen el sobrepeso u obesidad, la ausencia de partos o baja paridad, el consumo de tabaco, el consumo de alcohol, la inactividad física, y exposiciones prolongadas a hormonas estrogénicas (como anticonceptivos hormonales o terapia de reemplazo hormonal) (Chiao et al., 2022).

**Sobrepeso y Obesidad.** En mujeres postmenopáusicas, por 5 kg/m<sup>2</sup> en el IMC se incrementa el riesgo en aproximadamente un 12 %. El tejido adiposo produce estrógenos y promueve inflamación crónica, lo que favorece el desarrollo tumoral (European Commission, 2024).

**Sedentarismo.** Según un estudio realizado, se ha encontrado la asociación en la actitud pasiva y el incremento del 46% de vulnerabilidad y desarrollar cáncer de endometrio. Este estudio incluyó 17 investigaciones prospectivas con un total de 18,553 casos. Se descubrió a los individuos que transcurren por espacio de 6 horas corren el peligro en desarrollar cáncer en comparación con aquellas que pasan menos de 3 horas al día sentadas. Este comportamiento sedentario incrementa la incidencia de neoplasias de seno (Parra-Soto et al., 2021).

***Consumo de Bebidas Alcohólicas.*** El consumo excesivo de alcohol se produce cuando se consume una cantidad tan grande en poco tiempo, existe un aumento de plasma que alcanza o supera un 0.08%. En el caso de los hombres, esto sucede al consumir cinco a más veces de alcohol al mínimo tiempo.

Entre tanto en las féminas ocurre después de consumir 4 o más bebidas en poco tiempo. Es importante tener en cuenta que no todas las personas consumidoras de alcohol adquieren una alteración por ingesta de bebidas alcohólicas, sin embargo desarrollan con mayor facilidad, este mal (MedlinePlus, 2024).

***Adicción a Cigarrillos.*** El hábito tabáquico en cualquiera de sus formas es perjudicial, no habiendo un caso adecuado de evitar estar expuestos al consumo de cigarrillos. Inhalar cigarrillos es el hábito en exceso de consumo a nivel mundial, pero también existen otras formas como fumar tabaco en un tubo, los cigarrillos, los puros, el cigarro caliente, entre otros. El consumo de tabaco tiene un impacto económico significativo, incluyendo los altos costos de atención médica para tratar las patologías asociados y las pérdidas de vida y productividad a causa del impacto en Salud (Organización Panamericana de la Salud, 2022).

**D2: Factores de Riesgo no Modificable.** La tendencia familiar de neoplasia de seno incrementa la incidencia a desarrollar la patología de 1,5 y 3 en ocasiones y comparado con la comunidad total. Esto se observa especialmente en pacientes cuyas madres o hermanas hayan tenido este tipo de cáncer (Uscher Jen, 2021).

La historia familiar continúa siendo un factor no modificable más relevante en el cáncer de mama. Este riesgo está influenciado por aspectos como el total de familias de primer grado involucrados, años de edad de detección en dichos parientes y la cercanía del vínculo

consanguíneo. Las féminas con historia de cáncer mamario presentan un peligro incrementado de desarrollar la enfermedad, incluso en ausencia de mutaciones genéticas identificables, lo cual sugiere una posible interacción entre factores hereditarios aún no descubiertos y determinantes ambientales compartidos. La predisposición genética, especialmente en mutaciones como BRCA1 y BRCA2, eleva significativamente el peligro a lo largo de la vida, pero también se reconoce una agregación familiar en casos sin mutaciones detectables, lo que resalta la complejidad multifactorial del riesgo familiar (Kuchenbaecker et al., 2021).

***Precedentes Neoplásicos.*** Investigaciones recientes refieren que 8 de 10 féminas que adquirieron neoplasia de seno tuvieron ausencia de precedentes familiares, sin embargo las que tienen familias directamente con neoplasias, incrementa el riesgo de desarrollar neoplasia en el tiempo venidero (American Cancer Society, 2024).

Por otro lado, no existen evidencias únicas para las neoplasias, sin embargo hay determinantes que aumentan el peligro de adquirir diferentes neoplasias. Los determinantes que predisponen a las neoplasias son: la herencia, fumar cigarrillos, alimentación equilibrada y no equilibrada, obesidad, sedentarismo, infecciones por diferentes microorganismos, predisposición a factores de cáncer, exposición a carcinógenos y una mayor expectativa de vida, así como varios (Osorio Bazar, 2020).

***Edad.*** La edad es un elemento que contribuye no modificable más significativo en el desarrollo del cáncer de mama. El riesgo aumenta progresivamente a medida que avanza el factor etario, sobre todo desde los cincuenta años, debido a la acumulación de mutaciones genéticas espontáneas y a la mayor exposición a hormonas endógenas a lo largo del tiempo. No obstante, se ha observado un incremento en la conciencia sobre la autoexploración mamaria en mujeres más jóvenes, particularmente entre los 30 y 39 años, lo que sugiere un cambio positivo

en los hábitos preventivos, aunque el impacto real en la detección precoz aún requiere mayor estudio. Estos hallazgos resaltan la necesidad de fomentar el aprendizaje y la aplicación de conductas preventivas desde edades tempranas, incluso antes del pico de riesgo (Sung, et al., 2021).

Asimismo, a medida que se incrementa los años también se incrementa el peligro, dentro de los Antecedentes personales la patología se disemina en el seno y los precedentes familiares es de neoplasia de seno, la familia de primer nivel (mamá, descendiente, hermanas). Transmisora de cambios genéticos BRCA I y II. En el examen de seno hay una concentración aumentada. Aparece la primera menstruación, fin del retraso de la función ovárica y ausencia de partos. Administración de hormonas que sustituyen al final del cese del ciclo menstrual. Contacto a ondas radiantes capaz de ionizar, a lo largo de la adolescencia temprana. Ingesta de bebida alcohólica. Sobre peso grave (Torres-Roman et al., 2020).

***Distrito de Residencia.*** Los lugares donde residen las féminas están relacionados con la atención de salubridad y este se encuentra en diferentes lugares de la nación, además está evidenciado que las féminas que habitan en lugares urbanos están propensas a ejecutar la autoevaluación de senos que las féminas que viven en lugares rurales (Vento, et al., 2021).

**Nivel Académico.** Es un grado que se logra en relación a los conocimientos, la autoevaluación está asociada a la formación académica y está comprobada porque ya que a mayor nivel de formación la ejecución se incrementa en cuanto al autoexamen de seno (Vento, et al., 2021).

***Etnia.*** Investigaciones han demostrado que las féminas de linaje de piel clara tienen una incidencia de adquirir neoplasia de seno en relación a la etnia de piel oscura, por ese motivo esta

patología se incrementa en féminas de etnia de piel oscura en menores de 45 años (American Cancer Society, 2024).

### **D3: Factores Gineco-Obstétricos.**

***Nuliparidad.*** Es la ausencia de embarazos después de los 30 años y existe la incidencia de causar neoplasia de seno en el porvenir e investigaciones han evidenciado que se incrementa la posibilidad de la no praxis del autoexploración de seno (American Cancer Society, 2024).

***Control de Natalidad.*** También llamado anticoncepción o regulación de la fertilidad, se refiere al conjunto de métodos, dispositivos, medicamentos o procedimientos utilizados para prevenir un embarazo. Estos métodos pueden ser temporales (como los anticonceptivos hormonales, preservativos o dispositivos intrauterinos) o permanentes (como la ligadura de trompas o la vasectomía) (World Health Organization, 2024).

***Lactancia.*** Es la acción por el que la mamá brinda alimento a su bebé con leche materna, sea mediante la lactancia directa o mediante la extracción y posterior administración. La lactancia materna Suministra la nutrición completa durante los seis primeros meses y fortalece el sistema inmune del lactante (World Health Organization, 2023).

***Autoexamen de Mama.*** Por otro lado es una técnica de observación y palpación que realiza una mujer sobre sus propias mamas, con el objetivo de detectar precozmente posibles cambios o anomalías, como bultos, hundimientos, secreciones o alteraciones en la piel. Aunque no reemplaza a los exámenes clínicos ni mamografías, puede ayudar a familiarizarse con el aspecto normal de las mamas y detectar cambios tempranos (Canadian Cancer Society, 2023).

El autoexamen mamario se realiza una vez al mes, preferiblemente de Entre el tercer y quinto día del ciclo, etapa en que las mamas muestran menor sensibilidad, si ya no menstrua, la mujer elegirá un día fijo cada mes. La fémina se desnudará de cintura para arriba, luego se

colocará delante del espejo, con ambos brazos: Primero relajados hacia los costados, luego levantados sobre la cabeza, y finalmente apoyados en las caderas. Observa ambas mamas en busca de: Cambios en tamaño o forma, hoyuelos, retracción de piel o pezón, enrojecimiento, secreciones o asimetría.

***Técnica de Valoración del Autoexamen de Seno.*** La fémina usa la yema de los dedos (no las puntas) de tres dedos centrales, con movimientos circulares suaves y firmes, recorre toda la mama: Del área clavicular al abdomen alto. Desde la región axilar hasta el esternón. Puede usar crema o jabón para facilitar el movimiento. Se acuesta y ubica una almohada debajo del hombro del lado que va a examinar. Coloca la mano de ese mismo lado detrás de su cabeza. Usa la mano contraria para palpar la glándula mamaria con movimientos en círculos: Puede hacerlo de forma en espiral, líneas rectas o en forma de reloj. Examina también la axila. Presiona suavemente cada pezón para verificar si hay secreción (transparente, lechosa, amarilla o con sangre). Si se observa: Un bulto nuevo o diferente, cambios en la forma o textura, hundimientos, secreción anormal o dolor persistente, acudir inmediatamente al especialista. (Mayo Clinic, 2023).

***Incidencia de Autoexamen de Seno.*** Investigaciones realizadas sobre la incidencia de autoexamen de seno demuestran que un 30 por ciento de las féminas que ejecutan de manera mensual, suelen ir a la consulta prontamente con el ginecólogo, reconocen su organismo e identifican anormalidades en sus senos, aún si son diminutos (Torres-Román et al., 2020).

***Importancia de Autoexamen de Seno.*** El autoexamen de seno es primordial para las féminas ya que está relacionada para que la mujer se familiarice con la apariencia y textura normal de sus mamas, facilitando la identificación de anomalías nuevas. Además, aunque no sustituye a la mamografía o examen clínico, puede permitir notar bultos, retracciones,

secreciones o cambios en la piel, señales tempranas de un posible cáncer. Refuerza una actitud de autocuidado, alentando a las mujeres a estar pendientes de su salud y buscar ayuda médica oportuna. Y en comunidades con dificultades de acceso a mamografías, el autoexamen puede ser una herramienta preventiva básica (Centro Nacional de Epidemiología, 2022).

Un 95 % de neoplasias de seno podrían ser manejados y sanados, si se diagnosticaran en las fases precoces de las neoplasias. (Investigaciones del cáncer en el Reino Unido, 2023).

**Recomendaciones del autoexamen de Seno.** La Asociación Estadounidense de Cáncer (ACA), afirma que el autoexamen de senos realizados cada mes, principalmente en féminas por encima de los veinte años, es crucial ya que es una etapa donde las neoplasias comienzan estadísticamente ser trascendentales (Sociedad Americana del Cáncer, 2022).

Esta técnica es recomendable efectuarla entre los días cinco y siete posteriores al ciclo menstrual, esto se debe a la existencia de acumulación natural del seno, presentando malestar y endurecimiento. Para las féminas que están en el climaterio, gestantes, entre otras causas donde ya no exista el ciclo menstrual, elegirán una fecha fija de mes en mes para ejecutarlo. El tiempo de ejecución de esta técnica será de 120 segundos. Iniciándose preferentemente en la pubertad e inicio del ciclo menstrual. La práctica del autoexamen de seno se realizará 1 vez mensualmente, sin excusa alguna (MedlinePlus, 2023).

### ***Teoría del Autocuidado***

El autocuidado, propuesto por Dorothea E. Orem en 1969, se refiere a las actividades que las personas aprenden y que tiene un propósito específico. Son acciones que se manifiestan en circunstancias particulares de su existencia, donde los individuos se dirigen entre ellas, o al entorno, a fin de controlar los elementos que influyen en su evolución y operación, promoviendo la salubridad, bienestar o calidad de vida.

Dorothea E. Orem desarrolló el modelo del déficit de autocuidado, un enfoque holístico que integra tres teorías vinculadas entre sí: la teoría del autocuidado, la teoría del déficit de autocuidado y la teoría de los sistemas de enfermería. Dichas teorías constituyen el fundamento para la práctica clínica, la formación profesional y la gestión en enfermería

La teoría define las demandas de autocuidado, las cuales resultan indispensables para el modelo y para la valoración del paciente. Son necesidades básicas que el individuo pondrá en ejecución para cuidarse a sí mismo. Orem propone 3 requisitos: La necesidad universal de autocuidado, la necesidad de autocuidado relacionada con el desarrollo, el requerimiento de autocuidado relacionado con alteraciones de la salud. Este último son aquellos que motivan las acciones de autocuidado en pacientes que enfrentan incapacidad o enfermedades crónicas.

Los condicionantes principales son aquellos elementos de origen interno o externo que condicionan la capacidad de los individuos para gestionar su autoprotección. Impactando el nivel y cuantificando la autoprotección requerido. Dorothea E. Orem, en 1993, identifica 10 indicadores que las agrupó en: Años de vida, género, condición de salud, redes de apoyo, referencias socioculturales, componentes sistémicos de atención de salubridad, componentes de la dinámica familiar, patrones de salubridad, condiciones ambientales, accesibilidad y suficiencia de recursos. Estos factores pueden ser seleccionados según el propósito específico de cada estudio, ya que, según los supuestos de Orem, deben estar vinculados al fenómeno de interés a investigar.

