



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGÍA

“PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE MAMA BASADA
EN EL USO DE REDES SOCIALES: UNA
ESTRATEGIA EDUCATIVA”

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA.

PRESENTA:

ERIKA CRUZ BETANZOS

Asesor: Mtro. Guillermo Martínez Cuevas



Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

2018



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Introducción	2
Capítulo 1. Cáncer de mama: Un reto para la mujer actual	4
1.1 Tipos y síntomas	6
1.2 Epidemiología.....	10
1.3 Factores de riesgo y protección.....	11
1.4 Educación para la salud y cáncer de mama.....	21
Capítulo 2. Redes sociales como herramienta de educación informal para el cuidado de la salud	26
2.1 Impacto de las redes sociales en el contexto actual	30
2.2 Educación para la salud desde las redes sociales.....	34
Capítulo 3. Esfuerzos realizados para prevenir el cáncer de mama	40
3.1 Elaboración y selección de contenido en Redes Sociales para propuestas educativas.....	46
Capítulo 4. Propuesta de intervención educativa para prevenir el cáncer de mama desde las redes sociales	55
4.1 Objetivo.....	57
4.2 Descripción de la intervención.....	57
4.3 Planeación de contenidos para la propuesta educativa.....	65
4.4 Propuesta de evaluación	74
Conclusiones	79
Anexos	83
Fuentes de consulta	112
Referencias bibliográficas.....	112
Referencias electrónicas.....	114

Introducción

La vida del ser humano va cambiando con el paso de los años, y con ella, su educación, sobre todo por las distintas alternativas de enseñanza y aprendizaje que se generan día con día intentando mejorar las carencias que hasta ahora se presentan en los sistemas educativos escolarizados.

En la actualidad hablar de educación es hablar de escuela, sin embargo, la educación está presente en todos los lugares donde el ser humano se desarrolla, por ello, es importante que no sólo se proponga cómo mejorar la educación dentro del aula, sino buscar aquellos espacios donde el ser humano pasa la mayor parte del tiempo y proponer nuevas alternativas educativas que beneficien al ser humano de manera individual y social.

A partir de esta idea surge la necesidad de utilizar las nuevas herramientas tecnológicas como las redes sociales, para realizar propuestas educativas relacionadas con el cuidado de la salud con la finalidad de crear conciencia sobre los estilos de vida de cada personas y generar un cambio en sus conocimientos, habilidades y actitudes en beneficio de su autocuidado.

El presente trabajo muestra una propuesta educativa implementada en redes sociales, una nueva alternativa de educación informal que permite llegar a más personas otorgando beneficios en tiempo, distancia y costo para mujeres de 20 a 35 años de edad con acceso a un dispositivo móvil como computadora, tableta o teléfono que tenga acceso a internet. En general la propuesta educativa busca que la población objetivo logre identificar y prevenir el cáncer de mama, para promover y fortalecer la vida saludable de la población. El trabajo se desarrolla a lo largo de 4 capítulos, que se describen a continuación.

El primer capítulo se titula *“Cáncer de mama: Un reto para la mujer actual”*, en este apartado se hace una descripción detallada sobre el cáncer de mama y características importantes, por ejemplo: sus tipos, su desarrollo, sus síntomas, su epidemiología, sus factores de riesgo y factores de protección, información que

servirá de apoyo para la selección de contenidos que se publicaran en la propuesta de intervención con la finalidad de promover el desarrollo de estilos de vida saludables en mujeres, para disminuir las probabilidades de que padezcan cáncer de mama o puedan hacer una detección temprana del mismo.

Como se había mencionado, la propuesta se desarrollará dentro de las redes sociales, por ello, el segundo capítulo, titulado “*Redes sociales como herramienta de educación informal para el cuidado de la salud*”, pretende mostrar un poco sobre la historia de las redes sociales desde sus inicios y su relación con la educación, además, se plantea a Facebook como una de las redes sociales con más usuarios en la actualidad, donde la mayor parte, son mujeres según estadísticas realizadas por la Asociación Mexicana de Internet en el 2014.

El tercer capítulo se titula “Esfuerzos realizados para prevenir el cáncer de mama”, y pretende mostrar un panorama del trabajo de algunas instituciones y clínicas dedicadas a la prevención de este padecimiento, posteriormente se presenta el análisis realizado a veinte espacios dedicados a este tema que se encuentran dentro de la red social más utilizada en la actualidad, donde se pudieron identificar algunas deficiencias significativas para su buen funcionamiento.

Las deficiencias encontradas en el análisis se tomaron en cuenta, junto con algunas estrategias de marketing en redes sociales, para la elaboración del contenido utilizado en la propuesta educativa de este proyecto, en materia de prevención del cáncer de mama, esperando que obtuviera buenos resultados en el cumplimiento de su objetivo, y dar mejor a algunas deficiencias de las páginas revisadas.