Por otro lado, Nola Pender, con su "Modelo de Promoción de la Salud", sostiene que algunos criterios se relacionan con los comportamientos de las personas, y que influye en su actuación y promueven salubridad. El modelo se basa fundamentalmente en dos: La teoría de A.

Bandura, que destaca la relevancia del proceso cognitivo del cambio de comportamiento, y el modelo de valoración de Feather, quien argumenta que la conducta es adecuada y que la intencionalidad es un elemento motivador fundamental para alcanzar resultados. Además, el modelo de Pender está determinado por factores cognitivos y perceptuales que inciden en las creencias de las personas y favorecen a la adopción de conductas saludables. Este modelo ha sido ampliamente utilizado en enfermería como herramienta para comprender y promover actitudes saludables, ayudando a las personas a adoptar nuevos estilos de vida y disminuir los factores predisponentes a enfermedades.

Este enfoque teórico fue utilizado en la investigación, pues se evaluó aprendizaje alcanzado por las estudiantes de USS sobre carcinoma mamario consolidándose prácticas preventivas, promoviendo estilos de vida saludables. Además, se incorporó esta teoría porque algunas internas de enfermería comenzaron o continuaron con la autoprotección al tomar conciencia sanitaria, adoptando medidas favorables para mantener su bienestar.

Existen también componentes que no se modifican, tales es los genes, que juegan un papel importante. Las mujeres con mutaciones genéticas heredadas, como las de los genes Breast carcinoma uno y dos, tienen un aumento en el riesgo de desarrollar células cancerígenas ováricas y mama. Aunque representan solo entre el 5 y el 15% de la población, tienen una alta probabilidad de padecer estas neoplasias. Otros factores desencadenantes incluyen la menarquia precoz, que someto a la fémina a la acción del estrógeno durante un período más largo, y la menopausia tardía, que igualmente prolonga la exposición estrogénica debido a la extensión del ciclo menstrual.

## **Definición de Términos**

### ***Autoexamen Mamario***

La autoexploración mamaria implica examinarse las mamas de manera regular, lo que puede ser un instrumento eficaz en el diagnóstico del carcinoma mamario en la etapa inicial, cuando el tratamiento tiene mayores probabilidades de éxito.

### ***Internas de Enfermería***

El internado de enfermería es una etapa dentro de la formación de los futuros enfermeros (as) que tiene como objetivo complementar y reforzar las habilidades y competencias adquiridas durante su educación académica, asegurando que cumplan con el perfil profesional establecido en el currículo de la escuela de enfermería.

## **Metodología**

### **Descripción del Lugar de Ejecución**

Se ejecutará en una Universidad privada, teniendo su inicio gracias al funcionamiento y decisión popular de la comunidad de Abancay, la Universidad fue fundada en Abancay el 23 de septiembre de 1978 bajo el nombre de Universidad Particular de Apurímac, denominación que fue oficializada mediante la Ley N.º 23852, promulgada el 7 de junio de 1984 durante el gobierno del presidente Fernando Belaúnde Terry. Posteriormente, la Ley N.º 25266 extendió su periodo de organización hasta el 30 de junio de 1994. Luego, mediante la Ley N.º 26280, del 5 de enero de 1994, la institución adoptó el nombre de Universidad Tecnológica de los Andes (UTEA), designación con la que continúa operando en la actualidad. De acuerdo con su Ley de Creación, se constituye como una institución de educación superior autónoma, democrática y descentralizada, con personería jurídica de derecho privado y sin fines de lucro, impulsada por la población de Abancay con el propósito fundamental de promover el desarrollo humano sostenible y mejorar las condiciones culturales, económicas y sociales de la región y del país. La Universidad funcionó de manera provisional hasta el 6 de noviembre de 1998, fecha en la que obtuvo su autorización definitiva de funcionamiento mediante la Resolución N.º 025-98-ANR. El proyecto se ejecutará en 6 meses.

### **Población y Muestra**

#### ***Población***

La población estará conformada de 45 internas de la Escuela Profesional de Enfermería residentes en la ciudad de Cusco y que se encuentran aptas para responder el cuestionario.

#### ***Muestra***

Será una muestra censal, ya que se aplicará al 100% de la población.

## **Criterios de inclusión y Exclusión.**

### ***Criterios de Inclusión.***

- ✓ Internas de la Escuela Profesional de Enfermería.
- ✓ Internas que vienen realizando su internado clínico en las entidades sanitarias de la región de Cusco.
- ✓ Den su consentimiento firmando el documento.

### ***Criterios de Exclusión.***

- ✓ Internas no acepten voluntariamente participar del estudio.
- ✓ Internas que no se encuentren realizando sus prácticas.
- ✓ Internas retiradas.

## **Tipo y Diseño de Investigación**

La presente investigación se ejecutará con un enfoque cuantitativo, el diseño será no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal. En la investigación no se manipulará las variables por ende no será experimental. Será transversal, porque se medirá las variables en un tiempo determinado (Salazar & García, 2019), es de tipo correlacional, porque se evaluará el grado de asociación de ambas variables (Guillén et al., 2020).

## **Formulación de Hipótesis**

### ***Hipótesis General***

Existe relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada Cusco, 2024.

### ***Hipótesis Específicas***

Existe relación entre factores de riesgo modificable y práctica autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada Cusco, 2024.

Existe relación entre factores de riesgo no modificable y práctica autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada Cusco, 2024.

### **Identificación de Variables**

Variable X: Factores de riesgo

Variable Y: Autoexamen mamario

### Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escalas de medición
Variable X Factores de Riesgo	Es cualquier elemento que incrementa la posibilidad de desarrollar una enfermedad. En el caso del cáncer, algunos ejemplos de factores de riesgo incluyen la edad, la presencia de antecedentes familiares de ciertos tipos de cáncer, el uso de productos derivados del tabaco, la exposición a radiación o a sustancias químicas específicas, las infecciones causadas por determinados virus o bacterias, así como ciertos cambios genéticos. (NIH, 2024).	Estos factores desarrollan el cáncer y determinan cuáles son las áreas de mayor riesgo. El Cuestionario “Factores de riesgo”, determinado con veintidós criterios, se divide en dos secciones: Aspecto general cinco criterios sobre factores de riesgos no modificables (diecisiete ítems).	Factores de riesgo modificable  Factores de riesgo no modificable	Sobrepeso Sedentarismo Consume bebidas alcohólicas Consume tabaco  Antecedentes familiares Edad Sexo Mayor riesgo de Cáncer de mama	Ordinal  Escala: Si No No sabe  Nivel o rango: Bajo (0-11 puntos), Medio (12-22 puntos), Alto (23-34 puntos).
Variable Y Autoexamen mamario	Un autoexamen mamario para conocer el estado de las mamas es una inspección de las mamas que realizas por tu cuenta. Para conocer mejor el estado de las mamas, usas los ojos y las manos para determinar si hay algún cambio en su aspecto y	Consiste en un examen de la mama por de parte de la mujer, que notará cambios o anomalías en sus mamas (Stanford Medicine, 2024).  Práctica del autoexamen mamario”	Autoexamen mamario	Inicio de la menstruación precoz Detección Frecuencia Mamografía Cura Alimentos saludables Ejercicios Autoexamen	Ordinal  Nivel o rango: Bajo (0-11 puntos), Medio (12-22 puntos), Alto (23-34 puntos).

	composición (Mayo Clinic, 2024).	está conformada por 8 ítems, los cuales se califican asignando 1 punto a las respuestas correctas y 0 puntos a las incorrectas. En consecuencia, la clasificación se establece de la siguiente manera: práctica inadecuada (0 a 4 puntos) y práctica adecuada (5 a 8 puntos).		Relación Materiales Técnica Posición de los dedos Ubicación de dedo Examina los senos	
--	----------------------------------	---	--	--	--

## **Técnica e Instrumentos de Recolección de Datos**

### ***Técnica***

Un método utilizado para obtener datos es la encuesta. De acuerdo con Artiles, este método se basa en un conjunto de preguntas dirigidas a los participantes, cuyos resultados constituyen una base esencial para la investigación, en coherencia con los objetivos planteados. Por ello, la técnica seleccionada para el estudio será la encuesta.

### **Instrumento**

Del mismo modo, el instrumento que se aplicará será el cuestionario. Este constituye igualmente una base principal para la obtención de datos y se utiliza para recopilar respuestas específicas relacionadas con el problema de estudio. También, por sus características, se emplea en poblaciones amplias. Como instrumento, se tomarán en cuenta los cuestionarios propuestos por la autora Álvarez. C. y adaptada por la autora.

Los cuestionarios señalados se estructurarán de la siguiente forma: El cuestionario denominado “Factores de riesgo” está compuesto por 22 ítems, organizados en dos secciones: datos generales (5 preguntas), factores de riesgo modificables (4 preguntas) y factores de riesgo no modificables (17 preguntas). Su valoración se realizará según el siguiente criterio: respuestas válidas = 2 y respuestas inválidas = 0. En función del puntaje obtenido, los niveles se clasificarán como: Bajo (0-11 puntos), Medio (12-22 puntos) y Alto (23-34 puntos).

Asimismo, el cuestionario “Práctica de autoexamen mamario” consta de 8 ítems y emplea la siguiente ponderación: respuestas válidas = 1 y respuestas inválidas = 0. De acuerdo con la suma final, la práctica se considerará Inadecuada (0-4 puntos) o Adecuada (5-8 puntos).

**Validez y Confiabilidad.** Los dos instrumentos fueron validados por 6 expertos, cuyos detalles se encuentran en los anexos. Para cuantificar el consenso entre los evaluadores se empleó la fórmula matemática de la V de Aiken. El cálculo que se obtuvo fue de un puntaje de 1, lo que demuestra un nivel de concordancia perfecto (o "muy alto") entre los jueces respecto a la evaluación del instrumento.

La confiabilidad del instrumento fue realizado a través de la prueba piloto a 20 internas de enfermería. Se aplicó el coeficiente de Cronbach, mostrando un valor de 0.89.

### **Proceso de Recolección de Datos**

La recolección de datos se realizará a través de una solicitud, un permiso especial a la Subdirectora de la EP-Enfermería de una Universidad Privada de Cusco.

### **Procesamiento y Análisis de Datos**

Los resultados obtenidos, tendrán códigos, se vaciarán los datos a una matriz, usando el programa Microsoft Excel versión 10, se realizará el procesamiento de los datos mediante el programa estadístico SPSS, versión 23. Posteriormente, los resultados serán organizados en tablas simples y de entrada doble, acompañadas de su correspondiente interpretación. Luego, en la sección de discusión, estos hallazgos serán contrastados con estudios previos vinculados al tema de estudio.

### **Consideraciones Éticas**

Se tomarán los principales principios éticos:

Principio de autonomía: Se respetará la participación de las internas de enfermería en la investigación o abandonar cuando ellas decidan.

Consentimiento informado: La participación en el estudio será totalmente voluntaria, garantizando en todo momento la confidencialidad de las internas de enfermería. Posteriormente, se procederá a firmar el consentimiento informado.

Principio de justicia: Con trato cordial, digno, libre de juicios o discriminación hacia las estudiantes; se resolverán inquietudes y se cumplirá con los compromisos asumidos.

Principio de confidencialidad: Preservación de la identidad mediante la reserva de información.



## Presupuesto

Tipo de Recursos	Cantidad	Precio por Unidad	Precio Total
Material de escritorio	4	S/ 10	S/ 40
Asesor de estudio	1	S/ 2200	S/ 2200
Asesor estadístico	1	S/ 1200	S/ 1200
Internet	1	S/ 160	S/ 160
Equipos	1	S/ 220	S/ 220
Servicio de trámite	1	S/ 110	S/ 110
para la aplicación de los instrumentos			
Total			S/ 3930

## Referencias Bibliográficas

- Andia Mijahuanca, D. F. (2025). *Nivel de conocimiento y actitudes acerca del autoexamen de mama en estudiantes de la Universidad Ricardo Palma en el período diciembre 2023–enero 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. American Cancer Society. (2024). *Acerca del cáncer de seno. American Cancer Society.*  
<https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/57c9dbca-e556-428f-bbfb-27e6ad2b5921>
- American Cancer Society. (2024). *Acerca del cáncer de seno.*  
<https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-seno/acerca.html>
- Canadian Cancer Society. (2022). *Risk factors for cancer.*  
<https://cancer.ca/en/cancer-information/reduce-your-risk/what-is-a-risk-factor>CDC
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *Cáncer de mama.*  
<https://www.cdc.gov/cancer/breast/>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Factores de riesgo del cáncer de mama.*  
[https://www.cdc.gov/cancer/breast/spanish/basic\\_info/risk\\_factors.htm](https://www.cdc.gov/cancer/breast/spanish/basic_info/risk_factors.htm)
- Centro Nacional de Epidemiología, P. y C. de E. (2022). *Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades.*  
[https://www.breastcancer.org/es/sintomas/analisis/tipos/autoexploracion/pasos\\_aem](https://www.breastcancer.org/es/sintomas/analisis/tipos/autoexploracion/pasos_aem)
- Centro Oncológico Kimmel de Johns Hopkins en el Área Metropolitana de Washington. (2024). *Atención oncológica en el Hospital Sibley Memorial.*  
<https://www.hopkinsmedicine.org/kimmel-cancer-center/washington-dc/cancer-care-at-sibley-memorial-hospital>

Chiao, C., Wang, Y., et al. (2022). *Factores de riesgo del cáncer de mama en mujeres: un estudio de cohorte poblacional*. *Cancers*, 14(3), 788. <https://doi.org/10.3390/cancers14030788>

European Commission. (2024). Health promotion and disease prevention knowledge gateway. [https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway\\_en](https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway_en)

García, C., Zavaleta-Bustos, M., Poma, A., & Rodríguez, C. (2022). *Autoexamen de mama en mujeres peruanas: prevalencia y factores sociodemográficos asociados*. Análisis de la ENDES 2021. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 39(1), 20–28. <https://1library.co/document/yjdlr5ky>

Guillén, O., Sánchez, M., & Begazo, L. (2020). *Pasos para elaborar una tesis de tipo correlacional*. [https://cliic.org/2020/Taller-Normas-APA-2020/libro-elaborar-tesis-tipo-correlacional-octubre-19\\_c.pdf](https://cliic.org/2020/Taller-Normas-APA-2020/libro-elaborar-tesis-tipo-correlacional-octubre-19_c.pdf)

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas. (2019). *Documento técnico: Manejo multidisciplinario neoadyuvante/adyuvante del cáncer de mama HER2 (+) y triple negativo (V.01)*. <https://portal.inen.sld.pe/wp-content/uploads/2020/01/RJ-635-2019.pdf>

Instituto Nacional del Cáncer. (2024). *Estadísticas del cáncer*. <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/naturaleza/estadisticas>

Investigación del cáncer en el Reino Unido. (2023). *Supervivencia del cáncer de mama. Juntos venceremos al cáncer*. *Cáncer Research UK*. <https://www.cancerresearchuk.org/about-cancer/breast-cancer/survival>

JAMA Network. (2024). *Detección del cáncer de mama*. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2818283>

- Kuchenbaecker, K. B., Hopper, J. L., Barnes, D. R., et al. (2021). *Risks of breast, ovarian, and contralateral breast cancer for BRCA1 and BRCA2 mutation carriers*. *JAMA*, 325(1), 40–51.  
<https://doi.org/10.1001/jama.2020.24598>
- Lazo, S. (2023). *Conocimiento sobre cáncer de mama y práctica del autoexamen de mama en estudiantes de Enfermería de una universidad* [Tesis].  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11228>
- Lopez-Hoyos, L., Bohórquez-Moreno, C., Castillo-Ávila, I.Y. (2022). Autoeficacia percibida y autoexamen de mamas en mujeres de Montería (Colombia). *Revista de investigación en salud*, 9 (1), 49-61. <https://doi.org/10.24267/23897325.697>
- Mayo Clinic. (2023). *Breast self-exam for breast awareness*.  
<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/breast-exam/about/pac-20393237>
- MedlinePlus. (2023). *Autoexamen de mama*. *U.S. National Library of Medicine*.  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001993.htm>
- MedlinePlus. (2024, January 25). *Transtorno por consumo de alcohol*.  
<https://medlineplus.gov/spanish/alcoholusedisorderaud.html>
- Mendoza J. (2025). *Cancer prevalence rate in Latin America 2022, by type*.  
[https://www.statista.com/statistics/991233/latin-america-cancer-prevalence-rate-type/?srsltid=AfmBOor17nlpIiizztw3c8WhhQDEKLWw3k6qBBQkkvPra4FI\\_VHpDkrk](https://www.statista.com/statistics/991233/latin-america-cancer-prevalence-rate-type/?srsltid=AfmBOor17nlpIiizztw3c8WhhQDEKLWw3k6qBBQkkvPra4FI_VHpDkrk)
- Meneses, Q. S. (2024). Eficacia de una intervención educativa en autoexamen de mamas en las madres de familia a través de los alumnos educadores del 4to de secundaria de una institución educativa pública 2018,  
[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS\\_0d079bf0c1b024cfc650e06134440508](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_0d079bf0c1b024cfc650e06134440508)

Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Cáncer de mama*.

<https://www.paho.org/es/temas/cancer-mama>

Osorio Bazar, N. B. H. C. y V. B. Lianet. (2020). *Factores de riesgo asociados al cáncer de mama*.

Revista científica (SciELO) 36(2).

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0864-21252020000200009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252020000200009)

Palomino, M., A.P. Huaranga B.E.S. (2024). *Factores sociodemográficos y prácticas del autoexamen de mama en mujeres en edad fértil*, 2023.

<https://repositorio.upeu.edu.pe/items/1c432118-364c-4685-a52b-3f3a53afa8c1>

Parra-Soto, S., Martínez-Sanguinetti, M. A., et al. (2021). *Asociación entre actividad física, sedentarismo y riesgo de cáncer*. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(2), 245–254.

<https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000200245>

10.4067/S0717-75182021000200245

Quispe, H., E.Y. (2024). *Conocimiento y prácticas de prevención del cáncer de mama en mujeres beneficiarias del programa Juntos, Urcos – Cusco*, 2024.

<https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/9588>

Rivero Morey R.J., Rivero Morey, J., Bordón González L.M., Lima Navarro, V., Niebla Gómez, N.J. (2020). Factores de riesgo y nivel de conocimientos sobre cáncer de mama en la mujer en estudiantes de Medicina. *Mediciego*26(1), 1-18.

<https://revmediciego.sld.cu/index.php/mediciego/article/view/1808>

Sociedad Española. (2024). *Tres pautas de la Fundación Tejerina que pueden ayudar a prevenir el cáncer de mama*. GMT-5.

[https://cadenaser.com/cmadrid/2024/08/29/tres-pautas-de-la-fundacion-tejerina-que-pueden-ayudar-a-prevenir-el-cancer-de-mama-radio-madrid/?utm\\_source=chatgpt.com](https://cadenaser.com/cmadrid/2024/08/29/tres-pautas-de-la-fundacion-tejerina-que-pueden-ayudar-a-prevenir-el-cancer-de-mama-radio-madrid/?utm_source=chatgpt.com).

Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., et al. (2021). *Global cancer statistics 2020. CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209–249.

<https://doi.org/10.3322/caac.21660>

Torres-Roman, J. S., Martínez-Herrera, J. F., et al. (2020). *Breast cancer mortality trends in Peruvian women. BMC Cancer*, 20(1), 1173.

<https://doi.org/10.1186/s12885-020-07671>.

Uscher Jen, & Tyler, S. (2021). *Autoexploración de la mama*.

[https://www.breastcancer.org/es/pruebas-deteccion/autoexploracion-de-la-mama-aem?gad\\_source=1&gad\\_campaignid=71815092&](https://www.breastcancer.org/es/pruebas-deteccion/autoexploracion-de-la-mama-aem?gad_source=1&gad_campaignid=71815092&)

Valencia, Guillermo. (2024). *Últimos avances en el tratamiento del cáncer de mama*. Sociedad Peruana de Oncología Médica.

[https://spom.pe/nuevos-metodos-de-diagnostico-de-cancer-de-mama/?utm\\_source=chatgpt.com](https://spom.pe/nuevos-metodos-de-diagnostico-de-cancer-de-mama/?utm_source=chatgpt.com).

Vento, Gallardo R. G. y Pampa, Lipa J. C. (2021). *Factores asociados a la realización de métodos de prevención secundaria de cáncer de mama en mujeres peruanas. Análisis de la Encuesta Demográfica y Salud Familiar (Endes) 2019*.

[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU\\_3477997acd6d2df88f49f7e10a845929](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_3477997acd6d2df88f49f7e10a845929)

World Health Organization (2023). *La iniciativa mundial contra el Cáncer de mama*.

[https://www.who.int/initiatives/global-breast-cancer-initiative?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.who.int/initiatives/global-breast-cancer-initiative?utm_source=chatgpt.com)

World Health Organization. (2023). *Breastfeeding*. Geneva Available from:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breastfeeding>

World Health Organization. (2024) *Contraceptio*. Geneva. Available from:

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/contraception>

## Apéndices

### Apéndice A: Instrumentos de recolección de datos

#### “FACTORES DE RIESGO Y PRÁCTICA DEL AUTOEXAMEN MAMARIO EN INTERNAS DE ENFERMERIA DEL CUSCO”

#### PRESENTACIÓN

Estimada interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermelinda Copa Rivera, estudiante de la segunda especialidad en Ginecoobstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

#### Variable X: Factores de riesgo

##### Escala Valorativa

Totalmente de acuerdo	(TA)	= 5
De acuerdo	(DA)	= 4
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	(NA,ND)	= 3
En desacuerdo	(ED)	= 2
Totalmente en desacuerdo	(TD)	= 1

#### INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una **X**, la alternativa que crea conveniente.

## **I. DATOS GENERALES**

**1. Edad:** \_\_\_\_\_

**2. Estado civil:** a. Soltera b. Casada c. Conviviente d. Divorciada

**3. Nivel de instrucción:** a. Carrera Técnica d. Universitaria

**4. Ocupación:** a. Trabajo del hogar b. Trabajo independiente c. Trabajo dependiente

**5. Religión:** a. Católico b. No católico

Ítems de preguntas		1	2	3	4	5
Variable X: Factores de riesgo		(TD)	(ED)	(NA, ND)	(DA)	(TA)
N°	D1: Riesgos Modificables					
1	El sobrepeso es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama					
2	El sedentarismo es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama					
3	Tomar bebidas alcohólicas puede aumentar la posibilidad de contraer cáncer de mama					
4	El consumo de tabaco es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama					
	D2: Riesgos no Modificables					
5	Las personas que tienen familiares directos (madre, hermanas) con cáncer de mama, tiene mayor riesgo de padecer esta enfermedad					
6	Las mujeres son más propensas en sufrir cáncer de mama					
7	La edad tiene que ver con la frecuencia del cáncer de mama en las mujeres					
8	Las mujeres que nunca tuvieron hijos presentan riesgo de cáncer de mama					
	D3: Medidas de prevención					
9	El cáncer de mama es una tumoración maligna					
10	El riesgo de tener cáncer de mama aumenta, si la primera menstruación fue antes de los 12 años					
11	La mamografía, autoexamen y examen clínico de mama, son medios de detección temprana del cáncer de mama					
12	El autoexamen de mama es un conjunto de pasos que realiza la propia mujer para buscar anormalidades en su mama					
13	La frecuencia recomendable para realizarse el examen clínico de mama es una vez al año					
14	Una mamografía es un examen que se hace para buscar problemas en los senos					
15	Si se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación					
16	Conoce que alimentos son saludables					
17	Hacer ejercicios reduce el riesgo de padecer cáncer de mama					

## **PRÁCTICAS DE AUTOEXAMEN DE MAMA**

### **PRESENTACIÓN**

Estimada interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermelinda Copa Rivera, estudiante de La segunda especialidad en Ginecoobstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

### **INSTRUCCIONES**

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una X, la alternativa que crea conveniente.

**Variable Y:** Autoexamen mamario

### **Escala Valorativa**

Nunca	(N)	= 5
Rara vez	(RV)	= 4
A veces	(AV)	= 3
Frecuentemente	(F)	= 2
Siempre	(S)	= 1

Ítems de preguntas		1	2	3	4	5
Variable Y: Práctica autoexamen mamario		(N)	(RV)	(AV)	(F)	(S)
Nº	D1: Autoexamen mamario					
1	Realiza actualmente el autoexamen de mama					
2	Cuan seguido realiza el autoexamen de mama					
3	Con qué regularidad realiza el autoexamen de mama durante el momento ideal del ciclo menstrual					
4	Con qué frecuencia la falta de conocimiento de la técnica le impide realizar el autoexamen de mama					
5	Cuan seguido incluye la axila y las áreas circundantes al realizar el autoexamen de mama					
6	Cada cuanto utiliza movimientos circulares o en espiral desde el pezón hacia afuera al palpar el tejido mamario durante el autoexamen					
7	Con qué frecuencia adopta la posición recomendada al realizar la palpación durante el autoexamen de mama					
8	Cuál es la constancia que utiliza la yema de los dedos (índice, medio y anular) al realizar la palpación durante el autoexamen de mama					
9	Cuán seguido busca signos como secreciones, retracción del pezón, piel de naranja o cambios en el contorno durante la inspección de sus mamas					
10	Con qué frecuencia acudiría a un profesional de salud para evaluación si detecta una masa dura no dolorosa durante el autoexamen de mama					
11	Como futura profesional de Enfermería, cuan segura te sientes capaz de enseñar el autoexamen de mama a otras mujeres					
12	Considera que el autoexamen de mama es un procedimiento de detección precoz complementario					
13	Con qué frecuencia considera que el autoexamen de mama puede contribuir a reducir la mortalidad por cáncer de mama si se practica correctamente					

## Apéndice B: Validez de los instrumentos y confiabilidad

### Validez por Juicio de Expertos

Criterio evaluado	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J1	J2	J3	J4	J5	J6	S	N	C-1	V de Aiken
Claridad	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	1	1.000
Coherencia	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	1	1.000
Relevancia	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	1	1.000
V de Aiken Total																1.000

### Confiabilidad

Resumen de procesamiento de datos			
		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	20	100,0


### Estadística de fiabilidad

Factor de riesgo	Alfa de Crombach	N de elementos
	0.89	20
Autoexamen de mama	0.86	20

## Apéndice C: Confiabilidad de los instrumentos

### VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS N° 1

#### 1. Datos generales del Juez

Nombre y Apellidos del Juez	Elmer Alberto Coopa Rivera
Grado profesional	Maestria ( ) Doctor (X)
Area de formación académica	Clinica ( ) Social ( ) Educativa (X) Organizacional ( )
Areas de experiencia profesional	Bioprocesos
Institución donde labora	Andrews University
Tiempo de experiencia profesional en el área	2 a 4 años ( ) Más de 5 años (X)
DNI	00520411
Firma y sello del experto:	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala, Variable X: Factor de riesgo

Título del trabajo de Investigación:	Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025
Autora:	Copa Rivera Luz Hermelinda
Objetivo:	Analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.
Año:	2025
Ambito de aplicación:	Universidad Privada de Cusco
Dimensiones:	D1: Factores de riesgo modificable, D2: Factores de riesgo no modificable
Escala:	Si, No, No sabe
Niveles o rango:	Alto, Medio, Bajo
Cantidad de ítems:	17
Tiempo de aplicación:	Aproximadamente de 8 a 10 minutos

#### 4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de: Factor de riesgo relacionada a prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024. Elaborado por: Copa Rivera Luz Hermelinda, en el año 2025, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

COMPONENTES	INDICADORES	CALIFICACIÓN	EVALUACIÓN		OBSERVACIONES
			Cumple	No cumple	
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	El ítem no es claro.	1. No cumple con el criterio			
	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	2. Bajo Nivel			
	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	3. Moderado nivel			
	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	4. Alto nivel	X		
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)			
	El ítem tiene una relación tangencial (lejana con la dimensión).	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)			
	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)			
	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	X		
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.			
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.			