Finalmente, en el cuarto capítulo se describe brevemente de la propuesta educativa desarrollada, la cual consiste en el diseño de una página de Facebook que no sólo busca informar, sino educar a las personas que interactúen en esta plataforma, a lo largo de este capítulo se explica como se crea la página y el contenido de la misma, así como su mecanismo de evaluación de resultados. Con esta propuesta se pretende contribuir a generar un mayor interés por el tema entre especialistas en educación esperando que el trabajo aquí presentado sirva de base para futuras propuestas educativas.

Capítulo 1. Cáncer de mama: Un reto para la mujer actual

La sociedad actual demanda una diversidad de necesidades y constantemente se intentan resolver problemáticas para que el ser humano lleve una vida digna, una de las principales necesidades es la salud entendida como “un estado de bienestar físico, mental y social, pensando en que no sólo se trata de la ausencia de enfermedades” (OMS, 2016: s/p).

Cuando hablamos de las enfermedades que se presentan en el ser humano, es abrir una gran cantidad de posibilidades, por ello es necesario buscar las más comunes y empezar a detener su propagación. En la actualidad se ha hablado del cáncer como un “grupo de enfermedades caracterizadas por un crecimiento celular anormal, que puede invadir cualquier parte de nuestro organismo y propagarse hasta producir depósitos tumorales en él”. (Beltrán, 2013: 312).

A partir de lo anterior se entiende que el cáncer se clasifica en distintos tipos según la zona que afecte de nuestro cuerpo, y se presenta en diferentes grados de afectación, que si no se atienden a tiempo pueden ir aumentando hasta terminar con la vida del ser humano. Uno de los principales tipos de cáncer es el de mama, una enfermedad que se desarrolla en hombres y mujeres, lo cual es preocupante, porque la situación va en aumento. Si bien es importante tratar a quienes padecen esta enfermedad, es aún más importante disminuir su aparición por medio de la prevención, no sólo en quienes no han tenido cáncer de mama, sino también en aquellos que se han enfrentado a esta enfermedad, para así evitar la recaída.

El cáncer de mama según Beltrán (2013) es el crecimiento celular anormal originado en el epitelio de los conductos, es decir, las células productoras de leche son afectadas, a partir de esto podemos decir que toda mujer y hombre se encuentra expuesto a este riesgo, pues desde que se forma un embrión la glándula mamaria comienza a desarrollarse y cuando nacemos sigue con ese proceso, en cuanto al

desarrollo en las mujeres se puede decir que los principales cambios de la mama se dan en la pubertad, durante el embarazo, la lactancia y en la menopausia.

Las glándulas mamarias están situadas en la pared anterior del tórax y presenta una prolongación axilar [...] En el área central se encuentra el pezón, una estructura cilíndrica rodeada por la areola, que es un área de piel pigmentada. Dicha areola contiene glándulas sebáceas, que forman pequeñas elevaciones conocidas como tubérculos areolares. (Bohórquez, 2013: 4)

Para conocer más acerca del cáncer de seno, es necesario conocer la ubicación anatómica de la mama y su desarrollo a lo largo de la vida, para visualizar fácilmente el área que puede ser afectada con la presencia de esta enfermedad, pero sobre todo para conocer nuestro cuerpo y poder realizar acciones de manera adecuada que disminuyan el riesgo y ayuden a la prevención como la autoexploración.

Como ya se ha mencionado anteriormente, la mama sufre diferentes cambios a lo largo de la vida, pero para comprender mejor el inicio de su formación y desarrollo que se da en las mujeres Bohórquez (2013) menciona que existen cinco etapas conocidas como Estadios de Tanner, estas etapas son clasificadas como:

- Fase 1: mamas infantiles, es decir, la areola se ve y se palpa plana.
- Fase 2: brote mamario, se da cuando se palpa un botón mamario bajo la areola.
- Fase 3: inicio del crecimiento del pezón, e incluso la mama se palpa y se observa sobrepasando la areola.
- Fase 4: continuación del crecimiento, e incluso el pezón sobresale progresivamente.
- Fase 5: mama adulta, pues la areola ya se encuentra proporcionada a nivel de la mama y el pezón es el único que sobresale.

En los últimos años este tipo de cáncer ha tomado gran importancia por la cantidad de casos presentados en etapas avanzadas para su tratamiento a nivel nacional e internacional, incluso se ha tomado el día 19 de octubre para recordar y reflexionar sobre el compromiso que tenemos como sociedad para cuidarnos y combatir el cáncer de mama.