	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.			
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	X		

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

**"FACTORES DE RIESGO Y PRÁCTICA DEL  
AUTOEXAMEN MAMARIO EN INTERNAS DE ENFERMERIA DEL CUSCO"**

**PRESENTACIÓN**

Estimada interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermelinda Copa Rivera, estudiante de la segunda especialidad en Ginecoobstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

**INSTRUCCIONES**

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una **X**, la alternativa que crea conveniente.

**I. DATOS GENERALES**

1. Edad: \_\_\_\_\_
2. Estado civil: a. Soltera b. Casada c. Conviviente d. Divorciada
3. Nivel de instrucción: a. Carrera Técnica d. Universitaria
4. Ocupación: a. Trabajo del hogar b. Trabajo independiente c. Trabajo dependiente
5. Religión: a. Católico b. No católico

**II. VARIABLE FACTOR DE RIESGO**

**Riesgos Modificables**

1. ¿El sobrepeso es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?  
a. Si

- b. No
- c. No sabe

**2. ¿El sedentarismo es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?**

- a. Si
- b. No
- c. No sabe

**3. ¿Tomar bebidas alcohólicas puede aumentar la posibilidad de contraer cáncer de mama?**

- a. Si
- b. No
- c. No sabe

**4. ¿El consumo de tabaco es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?**

- a. Si
- b. No
- c. No sabe

#### **Riesgos no modificables**

**5. Las personas que tienen familiares directos (madre, hermanas) con cáncer de mama, tiene mayor riesgo de padecer esta enfermedad**

- a. Si
- b. No

**6. La edad en la que se presenta con mayor frecuencia el cáncer de mama en las mujeres es:**

- a. De 20 a 30 años
- b. De 31 a 40 años
- c. De 41 años a más

**7. ¿Quiénes son más propensos a sufrir cáncer de mama?**

- a. Hombres
- b. Mujeres
- c. No sabe

**8. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama?**

- a. Mujeres con 1 hijo
- b. Mujeres con 2 hijos

- c. Mujeres que nunca tuvieron hijos
- d. No sabe

**Medidas de prevención**

**9. ¿Qué es el cáncer de mama?**

- a. Una enfermedad hereditaria
- b. Una enfermedad contagiosa
- c. Una tumoración maligna
- d. No sabe

**10. El riesgo de tener cáncer de mama aumenta, si la primera menstruación fue antes de los 12 años**

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

**11. Los medios de detección temprana del cáncer de mama son:**

- a. Autoexamen de mama, mamografía
- b. Mamografía, autoexamen y examen clínico de mama
- c. Examen clínico de mama, autoexamen de mama
- d. No sabe

**12. ¿Qué es el autoexamen de mama?**

- a. Un procedimiento que realiza el médico para buscar anomalías en las mamas
- b. Un conjunto de pasos que realiza la propia mujer para buscar anomalías en su mama
- c. Un procedimiento que realiza la enfermera para buscar anomalías en las mamas
- d. No sabe

**13. ¿Cuál es la frecuencia recomendable para realizarse el examen clínico de mama?**

- a. Una vez al mes
- b. Cada 6 meses
- c. Una vez al año
- d. Cada dos años
- e. No sabe

**14. ¿Qué es una mamografía?**

- a. Un examen que se hace para buscar problemas en los senos
- b. Una máquina especial de rayos X
- c. Una radiografía de las mamas que puede detectar masas que no son palpables
- d. No sabe

**15. ¿Si se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación?**

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

**16. ¿Conoce que alimentos son saludables?**

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe


**17. ¿Hacer ejercicios reduce el riesgo de padecer cáncer de mama?**

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

## Ficha de validación de Instrumento para la recolección de datos

### VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTO 8

#### 1. Datos generales del Juez

<b>Nombre y Apellido del Juez</b>	Elmer Alberto Coopa Rivera
<b>Grado profesional</b>	Maestría ( )      Doctor ( X )
<b>Area de formación académica</b>	Clinica ( )    Social ( )    Educativa ( X ) Organizacional ( )
<b>Áreas de experiencia profesional</b>	Bioprocesos
<b>Institución donde labora</b>	Andrews University
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área</b>	2 a 4 años ( )      Más de 5 años ( X )
<b>DNI</b>	00520411
<b>Firma y sello del experto:</b>	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del Instrumento, por Juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala, Variable Y: Autoexamen mamario

<b>Título del trabajo de Investigación :</b>	Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025
<b>Autores:</b>	Copa Rivera Luz Hermelinda
<b>Objetivo:</b>	Analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.
<b>Año:</b>	2025
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Universidad Privada de Cusco
<b>Dimensiones:</b>	Autoexamen mamario
<b>Escala:</b>	-
<b>Niveles o rango:</b>	Alto, Medio, Bajo
<b>Cantidad de ítems:</b>	13
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Aproximadamente de 8 a 10 minutos

#### 4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de: Factor de riesgo relacionada a prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.

Elaborado por: Copa Rivera Luz Hermeinda, en el año 2025, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

COMPONENTES	INDICADORES	CALIFICACION	EVALUACION		OBSERVACIONES
			Cumple	No cumple	
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctico y semántico son adecuadas.	El ítem no es claro.	1. No cumple con el criterio			
	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	2. Bajo Nivel			
	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	3. Moderado nivel			
	El ítem es claro, tiene semántico y sintáctico adecuada	4. Alto nivel	X		
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)			
	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)			
	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)			
	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	X		
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.			
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.			
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.			
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	X		

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

## PRÁCTICAS DE AUTOEXAMEN DE MAMA

### PRESENTACIÓN

Estimada Interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermelinda Copa Rivera, estudiante de La segunda especialidad en Ginecología y Obstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

### INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una X, la alternativa que crea conveniente.

### AUTOEXAMEN MAMARIO

1. ¿Realiza actualmente el autoexamen de mama?
  - a. Si, regularmente.
  - b. Si, pero de forma esporádica.
  - c. No, nunca lo he realizado.
  - d. No, pero conozco cómo se realiza.
2. ¿Con qué frecuencia realiza el autoexamen?
  - a. Mensualmente.
  - b. Cada dos meses.
  - c. Solo cuando nota algún síntoma.
  - d. No lo realiza.
3. ¿En qué momento del ciclo menstrual debería realizarse idealmente el autoexamen?
  - a. Durante la menstruación.
  - b. Unos días antes de la menstruación.
  - c. Una semana después de terminada la menstruación.
  - d. No importa el momento del ciclo.
4. Si no practica el autoexamen regularmente, ¿cuál es la razón principal?
  - a. Olvido o falta de tiempo.
  - b. Falta de conocimiento de la técnica.


- c. No considera importante el autoexamen.
  - d. No tiene ninguna razón en particular.
5. En relación al procedimiento adecuado, ¿qué áreas además de la mama deben incluirse en el autoexamen?
- a. Solo la mama.
  - b. La mama y la axila.
  - c. La mama, la axila y la clavícula.
  - d. La mama y el cuello.
6. ¿Qué tipo de movimientos se recomienda usar al palpar el tejido mamario?
- a. Movimientos lineales únicamente.
  - b. Movimientos circulares o en espiral desde el pezón hacia afuera.
  - c. Movimientos de arriba abajo sin orden.
  - d. No se recomienda una técnica específica.
7. Durante el autoexamen, ¿cuál es la posición más adecuada para realizar la palpación?
- a. Sentada frente al espejo únicamente.
  - b. Solo acostada.
  - c. Acostada y de pie frente al espejo.
  - d. De pie bajo la ducha únicamente.
8. ¿Qué parte de la mano debe utilizarse para la palpación correcta?
- a. Las palmas.
  - b. La yema de los dedos (Índice, medio y anular).
  - c. Toda la mano.
  - d. Las uñas.
9. ¿Qué cambios visibles debe buscar una mujer durante la inspección?
- a. Solo cambios en el tamaño.
  - b. Secreciones, retracción del pezón, piel de naranja, cambios en el contorno.
  - c. Únicamente bultos o masas palpables.
  - d. Coloración amarillenta de la piel.
10. Si durante un autoexamen detecta una masa dura no dolorosa, ¿qué recomendaría hacer inmediatamente?
- a. Observar durante 2 meses para ver si desaparece.

- b. Consultar a un profesional de salud para evaluación.
  - c. Realizar automasajes para disolver la masa.
  - d. Ignorar si no hay dolor ni secreción.
11. Como futura profesional de Enfermería, ¿considera que tiene la capacidad para enseñar el autoexamen mamario a otras mujeres?
- a. Sí, y lo he hecho.
  - b. Sí, aunque nunca he enseñado.
  - c. No, siento que me falta conocimiento.
  - d. No considero que sea parte de mi función.
12. El autoexamen mamario es:
- a. Un método diagnóstico para detectar el cáncer.
  - b. Un procedimiento de detección precoz complementario.
  - c. Innecesario si no hay antecedentes familiares.
  - d. Una técnica recomendada solo después de los 40 años.
13. ¿Considera que el autoexamen mamario puede contribuir a reducir la mortalidad por cáncer de mama si se practica correctamente?
- a. Sí.
  - b. No.
  - c. No lo sé.

## Ficha de validación de instrumento para la recolección de datos

### VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTO 8 N° 02

#### 1. Datos generales del Juez

<b>Nombre y Apellidos del Juez</b>	Viviana Victoria Huanca Segovia
<b>Grado profesional</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )      Doctor (    )
<b>Área de formación académica</b>	Clinica ( <input checked="" type="checkbox"/> )    Social (    )    Educativa (    ) Organizacional (    )
<b>Áreas de experiencia profesional</b>	Docencia en Enfermería. Promoción de la salud y prevención de enfermedades. Salud comunitaria y educación para la salud. Asistencia clínica en salud de la mujer. Gestión del bienestar estudiantil
<b>Institución donde labora</b>	Universidad Continental
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área</b>	2 a 4 años (    )      Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )
<b>DNI</b>	23888863
<b>Firma y sello del experto:</b>	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala, Variable 1: Factor de riesgo

<b>Título del trabajo de investigación :</b>	Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025
<b>Autora:</b>	Copa Rivera Luz Hermelinda
<b>Objetivo:</b>	Analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.
<b>Año:</b>	2025
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Universidad Privada de Cusco
<b>Dimensiones:</b>	D1: Factores de riesgo modificable, D2: Factores de riesgo no modificable
<b>Escala:</b>	Si, No, No sabe
<b>Niveles o rango:</b>	Alto, Medio, Bajo
<b>Cantidad de ítems:</b>	17
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Aproximadamente de 8 a 10 minutos

#### 4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de: Factor de riesgo relacionada a prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024. Elaborado por: Copa Rivera Luz Hermelinda, en el año 2025, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

COMPONENTES	INDICADORES	CALIFICACION	EVALUACION		OBSERVACIONES
			Cumple	No cumple	
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	El ítem no es claro.	1. No cumple con el criterio			
	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	2. Bajo Nivel			
	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	3. Moderado nivel			
	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	4. Alto nivel	X		
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)			
	El ítem tiene una relación tangencial lejana con la dimensión.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)			
	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)			
	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	X		
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.			
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.			

	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.			
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	X		

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

**"FACTORES DE RIESGO Y PRÁCTICA DEL  
AUTOEXAMEN MAMARIO EN INTERNAS DE ENFERMERIA DEL CUSCO"**

**PRESENTACIÓN**

Estimada interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermelinda Copa Rivera, estudiante de la segunda especialidad en Ginecoobstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

**INSTRUCCIONES**

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una **X**, la alternativa que crea conveniente.

**I. DATOS GENERALES**

1. Edad: \_\_\_\_\_
2. Estado civil: a. Soltera b. Casada c. Conviviente d. Divorciada
3. Nivel de instrucción: a. Carrera Técnica d. Universitaria
4. Ocupación: a. Trabajo del hogar b. Trabajo independiente c. Trabajo dependiente
5. Religión: a. Católico b. No católico

**II. VARIABLE FACTOR DE RIESGO**

**Riesgos Modificables**

1. ¿El sobrepeso es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?  
a. Si

- b. No
- c. No sabe

**2. ¿El sedentarismo es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?**

- a. Si
- b. No
- c. No sabe

**3. ¿Tomar bebidas alcohólicas puede aumentar la posibilidad de contraer cáncer de mama?**

- a. Si
- b. No
- c. No sabe

**4. ¿El consumo de tabaco es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?**

- a. Si
- b. No
- c. No sabe

#### **Riesgos no modificables**

**5. Las personas que tienen familiares directos (madre, hermanas) con cáncer de mama, tiene mayor riesgo de padecer esta enfermedad**

- a. Si
- b. No

**6. La edad en la que se presenta con mayor frecuencia el cáncer de mama en las mujeres es:**

- a. De 20 a 30 años
- b. De 31 a 40 años
- c. De 41 años a más

**7. ¿Quiénes son más propensos a sufrir cáncer de mama?**

- a. Hombres
- b. Mujeres
- c. No sabe

**8. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama?**

- a. Mujeres con 1 hijo
- b. Mujeres con 2 hijos

- c. Mujeres que nunca tuvieron hijos
- d. No sabe

**Medidas de prevención**

**9. ¿Qué es el cáncer de mama?**

- a. Una enfermedad hereditaria
- b. Una enfermedad contagiosa
- c. Una tumoración maligna
- d. No sabe

**10. El riesgo de tener cáncer de mama aumenta, si la primera menstruación fue antes de los 12 años**

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

**11. Los medios de detección temprana del cáncer de mama son:**

- a. Autoexamen de mama, mamografía
- b. Mamografía, autoexamen y examen clínico de mama
- c. Examen clínico de mama, autoexamen de mama
- d. No sabe

**12. ¿Qué es el autoexamen de mama?**

- a. Un procedimiento que realiza el médico para buscar anomalías en las mamas
- b. Un conjunto de pasos que realiza la propia mujer para buscar anomalías en su mama
- c. Un procedimiento que realiza la enfermera para buscar anomalías en las mamas
- d. No sabe

**13. ¿Cuál es la frecuencia recomendable para realizarse el examen clínico de mama?**

- a. Una vez al mes
- b. Cada 6 meses
- c. Una vez al año
- d. Cada dos años
- e. No sabe

**14. ¿Qué es una mamografía?**

- a. Un examen que se hace para buscar problemas en los senos
- b. Una máquina especial de rayos X
- c. Una radiografía de las mamas que puede detectar masas que no son palpables
- d. No sabe

**15. ¿Si se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación?**

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

**16. ¿Conoce que alimentos son saludables?**

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

**17. ¿Hacer ejercicios reduce el riesgo de padecer cáncer de mama?**

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

Ficha de validación de instrumento para la recolección de datos

VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTO S

1. Datos generales del Juez

<b>Nombre y Apellidos del Juez</b>	Viviana Victoria Huanca Segovia
<b>Grado profesional</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )      Doctor ( <input type="checkbox"/> )
<b>Area de formación académica</b>	Clinica ( <input checked="" type="checkbox"/> )    Social ( <input type="checkbox"/> )    Educativa ( <input type="checkbox"/> ) Organizacional ( <input type="checkbox"/> )
<b>Areas de experiencia profesional</b>	Docencia en Enfermería, Promoción de la salud y prevención de enfermedades, Salud comunitaria y educación para la salud, Asistencia clínica en salud de la mujer, Gestión del bienestar estudiantil
<b>Institución donde labora</b>	Universidad continental
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área</b>	2 a 4 años ( <input type="checkbox"/> )      Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )
<b>DNI</b>	23885883
<b>Firma y sello del experto:</b>	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala, Variable 2: Autoexamen mamario

<b>Título del trabajo de investigación:</b>	Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025
<b>Autora:</b>	Copa Rivera Luz Hermelinda
<b>Objetivo:</b>	Analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.
<b>Año:</b>	2024
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Universidad Privada de Cusco
<b>Dimensiones:</b>	D1: Factores de riesgo modificable, D2: Factores de riesgo no modificable
<b>Escala:</b>	Inadecuada (0-4 puntos)    Adecuada (5-8 puntos)
<b>Niveles o rango:</b>	Alto, Medio, Bajo
<b>Cantidad de ítems:</b>	13
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Aproximadamente de 8 a 10 minutos

Elaborado por: Copa Rivera Luz Hermeinda, en el año 2025, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

COMPONENTES	INDICADORES	CALIFICACION	EVALUACION		OBSERVACIONES
			Cumple	No cumple	
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctico y semántico son adecuadas.	El ítem no es claro.	1. No cumple con el criterio			
	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	2. Bajo Nivel			
	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	3. Moderado nivel			
	El ítem es claro, tiene semántica y sintáctico adecuada	4. Alto nivel	X		
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)			
	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)			
	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)			
	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	X		
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.			
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.			
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.			

	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	X		
--	---------------	---	---	--	--

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

## PRÁCTICAS DE AUTOEXAMEN DE MAMA

### PRESENTACIÓN

Estimada Interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermelinda Copa Rivera, estudiante de La segunda especialidad en Ginecología y Obstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

### INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una X, la alternativa que crea conveniente.

### AUTOEXAMEN MAMARIO

1. ¿Realiza actualmente el autoexamen de mama?
  - a. Si, regularmente.
  - b. Si, pero de forma esporádica.
  - c. No, nunca lo he realizado.
  - d. No, pero conozco cómo se realiza.
2. ¿Con qué frecuencia realiza el autoexamen?
  - a. Mensualmente.
  - b. Cada dos meses.
  - c. Solo cuando nota algún síntoma.
  - d. No lo realiza.
3. ¿En qué momento del ciclo menstrual debería realizarse idealmente el autoexamen?
  - a. Durante la menstruación.
  - b. Unos días antes de la menstruación.
  - c. Una semana después de terminada la menstruación.
  - d. No importa el momento del ciclo.
4. Si no practica el autoexamen regularmente, ¿cuál es la razón principal?
  - a. Olvido o falta de tiempo.
  - b. Falta de conocimiento de la técnica.


- c. No considera importante el autoexamen.
  - d. No tiene ninguna razón en particular.
5. En relación al procedimiento adecuado, ¿qué áreas además de la mama deben incluirse en el autoexamen?
- a. Solo la mama.
  - b. La mama y la axila.
  - c. La mama, la axila y la clavícula.
  - d. La mama y el cuello.
6. ¿Qué tipo de movimientos se recomienda usar al palpar el tejido mamario?
- a. Movimientos lineales únicamente.
  - b. Movimientos circulares o en espiral desde el pezón hacia afuera.
  - c. Movimientos de arriba abajo sin orden.
  - d. No se recomienda una técnica específica.
7. Durante el autoexamen, ¿cuál es la posición más adecuada para realizar la palpación?
- a. Sentada frente al espejo únicamente.
  - b. Solo acostada.
  - c. Acostada y de pie frente al espejo.
  - d. De pie bajo la ducha únicamente.
8. ¿Qué parte de la mano debe utilizarse para la palpación correcta?
- a. Las palmas.
  - b. La yema de los dedos (Índice, medio y anular).
  - c. Toda la mano.
  - d. Las uñas.
9. ¿Qué cambios visibles debe buscar una mujer durante la inspección?
- a. Solo cambios en el tamaño.
  - b. Secreciones, retracción del pezón, piel de naranja, cambios en el contorno.
  - c. Únicamente bultos o masas palpables.
  - d. Coloración amarillenta de la piel.
10. Si durante un autoexamen detecta una masa dura no dolorosa, ¿qué recomendaría hacer inmediatamente?
- a. Observar durante 2 meses para ver si desaparece.

- b. Consultar a un profesional de salud para evaluación.
  - c. Realizar automasajes para disolver la masa.
  - d. Ignorar si no hay dolor ni secreción.
11. Como futura profesional de Enfermería, ¿considera que tiene la capacidad para enseñar el autoexamen mamario a otras mujeres?
- a. Sí, y lo he hecho.
  - b. Sí, aunque nunca he enseñado.
  - c. No, siento que me falta conocimiento.
  - d. No considero que sea parte de mi función.
12. El autoexamen mamario es:
- a. Un método diagnóstico para detectar el cáncer.
  - b. Un procedimiento de detección precoz complementario.
  - c. Innecesario si no hay antecedentes familiares.
  - d. Una técnica recomendada solo después de los 40 años.
13. ¿Considera que el autoexamen mamario puede contribuir a reducir la mortalidad por cáncer de mama si se practica correctamente?
- a. Sí.
  - b. No.
  - c. No lo sé.

## Ficha de validación de Instrumento para la recolección de datos

### VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTO: N° 03

#### 1. Datos generales del Juez

<b>Nombre y Apellidos del Juez</b>	MARIA VILLENA CANDIA
<b>Grado profesional</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )      Doctor ( <input type="checkbox"/> )
<b>Área de formación académica</b>	Clinica ( <input type="checkbox"/> )    Social ( <input type="checkbox"/> )    Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> ) Organizacional ( <input type="checkbox"/> )
<b>Áreas de experiencia profesional</b>	SALUD
<b>Institución donde labora</b>	Universidad Continental
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área</b>	2 a 4 años ( <input type="checkbox"/> )      Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )
<b>DNI</b>	23966038
<b>Firma y sello del experto:</b>	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del Instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala, Variable X: Factor de riesgo

<b>Título del trabajo de Investigación :</b>	Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025
<b>Autores:</b>	Copa Rivera Luz Hermelinda
<b>Objetivo:</b>	Analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.
<b>Año:</b>	2024
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Universidad Privada de Cusco
<b>Dimensiones:</b>	D1: Factores de riesgo modificable, D2: Factores de riesgo no modificable
<b>Escala:</b>	SI, No, No sabe
<b>Niveles o rango:</b>	Alto, Medio, Bajo
<b>Cantidad de ítems:</b>	17
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Aproximadamente de 8 a 10 minutos

#### 4. Presentación de Instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de: Factor de riesgo relacionada a prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024. Elaborado por: Copa Rivera Luz Hermelinda, en el año 2025, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

COMPONENTES	INDICADORES	CALIFICACION	EVALUACION		OBSERVACIONES
			Cumple	No cumple	
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	El ítem no es claro.	1. No cumple con el criterio			
	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	2. Bajo Nivel			
	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	3. Moderado nivel			
	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	4. Alto nivel	X		
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)			
	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)			
	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)			
	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	X		
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.			
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.			

	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.			
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	X		

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

**“FACTORES DE RIESGO Y PRÁCTICA DEL  
AUTOEXAMEN MAMARIO EN INTERNAS DE ENFERMERIA DEL CUSCO”**

**PRESENTACIÓN**

Estimada interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermeinda Copa Rivera, estudiante de la segunda especialidad en Ginecología y Obstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

**INSTRUCCIONES**

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una X, la alternativa que crea conveniente.

**I. DATOS GENERALES**

1. **Edad:** \_\_\_\_\_
2. **Estado civil:** a. Soltera b. Casada c. Conviviente d. Divorciada
3. **Nivel de Instrucción:** a. Carrera Técnica d. Universitaria
4. **Ocupación:** a. Trabajo del hogar b. Trabajo independiente c. Trabajo dependiente
5. **Religión:** a. Católico b. No católico

**II. VARIABLE FACTOR DE RIESGO**

**Riesgos Modificables**

1. **¿El sobrepeso es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?**
  - a. Si
  - b. No
  - c. No sabe
2. **¿El sedentarismo es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?**
  - a. Si
  - b. No
  - c. No sabe

3. ¿Tomar bebidas alcohólicas puede aumentar la posibilidad de contraer cáncer de mama?

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

4. ¿El consumo de tabaco es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

#### Riesgos no modificables

5. Las personas que tienen familiares directos (madre, hermanas) con cáncer de mama, tiene mayor riesgo de padecer esta enfermedad

- a. Sí
- b. No

6. La edad en la que se presenta con mayor frecuencia el cáncer de mama en las mujeres es:

- a. De 20 a 30 años
- b. De 31 a 40 años
- c. De 41 años a más

7. ¿Quiénes son más propensos a sufrir cáncer de mama?

- a. Hombres
- b. Mujeres
- c. No sabe

8. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama?

- a. Mujeres con 1 hijo
- b. Mujeres con 2 hijos
- c. Mujeres que nunca tuvieron hijos
- d. No sabe

#### Medidas de prevención

9. ¿Qué es el cáncer de mama?

- a. Una enfermedad hereditaria
- b. Una enfermedad contagiosa

- c. Una tumoración maligna
- d. No sabe

**10. El riesgo de tener cáncer de mama aumenta, si la primera menstruación fue antes de los 12 años**

- a. Si
- b. No
- c. No sabe

**11. Los medios de detección temprana del cáncer de mama son:**

- a. Autoexamen de mama, mamografía
- b. Mamografía, autoexamen y examen clínico de mama
- c. Examen clínico de mama, autoexamen de mama
- d. No sabe

**12. ¿Qué es el autoexamen de mama?**

- a. Un procedimiento que realiza el médico para buscar anomalías en las mamas
- b. Un conjunto de pasos que realiza la propia mujer para buscar anomalías en su mama
- c. Un procedimiento que realiza la enfermera para buscar anomalías en las mamas
- d. No sabe

**13. ¿Cuál es la frecuencia recomendable para realizarse el examen clínico de mama?**

- a. Una vez al mes
- b. Cada 6 meses
- c. Una vez al año
- d. Cada dos años
- e. No sabe

**14. ¿Qué es una mamografía?**

- a. Un examen que se hace para buscar problemas en los senos
- b. Una máquina especial de rayos X
- c. Una radiografía de las mamas que puede detectar masas que no son palpables
- d. No sabe

**15. ¿Si se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación?**

- a. Si
- b. No

c. No sabe

**16. ¿Conoce que alimentos son saludables?**

- a. Si
- b. No
- c. No sabe


**17. ¿Hacer ejercicios reduce el riesgo de padecer cáncer de mama?**

- a. Si
- b. No
- c. No sabe

## Ficha de validación de Instrumento para la recolección de datos

### VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

#### 1. Datos generales del Juez

<b>Nombre y Apellidos del Juez</b>	MARIA VILLENNA CANDIA
<b>Grado profesional</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )      Doctor ( <input type="checkbox"/> )
<b>Áreas de formación académicas</b>	Clinica ( <input type="checkbox"/> )    Social ( <input type="checkbox"/> )    Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> ) Organizacional ( <input type="checkbox"/> )
<b>Áreas de experiencia profesional</b>	SALUD
<b>Institución donde labora</b>	Universidad Continental
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área</b>	2 a 4 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )      Más de 5 años ( <input type="checkbox"/> )
<b>DNI</b>	23999038
<b>Firma y sello del experto:</b>	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del Instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escuela, Variable Y: Autoexamen mamario

<b>Título del trabajo de Investigación :</b>	Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025
<b>Autora:</b>	Copa Rivera Luz Hermelinda
<b>Objetivo:</b>	Analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.
<b>Año:</b>	2024
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Universidad Privada de Cusco
<b>Dimensiones:</b>	Autoexamen mamario
<b>Escala:</b>	-
<b>Niveles o rango:</b>	Alto, Medio, Bajo
<b>Cantidad de ítem:</b>	13
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Aproximadamente de 8 a 10 minutos

#### 4. Presentación de Instrucciones para el Juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de: Factor de riesgo relacionada a prácticas del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.