1.1 Tipos y síntomas

El cáncer de mama es una enfermedad que se presenta en diferentes etapas de la vida, por ello, es importante que se tome conciencia y diferentes alternativas según nuestras necesidades para el cuidado de la salud, acompañadas de responsabilidad individual y social, pues incluso detectar a tiempo el cáncer de mama puede salvarnos la vida y mejorar el entorno en el que nos desarrollamos.

Para poder cuidar nuestra salud y prevenir el cáncer de mama es indispensable que se conozcan las señales de alerta, para reconocer que está pasando en nuestro organismo, en cuanto al cáncer de mama; uno de los principales temas que se debe aprender es que puede presentarse de dos formas, las cuales son definidas por Bohórquez (2013) de la siguiente manera:

- **Cáncer de mama in situ:** No ha roto las paredes de los conductos, por tanto, no tiene capacidad de invadir tejido circunvecino de la mama y así afectar otra parte del organismo.
- **Cáncer de mama invasivo:** Se origina en los conductores con ruptura de la capa basal, teniendo así la capacidad de invasión a tejidos vecinos.

Como bien se menciona ambos tipos de cáncer se distinguen por la magnitud de riesgo en la que se encuentran, es decir, el cáncer de mama in situ se considera como la etapa inicial y se encuentra localizado en una parte específica del cuerpo, mientras que el cáncer de mama invasivo se refiere a una etapa avanzada de la enfermedad, que ya llegó a la metástasis conocida como la “propagación de células cancerosas de un tumor primario a ganglios, tejidos y órganos distantes, a través del sistema linfático o vasos sanguíneos”. (Beltrán, 2013: 325)

Tomando en cuenta lo anterior, se sabe que cuando un paciente es diagnosticado con cáncer de mama el médico responsable debe estudiar detalladamente la situación, para ubicar en qué nivel de desarrollo se encuentra la enfermedad, por ello, el cáncer de seno se clasifica en cuatro estadios empezando desde cero, los estadios según información de la organización Breastcancer.org (2015) se pueden describir de la siguiente manera:

Estadio 0: No existen células cancerígenas fuera de la zona donde se originaron.

Estadio I: Las células cancerígenas invaden el tejido que rodea la zona inicial, sin sobrepasar los dos centímetros de afectación.

Estadio II: Las células cancerígenas han afectado de dos a cinco centímetros más de la zona inicial y en algunos casos ya hay células malignas en uno o tres de los ganglios linfáticos axilares o cerca del esternón.

Estadio III: La zona afectada ocupa más de cinco centímetros, con cuatro o diez ganglios linfáticos axilares o cerca del esternón invadidos con células cancerígenas, en ocasiones se propaga a la pared torácica o la piel de la mama provocando inflamación o úlceras.

Estadio IV: El cáncer de mama se encuentra muy avanzado porque ya se ha propagado más allá de la mama, y los ganglios linfáticos circundantes, hacia otros órganos del cuerpo, como los pulmones, ganglios linfáticos distantes, la piel, los huesos, el hígado u otros órganos.

En resumen, el estadio 0 pertenece a un tipo de cáncer mamario in situ, mientras que los estadios I, II, III y IV describen casos de cáncer mamario invasivo, a partir de esto Beltrán (2010) habla de un pronóstico que se puede dar en función de datos clínicos, histopatológicos y biológicos más importantes que van apareciendo en los estadios ya mencionados, como se muestra en la siguiente tabla.

TABLA DE DATOS ¹	BUEN PRONÓSTICO	MAL PRONÓSTICO
Tamaño del tumor	Menos de 5 centímetros	Más de 5 centímetros
Ganglios axilares	Negativo	Positivo
Receptores de estrógeno y progesterona	Positivo	Negativo
Grado histológico del tumor	Bajo	Alto
Invasión linfática/vascular	Negativo	Positivo
Presencia de HER2	Negativo	Positivo
Carcinoma luminal A-B	Alto	Bajo
Carcinoma basal	Bajo	Alto

En la tabla anterior se intenta explicar que las personas con buen pronóstico se encuentran aún en el primer estadio, por lo que pueden tener una probabilidad más alta de recuperación, en comparación de las que son diagnosticadas con un mal pronóstico, pues según sus características ya se encuentran en los estadios siguientes. Aunque ambos tipos de cáncer pueden tener consecuencias severas para la vida, si se logra prevenir o detectar aun cuando es cáncer de mama in situ, se evitara poner en conflicto diferentes situaciones de la vida del afectado directo y de quienes lo rodean como la salud mental, el desgaste físico, las relaciones interpersonales, la economía, la autoestima, entre otras cuestiones.