Elaborado por: Copa Rivera Luz Hermelinda, en el año 2025, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

COMPONENTES	INDICADORES	CALIFICACION	EVALUACION		OBSERVACIONES
			Cumple	No cumple	
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	El ítem no es claro.	1. No cumple con el criterio			
	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	2. Bajo Nivel			
	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	3. Moderado nivel			
	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	4. Alto nivel	X		
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)			
	El ítem tiene una relación tangencial/lejana con la dimensión.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)			
	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)			
	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	X		
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.			
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.			
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.			

	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	X		
--	---------------	---	---	--	--

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

## PRÁCTICA 3 DE AUTOEXAMEN DE MAMA

### PRESENTACIÓN

Estimada interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermeinda Copa Rivera, estudiante de La segunda especialidad en Ginecología y Obstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

### INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una X, la alternativa que crea conveniente.

### AUTOEXAMEN MAMARIO

1. ¿Realiza actualmente el autoexamen de mama?
  - a. Si, regularmente.
  - b. Si, pero de forma esporádica.
  - c. No, nunca lo he realizado.
  - d. No, pero conozco cómo se realiza.
2. ¿Con qué frecuencia realiza el autoexamen?
  - a. Mensualmente.
  - b. Cada dos meses.
  - c. Solo cuando nota algún síntoma.
  - d. No lo realiza.
3. ¿En qué momento del ciclo menstrual debería realizarse idealmente el autoexamen?
  - a. Durante la menstruación.
  - b. Unos días antes de la menstruación.
  - c. Una semana después de terminada la menstruación.
  - d. No importa el momento del ciclo.
4. Si no practica el autoexamen regularmente, ¿cuál es la razón principal?
  - a. Olvido o falta de tiempo.
  - b. Falta de conocimiento de la técnica.


- c. No considera importante el autoexamen.
  - d. No tiene ninguna razón en particular.
5. En relación al procedimiento adecuado, ¿qué áreas además de la mama deben incluirse en el autoexamen?
- a. Solo la mama.
  - b. La mama y la axila.
  - c. La mama, la axila y la clavícula.
  - d. La mama y el cuello.
6. ¿Qué tipo de movimientos se recomienda usar al palpar el tejido mamario?
- a. Movimientos lineales únicamente.
  - b. Movimientos circulares o en espiral desde el pezón hacia afuera.
  - c. Movimientos de arriba abajo sin orden.
  - d. No se recomienda una técnica específica.
7. Durante el autoexamen, ¿cuál es la posición más adecuada para realizar la palpación?
- a. Sentada frente al espejo únicamente.
  - b. Solo acostada.
  - c. Acostada y de pie frente al espejo.
  - d. De pie bajo la ducha únicamente.
8. ¿Qué parte de la mano debe utilizarse para la palpación correcta?
- a. Las palmas.
  - b. La yema de los dedos (Índice, medio y anular).
  - c. Toda la mano.
  - d. Las uñas.
9. ¿Qué cambios visibles debe buscar una mujer durante la inspección?
- a. Solo cambios en el tamaño.
  - b. Secreciones, retracción del pezón, piel de naranja, cambios en el contorno.
  - c. Únicamente bultos o masas palpables.
  - d. Coloración amarillenta de la piel.
10. Si durante un autoexamen detecta una masa dura no dolorosa, ¿qué recomendaría hacer inmediatamente?
- a. Observar durante 2 meses para ver si desaparece.

- b. Consultar a un profesional de salud para evaluación.
  - c. Realizar automasajes para disolver la masa.
  - d. Ignorar si no hay dolor ni secreción.
11. Como futura profesional de Enfermería, ¿considera que tiene la capacidad para enseñar el autoexamen mamario a otras mujeres?
- a. Sí, y lo he hecho.
  - b. Sí, aunque nunca he enseñado.
  - c. No, siento que me falta conocimiento.
  - d. No considero que sea parte de mi función.
12. El autoexamen mamario es:
- a. Un método diagnóstico para detectar el cáncer.
  - b. Un procedimiento de detección precoz complementario.
  - c. Innecesario si no hay antecedentes familiares.
  - d. Una técnica recomendada solo después de los 40 años.
13. ¿Considera que el autoexamen mamario puede contribuir a reducir la mortalidad por cáncer de mama si se practica correctamente?
- a. Sí.
  - b. No.
  - c. No lo sé.

## Ficha de validación de instrumento para la recolección de datos

### VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTO-S N° 04

#### 1. Datos generales del Juez

<b>Nombre y Apellidos del Juez</b>	Frida Nina Paredes
<b>Grado profesional</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )      Doctor ( <input type="checkbox"/> )
<b>Area de formación académica</b>	Clinica ( <input type="checkbox"/> )    Social ( <input type="checkbox"/> )    Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> ) Organizacional ( <input type="checkbox"/> )
<b>Áreas de experiencia profesional</b>	Asistencial
<b>Institución donde labora</b>	Universidad Tecnológica de los Andes
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área</b>	2 a 4 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )      Más de 5 años ( <input type="checkbox"/> )
<b>DNI</b>	23878754
<b>Firma y sello del experto:</b>	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala, Variable X: Factor de riesgo

<b>Título del trabajo de investigación :</b>	Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025
<b>Autora:</b>	Copa Rivera Luz Hermelinda
<b>Objetivo:</b>	Analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.
<b>Año:</b>	2025
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Universidad Privada de Cusco
<b>Dimensiones:</b>	D1: Factores de riesgo modificable, D2: Factores de riesgo no modificable
<b>Escala:</b>	Si, No, No sabe
<b>Niveles o rango:</b>	Alto, Medio, Bajo
<b>Cantidad de ítems:</b>	17
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Aproximadamente de 8 a 10 minutos

#### 4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de: Factor de riesgo relacionada a prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.

Elaborado por: Copa Rivera Luz Hermelinda, en el año 2025, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

COMPONENTES	INDICADORES	CALIFICACION	EVALUACION		OBSERVACIONES
			Cumple	No cumple	
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	El ítem no es claro.	1. No cumple con el criterio			
	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	2. Bajo Nivel			
	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	3. Moderado nivel			
	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	4. Alto nivel	X		
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)			
	El ítem tiene una relación tangencial/lejana con la dimensión.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)			
	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)			
	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	X		
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.			
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este.			
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.			

	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	X		
--	---------------	---	---	--	--

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

**"FACTORES DE RIESGO Y PRÁCTICA DEL  
AUTOEXAMEN MAMARIO EN INTERNAS DE ENFERMERIA DEL CUSCO"**

**PRESENTACIÓN**

Estimada interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermelinda Copa Rivera, estudiante de la segunda especialidad en Ginecoobstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

**INSTRUCCIONES**

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una X, la alternativa que crea conveniente.

**I. DATOS GENERALES**

1. **Edad:** \_\_\_\_\_
2. **Estado civil:** a. Soltera b. Casada c. Conviviente d. Divorciada
3. **Nivel de Instrucción:** a. Carrera Técnica d. Universitaria
4. **Ocupación:** a. Trabajo del hogar b. Trabajo independiente c. Trabajo dependiente
5. **Religión:** a. Católico b. No católico

**II. VARIABLE FACTOR DE RIESGO**

**Riesgos Modificables**

1. **¿El sobrepeso es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?**
  - a. Si
  - b. No
  - c. No sabe
2. **¿El sedentarismo es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?**
  - a. Si
  - b. No
  - c. No sabe
3. **¿Tomar bebidas alcohólicas puede aumentar la posibilidad de contraer cáncer de mama?**

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

4. ¿El consumo de tabaco es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

#### Riesgos no modificables

5. Las personas que tienen familiares directos (madre, hermanas) con cáncer de mama, tiene mayor riesgo de padecer esta enfermedad

- a. Sí
- b. No

6. La edad en la que se presenta con mayor frecuencia el cáncer de mama en las mujeres es:

- a. De 20 a 30 años
- b. De 31 a 40 años
- c. De 41 años a más

7. ¿Quiénes son más propensos a sufrir cáncer de mama?

- a. Hombres
- b. Mujeres
- c. No sabe

8. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama?

- a. Mujeres con 1 hijo
- b. Mujeres con 2 hijos
- c. Mujeres que nunca tuvieron hijos
- d. No sabe

#### Medidas de prevención

9. ¿Qué es el cáncer de mama?

- a. Una enfermedad hereditaria
- b. Una enfermedad contagiosa
- c. Una tumoración maligna

d. No sabe

**10. El riesgo de tener cáncer de mama aumenta, si la primera menstruación fue antes de los 12 años**

a. Si

b. No

c. No sabe

**11. Los medios de detección temprana del cáncer de mama son:**

a. Autoexamen de mama, mamografía

b. Mamografía, autoexamen y examen clínico de mama

c. Examen clínico de mama, autoexamen de mama

d. No sabe

**12. ¿Qué es el autoexamen de mama?**

a. Un procedimiento que realiza el médico para buscar anomalías en las mamas

b. Un conjunto de pasos que realiza la propia mujer para buscar anomalías en su mama

c. Un procedimiento que realiza la enfermera para buscar anomalías en las mamas

d. No sabe

**13. ¿Cuál es la frecuencia recomendable para realizarse el examen clínico de mama?**

a. Una vez al mes

b. Cada 6 meses

c. Una vez al año

d. Cada dos años

e. No sabe

**14. ¿Qué es una mamografía?**

a. Un examen que se hace para buscar problemas en los senos

b. Una máquina especial de rayos X

c. Una radiografía de las mamas que puede detectar masas que no son palpables

d. No sabe

**15. ¿Si se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación?**

a. Si

b. No

c. No sabe

**16. ¿Conoce que alimentos son saludables?**

a. Si

b. No

c. No sabe

**17. ¿Hacer ejercicios reduce el riesgo de padecer cáncer de mama?**

a. Si


b. No

c. No sabe

## Ficha de validación de instrumento para la recolección de datos

### VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTO 8

#### 1. Datos generales del Juez

<b>Nombre y Apellidos del Juez</b>	Frida Nina Paredes
<b>Grado profesional</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )      Doctor (    )
<b>Área de formación académica</b>	Clinica (    )    Social (    )    Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> ) Organizacional (    )
<b>Áreas de experiencia profesional</b>	Asistencia
<b>Institución donde labora</b>	Universidad Tecnológica de los Andes
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área</b>	2 a 4 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )      Más de 5 años (    )
<b>DNI</b>	23878754
<b>Firma y sello del experto:</b>	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala, Variable Y: Autoexamen mamario

<b>Título del trabajo de Investigación :</b>	Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025
<b>Autora:</b>	Copa Rivera Luz Hermelinda
<b>Objetivo:</b>	Analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.
<b>Año:</b>	2024
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Universidad Privada de Cusco
<b>Dimensiones:</b>	Autoexamen mamario
<b>Escala:</b>	-
<b>Niveles o rango:</b>	Alto, Medio, Bajo
<b>Cantidad de ítem:</b>	13
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Aproximadamente de 8 a 10 minutos

#### 4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de: Factor de riesgo relacionada a prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.

Elaborado por: Copa Rivera Luz Hermelinda, en el año 2025, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

COMPONENTES	INDICADORES	CALIFICACION	EVALUACION		OBSERVACIONES
			Cumple	No cumple	
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctico y semántica son adecuadas.	El ítem no es claro.	1. No cumple con el criterio			
	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	2. Bajo Nivel			
	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	3. Moderado nivel			
	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	4. Alto nivel	X		
<b>CONCORDANCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)			
	El ítem tiene una relación tangencial lejana con la dimensión.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)			
	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)			
	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	X		
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.			
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.			
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.			
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	X		

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

## PRÁCTICA 3 DE AUTOEXAMEN DE MAMA

### PRESENTACIÓN

Estimada Interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermelinda Copa Rivera, estudiante de La segunda especialidad en Ginecoobstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

### INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una X, la alternativa que crea conveniente.

### AUTOEXAMEN MAMARIO


1. ¿Realiza actualmente el autoexamen de mama?
  - a. Si, regularmente.
  - b. Si, pero de forma esporádica.
  - c. No, nunca lo he realizado.
  - d. No, pero conozco cómo se realiza.
2. ¿Con qué frecuencia realiza el autoexamen?
  - a. Mensualmente.
  - b. Cada dos meses.
  - c. Solo cuando nota algún síntoma.
  - d. No lo realiza.
3. ¿En qué momento del ciclo menstrual debería realizarse idealmente el autoexamen?
  - a. Durante la menstruación.
  - b. Unos días antes de la menstruación.
  - c. Una semana después de terminada la menstruación.
  - d. No importa el momento del ciclo.
4. Si no practica el autoexamen regularmente, ¿cuál es la razón principal?
  - a. Olvido o falta de tiempo.
  - b. Falta de conocimiento de la técnica.

- c. No considera importante el autoexamen.
  - d. No tiene ninguna razón en particular.
5. En relación al procedimiento adecuado, ¿qué áreas además de la mama deben incluirse en el autoexamen?
- a. Solo la mama.
  - b. La mama y la axila.
  - c. La mama, la axila y la clavícula.
  - d. La mama y el cuello.
6. ¿Qué tipo de movimientos se recomienda usar al palpar el tejido mamario?
- a. Movimientos lineales únicamente.
  - b. Movimientos circulares o en espiral desde el pezón hacia afuera.
  - c. Movimientos de arriba abajo sin orden.
  - d. No se recomienda una técnica específica.
7. Durante el autoexamen, ¿cuál es la posición más adecuada para realizar la palpación?
- a. Sentada frente al espejo únicamente.
  - b. Solo acostada.
  - c. Acostada y de pie frente al espejo.
  - d. De pie bajo la ducha únicamente.
8. ¿Qué parte de la mano debe utilizarse para la palpación correcta?
- a. Las palmas.
  - b. La yema de los dedos (índice, medio y anular).
  - c. Toda la mano.
  - d. Las uñas.
9. ¿Qué cambios visibles debe buscar una mujer durante la inspección?
- a. Solo cambios en el tamaño.
  - b. Secreciones, retracción del pezón, piel de naranja, cambios en el contorno.
  - c. Únicamente bultos o masas palpables.
  - d. Coloración amarillenta de la piel.
10. Si durante un autoexamen detecta una masa dura no dolorosa, ¿qué recomendaría hacer inmediatamente?
- a. Observar durante 2 meses para ver si desaparece.
  - b. Consultar a un profesional de salud para evaluación.
  - c. Realizar automasajes para disolver la masa.
  - d. Ignorar si no hay dolor ni secreción.
11. Como futura profesional de Enfermería, ¿considera que tiene la capacidad para enseñar el autoexamen mamario a otras mujeres?
- a. Sí, y lo he hecho.
  - b. Sí, aunque nunca he enseñado.
  - c. No, siento que me falta conocimiento.
  - d. No considero que sea parte de mi función.
12. El autoexamen mamario es:
- a. Un método diagnóstico para detectar el cáncer.
  - b. Un procedimiento de detección precoz complementario.
  - c. Innecesario si no hay antecedentes familiares.
  - d. Una técnica recomendada solo después de los 40 años.
13. ¿Considera que el autoexamen mamario puede contribuir a reducir la mortalidad por cáncer de mama si se practica correctamente?
- a. Sí.
  - b. No.
  - c. No lo sé.

## Ficha de validación de Instrumento para la recolección de datos

### VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS N° 06

#### 1. Datos generales del Juez

<b>Nombre y Apellidos del Juez</b>	RUDYARD WILHELM ACUEPUCRO BELLOTA
<b>Grado profesional</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )      Doctor ( <input type="checkbox"/> )
<b>Área de formación académica</b>	Clinica ( <input checked="" type="checkbox"/> )    Social ( <input type="checkbox"/> )    Educativa ( <input type="checkbox"/> ) Organizacional ( <input type="checkbox"/> )
<b>Áreas de experiencia profesional</b>	Asistencia, administrativo, docencia
<b>Institución donde labora</b>	Red de Servicios de Salud
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área</b>	2 a 4 años ( <input type="checkbox"/> )      Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )
<b>DNI</b>	43644897
<b>Firma y sello del experto:</b>	 <p>GOBIERNO REGIONAL CUSCO          Oficina Regional de Salud Cusco          REGIÓN CUSCO DE PERÚ          M.D. Rudyard W. Acuepucro Bellota          C.R.P. 076581          MEDICINA GENERAL CUSCO</p>

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del Instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala, Variable X: Factor de riesgo

<b>Título del trabajo de Investigación :</b>	Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025
<b>Autora:</b>	Copa Rivera Luz Hermelinda
<b>Objetivo:</b>	Análisis de la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.
<b>Año:</b>	2024
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Universidad Privada de Cusco
<b>Dimensiones:</b>	D1: Factores de riesgo modificable, D2: Factores de riesgo no modificable
<b>Escala:</b>	SI, No, No sabe
<b>Niveles o rango:</b>	Alto, Medio, Bajo
<b>Cantidad de ítems:</b>	17
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Aproximadamente de 8 a 10 minutos

#### 4. Presentación de Instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de: Factor de riesgo relacionada a prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.

Elaborado por: Copa Rivera Luz Hermelinda, en el año 2025, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

COMPONENTES	INDICADORES	CALIFICACION	EVALUACION		OBSERVACIONES
			Cumple	No cumple	
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	El ítem no es claro.	1. No cumple con el criterio			
	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	2. Bajo Nivel			
	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	3. Moderado nivel			
	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	4. Alto nivel	X		
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)			
	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)			
	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)			
	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	X		
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.			
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.			
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.			

	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.	X		
--	---------------	---	---	--	--

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

**"FACTORES DE RIESGO Y PRÁCTICA DEL  
AUTOEXAMEN MAMARIO EN INTERNAS DE ENFERMERIA DEL CUSCO"**

**PRESENTACIÓN**

Estimada Interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermeinda Copa Rivera, estudiante de la segunda especialidad en Ginecoobstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

**INSTRUCCIONES**

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una X, la alternativa que crea conveniente.

**I. DATOS GENERALES**

1. **Edad:** \_\_\_\_\_
2. **Estado civil:** a. Soltera b. Casada c. Conviviente d. Divorciada
3. **Nivel de Instrucción:** a. Carrera Técnica d. Universitaria
4. **Ocupación:** a. Trabajo del hogar b. Trabajo independiente c. Trabajo dependiente
5. **Religión:** a. Católico b. No católico

**II. VARIABLE FACTOR DE RIESGO**

**Riesgos Modificables**

1. **¿El sobrepeso es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?**
  - a. Si
  - b. No
  - c. No sabe
2. **¿El sedentarismo es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?**
  - a. Si
  - b. No
  - c. No sabe
3. **¿Tomar bebidas alcohólicas puede aumentar la posibilidad de contraer cáncer de mama?**

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

4. ¿El consumo de tabaco es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

#### Riesgos no modificables

5. Las personas que tienen familiares directos (madre, hermanas) con cáncer de mama, tiene mayor riesgo de padecer esta enfermedad

- a. Sí
- b. No

6. La edad en la que se presenta con mayor frecuencia el cáncer de mama en las mujeres es:

- a. De 20 a 30 años
- b. De 31 a 40 años
- c. De 41 años a más

7. ¿Quiénes son más propensos a sufrir cáncer de mama?

- a. Hombres
- b. Mujeres
- c. No sabe

8. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama?

- a. Mujeres con 1 hijo
- b. Mujeres con 2 hijos
- c. Mujeres que nunca tuvieron hijos
- d. No sabe

#### Medidas de prevención

9. ¿Qué es el cáncer de mama?

- a. Una enfermedad hereditaria
- b. Una enfermedad contagiosa
- c. Una tumoración maligna

d. No sabe

**10. El riesgo de tener cáncer de mama aumenta, si la primera menstruación fue antes de los 12 años**

a. Si

b. No

c. No sabe

**11. Los medios de detección temprana del cáncer de mama son:**

a. Autoexamen de mama, mamografía

b. Mamografía, autoexamen y examen clínico de mama

c. Examen clínico de mama, autoexamen de mama

d. No sabe

**12. ¿Qué es el autoexamen de mama?**

a. Un procedimiento que realiza el médico para buscar anomalías en las mamas

b. Un conjunto de pasos que realiza la propia mujer para buscar anomalías en su mama

c. Un procedimiento que realiza la enfermera para buscar anomalías en las mamas

d. No sabe

**13. ¿Cuál es la frecuencia recomendable para realizarse el examen clínico de mama?**

a. Una vez al mes

b. Cada 6 meses

c. Una vez al año

d. Cada dos años

e. No sabe

**14. ¿Qué es una mamografía?**

a. Un examen que se hace para buscar problemas en los senos

b. Una máquina especial de rayos X

c. Una radiografía de las mamas que puede detectar masas que no son palpables

d. No sabe

**15. ¿Si se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación?**

a. Si

b. No

c. No sabe

**16. ¿Conoce que alimentos son saludables?**

a. Si

b. No

c. No sabe

**17. ¿Hacer ejercicios reduce el riesgo de padecer cáncer de mama?**

a. Si

b. No

c. No sabe



Elaborado por: Copa Rivera Luz Hermelinda, en el año 2025, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los Items según corresponda:

COMPONENTES	INDICADORES	CALIFICACION	EVALUACION		OBSERVACIONES
			Cumple	No cumple	
<b>CLARIDAD</b> El Item se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	El Item no es claro.	1. No cumple con el criterio			
	El Item requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	2. Bajo Nivel			
	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del Item.	3. Moderado nivel			
	El Item es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	4. Alto nivel	X		
<b>COHERENCIA</b> El Item tiene relación lógica con la dimensión o con la dimensión o indicador que está midiendo.	El Item no tiene relación lógica con la dimensión.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)			
	El Item tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)			
	El Item tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)			
	El Item se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	X		
<b>RELEVANCIA</b> El Item es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El Item puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.			
	2. Bajo Nivel	El Item tiene alguna relevancia, pero otro Item puede estar incluyendo lo que mide éste.			
	3. Moderado nivel	El Item es relativamente importante.			

	4. Alto nivel	El Item es muy relevante y debe ser incluido.	X		
--	---------------	---	---	--	--

Leer con detenimiento los Items y calificar en una escala de valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

## PRÁCTICAS DE AUTOEXAMEN DE MAMA

### PRESENTACIÓN

Estimada interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermeinda Copa Rivera, estudiante de La segunda especialidad en Ginecología y Obstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

### INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una X, la alternativa que crea conveniente.

### AUTOEXAMEN MAMARIO

1. ¿Realiza actualmente el autoexamen de mama?
  - a. Si, regularmente.
  - b. Si, pero de forma esporádica.
  - c. No, nunca lo he realizado.
  - d. No, pero conozco cómo se realiza.
2. ¿Con qué frecuencia realiza el autoexamen?
  - a. Mensualmente.
  - b. Cada dos meses.
  - c. Solo cuando nota algún síntoma.
  - d. No lo realiza.
3. ¿En qué momento del ciclo menstrual debería realizarse idealmente el autoexamen?
  - a. Durante la menstruación.
  - b. Unos días antes de la menstruación.
  - c. Una semana después de terminada la menstruación.
  - d. No importa el momento del ciclo.
4. Si no practica el autoexamen regularmente, ¿cuál es la razón principal?
  - a. Olvido o falta de tiempo.
  - b. Falta de conocimiento de la técnica.

- c. No considera importante el autoexamen.
  - d. No tiene ninguna razón en particular.
5. En relación al procedimiento adecuado, ¿qué áreas además de la mama deben incluirse en el autoexamen?
- a. Solo la mama.
  - b. La mama y la axila.
  - c. La mama, la axila y la clavícula.
  - d. La mama y el cuello.
6. ¿Qué tipo de movimientos se recomienda usar al palpar el tejido mamario?
- a. Movimientos lineales únicamente.
  - b. Movimientos circulares o en espiral desde el pezón hacia afuera.
  - c. Movimientos de arriba abajo sin orden.
  - d. No se recomienda una técnica específica.
7. Durante el autoexamen, ¿cuál es la posición más adecuada para realizar la palpación?
- a. Sentada frente al espejo únicamente.
  - b. Solo acostada.
  - c. Acostada y de pie frente al espejo.
  - d. De pie bajo la ducha únicamente.
8. ¿Qué parte de la mano debe utilizarse para la palpación correcta?
- a. Las palmas.
  - b. La yema de los dedos (índice, medio y anular).
  - c. Toda la mano.
  - d. Las uñas.
9. ¿Qué cambios visibles debe buscar una mujer durante la inspección?
- a. Solo cambios en el tamaño.
  - b. Secreciones, retracción del pezón, piel de naranja, cambios en el contorno.
  - c. Únicamente bultos o masas palpables.
  - d. Coloración amarillenta de la piel.
10. Si durante un autoexamen detecta una masa dura no dolorosa, ¿qué recomendaría hacer inmediatamente?
- a. Observar durante 2 meses para ver si desaparece.
  - b. Consultar a un profesional de salud para evaluación.
  - c. Realizar automasajes para disolver la masa.
  - d. Ignorar si no hay dolor ni secreción.
11. Como futura profesional de Enfermería, ¿considera que tiene la capacidad para enseñar el autoexamen mamario a otras mujeres?
- a. Sí, y lo he hecho.
  - b. Sí, aunque nunca he enseñado.
  - c. No, siento que me falta conocimiento.
  - d. No considero que sea parte de mi función.
12. El autoexamen mamario es:
- a. Un método diagnóstico para detectar el cáncer.
  - b. Un procedimiento de detección precoz complementario.
  - c. Innecesario si no hay antecedentes familiares.
  - d. Una técnica recomendada solo después de los 40 años.
13. ¿Considera que el autoexamen mamario puede contribuir a reducir la mortalidad por cáncer de mama si se practica correctamente?
- a. Sí.
  - b. No.
  - c. No lo sé.

Ficha de validación de instrumento para la recolección de datos

### VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

#### 1. Datos generales del Juez

Nombre y Apellidos del Juez	TANIA MARLENY CERVANTES BUSTAMANTE
Grado profesional	Maestría ( X )      Doctor ( )
Área de formación académica	Clinica ( )    Social ( )    Educativa ( X ) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional	HOSPITALES(NACIONAL, EXTRANJERO) – UNIVERSIDAD- INSTITUTO PUBLICO
Institución donde labora	HOSPITAL ANTONIO LORENA
Tiempo de experiencia profesional en el área	2 a 4 años ( )      Más de 5 años ( X )
DNI	23941201
Firma y sello del experto:	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escala, Variable X: Factor de riesgo

Título del trabajo de Investigación :	Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025
Autora:	Copa Rivera Luz Hermelinda
Objetivo:	Analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.
Año:	2025
Ámbito de aplicación:	Universidad Privada de Cusco
Dimensiones:	D1: Factores de riesgo modificable, D2: Factores de riesgo no modificable
Escala:	Si, No, No sabe
Niveles o rango:	Alto, Medio, Bajo

COMPONENTES	INDICADORES	CALIFICACION	EVALUACION		OBSERVACIONES
			Cumple	No cumple	
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	El ítem no es claro.	1. No cumple con el criterio			
	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.	2. Bajo Nivel			
	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.	3. Moderado nivel	X		
	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.	4. Alto nivel			
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	1. Totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)			
	El ítem tiene una relación tangencial lejana con la dimensión.	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)			
	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	X		
	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)			
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.			
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.			
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.	X		
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.			

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

**"FACTORES DE RIESGO Y PRÁCTICA DEL  
AUTOEXAMEN MAMARIO EN INTERNAS DE ENFERMERIA DEL CUSCO"**

**PRESENTACIÓN**

Estimada Interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermelinda Copa Rivera, estudiante de la segunda especialidad en Ginecoobstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

**INSTRUCCIONES**

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una X, la alternativa que crea conveniente.

**I. DATOS GENERALES**

1. Edad: \_\_\_\_\_
2. Estado civil: a. Soltera b. Casada c. Conviviente d. Divorciada
3. Nivel de Instrucción: a. Carrera Técnica d. Universitaria
4. Ocupación: a. Trabajo del hogar b. Trabajo independiente c. Trabajo dependiente
5. Religión: a. Católico b. No católico

**II. VARIABLE FACTOR DE RIESGO**

**Riesgos Modificables**

1. ¿El sobrepeso es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?  
a. Si  
b. No  
c. No sabe
2. ¿El sedentarismo es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?  
a. Si  
b. No  
c. No sabe
3. ¿Tomar bebidas alcohólicas puede aumentar la posibilidad de contraer cáncer de mama?

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

**4. ¿El consumo de tabaco es un factor de riesgo para padecer cáncer de mama?**

- a. Sí
- b. No
- c. No sabe

**Riesgos no modificables**

**5. Las personas que tienen familiares directos (madre, hermanas) con cáncer de mama, tienen mayor riesgo de padecer esta enfermedad**

- a. Sí
- b. No

**6. La edad en la que se presenta con mayor frecuencia el cáncer de mama en las mujeres es:**

- a. De 20 a 30 años
- b. De 31 a 40 años
- c. De 41 años a más

**7. ¿Quiénes son más propensos a sufrir cáncer de mama?**

- a. Hombres
- b. Mujeres
- c. No sabe

**8. ¿Quiénes tienen mayor riesgo de presentar cáncer de mama?**

- a. Mujeres con 1 hijo
- b. Mujeres con 2 hijos
- c. Mujeres que nunca tuvieron hijos
- d. No sabe

**Medidas de prevención**

**9. ¿Qué es el cáncer de mama?**

- a. Una enfermedad hereditaria
- b. Una enfermedad contagiosa
- c. Una tumoración maligna

d. No sabe

**10. El riesgo de tener cáncer de mama aumenta, si la primera menstruación fue antes de los 12 años**

a. Si

b. No

c. No sabe

**11. Los medios de detección temprana del cáncer de mama son:**

a. Autoexamen de mama, mamografía

b. Mamografía, autoexamen y examen clínico de mama

c. Examen clínico de mama, autoexamen de mama

d. No sabe

**12. ¿Qué es el autoexamen de mama?**

a. Un procedimiento que realiza el médico para buscar anomalías en las mamas

b. Un conjunto de pasos que realiza la propia mujer para buscar anomalías en su mama

c. Un procedimiento que realiza la enfermera para buscar anomalías en las mamas

d. No sabe

**13. ¿Cuál es la frecuencia recomendable para realizarse el examen clínico de mama?**

a. Una vez al mes

b. Cada 6 meses

c. Una vez al año

d. Cada dos años

e. No sabe

**14. ¿Qué es una mamografía?**

a. Un examen que se hace para buscar problemas en los senos

b. Una máquina especial de rayos X

c. Una radiografía de las mamas que puede detectar masas que no son palpables

d. No sabe

**15. ¿Si se detecta a tiempo el cáncer de mama es posible su curación?**

a. Si

b. No

c. No sabe

**16. ¿Conoce que alimentos son saludables?**

a. Si

b. No

c. No sabe

**17. ¿Hacer ejercicios reduce el riesgo de padecer cáncer de mama?**

a. Si

b. No

c. No sabe

## Ficha de validación de instrumento para la recolección de datos

### VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTO 8

#### 1. Datos generales del Juez

<b>Nombre y Apellidos del Juez</b>	TANIA MARLENY CERVANTES BUSTAMANTE
<b>Grado profesional</b>	Maestría ( <input checked="" type="checkbox"/> )      Doctor (    )
<b>Área de formación académica</b>	Clinica (    )    Social (    )    Educativa ( <input checked="" type="checkbox"/> ) Organizacional (    )
<b>Áreas de experiencia profesional</b>	HOSPITALES (NACIONAL, EXTRANJERO) – UNIVERSIDAD – INSTITUTO PÚBLICO
<b>Institución donde labora</b>	Universidad Continental
<b>Tiempo de experiencia profesional en el área</b>	2 a 4 años (    )      Más de 5 años ( <input checked="" type="checkbox"/> )
<b>DNI</b>	23941201
<b>Firma y sello del experto:</b>	

#### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

#### 3. Datos de la escuela, Variable Y: Autoexamen mamario

<b>Título del trabajo de investigación:</b>	Factores de riesgo y práctica de autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2025
<b>Autora:</b>	Copa Rivera Luz Hermelinda
<b>Objetivo:</b>	Análisis de la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.
<b>Año:</b>	2025
<b>Ámbito de aplicación:</b>	Universidad Privada de Cusco
<b>Dimensiones:</b>	Autoexamen mamario
<b>Escala:</b>	-
<b>Niveles o rango:</b>	Alto, Medio, Bajo
<b>Cantidad de ítems:</b>	13
<b>Tiempo de aplicación:</b>	Aproximadamente de 8 a 10 minutos

#### 4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el cuestionario de: Factor de riesgo relacionada a prácticas del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024. Elaborado por: Copa Rivera Luz Hermelinda, en el año 2025, de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda:

## PRÁCTICA 8 DE AUTOEXAMEN DE MAMA

### PRESENTACIÓN

Estimada Interna de Enfermería, le saluda cordialmente Luz Hermelinda Copa Rivera, estudiante de La segunda especialidad en Ginecoobstetricia de la Universidad Peruana Unión, en esta oportunidad solicito su colaboración para el desarrollo del siguiente cuestionario, el cual forma parte del presente trabajo de investigación, con la finalidad de relacionar los Factores de riesgo y la práctica del autoexamen mamario en Internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco.

### INSTRUCCIONES

Lea cuidadosamente las preguntas y responda con veracidad marcando con una X, la alternativa que crea conveniente.

### AUTOEXAMEN MAMARIO

1. ¿Realiza actualmente el autoexamen de mama?
  - a. Si, regularmente. X
  - b. Si, pero de forma esporádica.
  - c. No, nunca lo he realizado.
  - d. No, pero conozco cómo se realiza.
2. ¿Con qué frecuencia realiza el autoexamen?
  - a. Mensualmente. X ( CADA VEZ QUE ME BAÑO TAMBIEN )
  - b. Cada dos meses.
  - c. Solo cuando nota algún síntoma.
  - d. No lo realiza.
3. ¿En qué momento del ciclo menstrual debería realizarse idealmente el autoexamen?
  - a. Durante la menstruación.
  - b. Unos días antes de la menstruación.
  - c. Una semana después de terminada la menstruación.
  - d. No importa el momento del ciclo. X
4. Si no practica el autoexamen regularmente, ¿cuál es la razón principal?
  - a. Olvido o falta de tiempo.
  - b. Falta de conocimiento de la técnica.
  - c. No considera importante el autoexamen.
  - d. No tiene ninguna razón en particular. X

5. En relación al procedimiento adecuado, ¿qué áreas además de la mama deben incluirse en el autoexamen?
- Solo la mama.
  - La mama y la axila
  - La mama, la axila y la clavícula.
  - La mama y el cuello.
6. ¿Qué tipo de movimientos se recomienda usar al palpar el tejido mamario?
- Movimientos lineales únicamente.
  - Movimientos circulares o en espiral desde el pezón hacia afuera. X
  - Movimientos de arriba abajo sin orden.
  - No se recomienda una técnica específica.
7. Durante el autoexamen, ¿cuál es la posición más adecuada para realizar la palpación?
- Sentada frente al espejo únicamente
  - Solo acostada.
  - Acostada y de pie frente al espejo.
  - De pie bajo la ducha únicamente.
8. ¿Qué parte de la mano debe utilizarse para la palpación correcta?
- Las palmas.
  - La yema de los dedos (índice, medio y anular).X
  - Toda la mano.
  - Las uñas.
9. ¿Qué cambios visibles debe buscar una mujer durante la inspección?
- Solo cambios en el tamaño.
  - Secreciones, retracción del pezón, piel de naranja, cambios en el contorno.
  - Únicamente bultos o masas palpables.
  - Coloración amarillenta de la piel.
10. Si durante un autoexamen detecta una masa dura no dolorosa, ¿qué recomendaría hacer inmediatamente?
- Observar durante 2 meses para ver si desaparece.
  - Consultar a un profesional de salud para evaluación.
  - Realizar automasajes para disolver la masa.
  - Ignorar si no hay dolor ni secreción.
11. Como futura profesional de Enfermería, ¿considera que tiene la capacidad para enseñar el autoexamen mamario a otras mujeres?
- Si, y lo he hecho.

- b. Sí, aunque nunca he enseñado.
- c. No, siento que me falta conocimiento.
- d. No considero que sea parte de mi función.

12. El autoexamen mamario es:

- a. Un método diagnóstico para detectar el cáncer.
- b. Un procedimiento de detección precoz complementario.
- c. Inecesario si no hay antecedentes familiares.
- d. Una técnica recomendada solo después de los 40 años.

13. ¿Considera que el autoexamen mamario puede contribuir a reducir la mortalidad por cáncer de mama si se practica correctamente?

- a. Sí.
- b. No.
- c. No lo sé.

**Apéndice D: Consentimiento informado**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Institución: Universidad Peruana Unión**

**Investigadora: Copa Rivera Luz Hermelinda**

**Título: “FACTORES DE RIESGO Y PRÁCTICA DEL AUTOEXAMEN MAMARIO EN INTERNAS DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL CUSCO-2024”**

Yo....., de.....edad, expreso haber sido informada con claridad y precisión de los objetivos del tema de investigación, de tal forma que participaré del cuestionario para su valoración respectiva. Asimismo, asumo que la información recolectada será utilizada únicamente

para la presente investigación y exclusivamente por el autor, quien garantiza procesar en secreto, respetando mi privacidad.

Por último, declaro que después de haber dejado en claro todas mis dudas, otorgo mi consentimiento para participar voluntariamente de la presente investigación.

Cusco, ..... del 2025

---

**Firma o Huella digital del Participante**

---

**Firma del Autor**

**Apéndice E: Matriz de consistencia**

**Título: “FACTORES DE RIESGO Y PRACTICA DE AUTOEXAMEN MAMARIO EN INTERNAS DE ENFERMERIA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CUSCO 2024”**

Problema	Objetivos	Variables	Hipótesis	Metodología
Problema general	Objetivo general	Variable 1	Hipótesis general	Enfoque: Cuantitativo Diseño: Correlacional Tipo: Cuantitativa Corte: Transversal  Población: 45 internas de Enfermería (100%) Muestra: --  Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
¿Cómo se relaciona los factores de riesgo y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco, 2024?	Analizar la relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.	Factores de Riesgo	Existe relación de los factores de riesgo y prácticas del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada, Cusco 2024	

Problemas específicos	Objetivo específicos	Variable 2	Hipótesis específicas
<p>¿Cómo se relaciona el factor de riesgo modificable y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco, 2024?</p> <p>¿Cómo se relaciona el factor de riesgo no modificable y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco, 2024?</p> <p>¿Cómo se relaciona la técnica y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco, 2024?</p>	<p>Determinar la relación del factor de riesgo modificable y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024.</p> <p>Identificar la relación del factor de riesgo no modificable y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024</p> <p>Determinar la relación de la técnica y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada del Cusco, 2024</p>	<p>Práctica de autoexamen mamario</p>	<p>Existe relación entre factores de riesgo modificable y práctica autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada, Cusco 2024.</p> <p>Existe relación entre factores de riesgo no modificable y práctica autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada, Cusco 2024.</p> <p>Existe relación entre la técnica y práctica del autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada, Cusco 2024.</p>

**Apéndice F: Autorización institucional****Solicita Autorización para recolectar información para investigación.****Mag. Yuliza Francesca Oblitas****Subdirectora de la Escuela Profesional de Enfermería****Cusco.**

Yo Luz Hermelinda Copa Rivera, identificada con DNI N° 09361779 y con domicilio legal en Urb. Larapa Av. Cinco F8-8, distrito de San Jerónimo-Cusco, con el debido respeto me presento y expongo:

Que teniendo que desarrollar el trabajo de investigación titulado: “Factores de Riesgo y práctica de autoexamen mamario en internas de Enfermería de una Universidad privada de Cusco, 2024”, acudo a su despacho para solicitar tenga a bien autorizar a quien corresponda me permitan recolectar la información necesaria en la Escuela Profesional de Enfermería, durante los meses de setiembre a octubre del 2025.

Por lo expuesto

Es justicia que espero alcanzar.

---

Lic. Luz Hermelinda Copa Rivera  
DNI N° 09361779