Cada ser humano se distingue por diferentes cualidades como su apariencia física, su estilo de vida, su relación con los otros, sus experiencias, y su comportamiento, lo mismo pasa con la salud de cada persona, a partir de esto se puede decir que

¹ Tomado de Beltrán, A. (2010). *Cáncer de mama-México*, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, 19 pp.

nuestro cuerpo puede manifestar diferentes síntomas cuando adquirimos alguna enfermedad.

En caso de adquirir cáncer de mama las mujeres y hombres pueden presentar diversos síntomas, pero en el caso de las mujeres los más comunes en cada paciente se relacionan con los que se muestran en la siguiente tabla.

“SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE MAMA”²	
<i>Físicos</i>	<i>Psicológicos</i>
Tumor irregular de contornos	Baja autoestima
Microcalcificaciones	Represión
Tumor con calcificaciones	Ansiedad
Engrosamiento de la piel	Depresión
Retracción del pezón	Satisfacción espiritual más profunda
Distorsión de la arquitectura glandular	Poca energía
Fibrosis	Dependencia

En algunos casos los síntomas llegan a presentarse cuando el cáncer está en una etapa ya avanzada, por ello es importante hacer una revisión detallada y constante que nos permita identificar cualquier cambio o anomalía que se presente, la prevención oportuna puede salvar la vida de cualquier mujer.

² Elaboración propia con base en Ortiz de Iturbide, M., Carrasco, A. (2016). *Actualidades en la detección oportuna de cáncer mamario: mastografía y ultrasonido*. Acta medica grupo ángeles, Vol. 14, Supl. 1, México, pp. 7-12.

Wiesner, C. (2007). *Psychological, Social, and Clinical Determinants of Breast Cancer Early Detection in Bogotá, Colombia*. Grupo de Planificación y Gestión de Programas de Prevención. Instituto Nacional de Cancerología, Vol. 11, Núm. 1, pp. 13- 22.

1.2 Epidemiología

Realizar nuevas propuestas de intervención para la detección oportuna del cáncer de mama se ha vuelto una necesidad, pues según información de la Organización Mundial de la Salud (2016) es uno de los tipos de cáncer que se presenta con más frecuentes en las mujeres y está aumentando en el mundo. El incremento de cáncer de mama se basa en cifras que en términos generales son las siguientes:

- El cáncer de mama representa el 16% de todos los tipos de cáncer existentes
- El 69% de las defunciones por cáncer, son de este tipo

El cáncer de mama representa una mínima parte de los casos expuestos, en comparación con algún otro tipo de cáncer, sin embargo, es el tipo de cáncer que según su porcentaje ha causado más muertes. En relación con los datos y un análisis breve de ellos, se puede decir que esto se debe a que existe menos atención por parte de la población para su detección, provocando que su diagnóstico se de en una etapa muy avanzada, y su rehabilitación sea más complicada.

Con las dos cifras presentadas anteriormente, no es extraño encontrar casos de cáncer de mama en ubicación nacional e internacional, pues incluso la propia organización menciona que en algunos de los países la situación se encuentra de la siguiente manera:

Con tasas normalizadas por edad de hasta 99,4 por 100, 000 en América del Norte [...] Europa oriental, América del Sur, África austral y Asia occidental presentan incidencias moderadas, pero en aumento [...] a incidencia más baja se da en la mayoría de los países africanos, pero también en ellos se observa un incremento de la incidencia de cáncer de mama (OMS, 2016: s/p)

En lo que respecta a México, las cifras del INEGI (2015) muestran que por cada caso nuevo de cáncer de mama en los varones se detectan 29 en las mujeres, por tal motivo se afirma que la tendencia del cáncer de mama en mujeres es elevada, ya que por cada 100, 000 mujeres hay 28.25 casos nuevos con cáncer de este tipo.

Cabe mencionar que es a partir de los 20 años donde la mujer se encuentra más expuesta, sin embargo, es importante aclarar que entre más edad se tenga es más la probabilidad de padecer cáncer de mama, pues “63 de cada 100 mil mujeres de 80 y más años fallecen a causa de esta enfermedad”. (INEGI, 2015)

Por otra parte, el Instituto Nacional del Cáncer en sus estadísticas de servicio, epistemología y programa de resultados finales (2017) mencionan que *“Lifetime Risk of Developing Cancer: Approximately 12.4 percent of women will be diagnosed bit female breast cancer at some point during their lifetime, based on 2012-2014 data”* con este dato se entiende que el problema aún persiste.

Aunque los esfuerzos han sido muchos y se ha logrado mejorar la situación, es evidente la necesidad que existe de mejorar la situación relacionada con el cáncer de mama, pensando en las características de la población más afectada como: su entorno, sus hábitos más comunes y las nuevas herramientas con las que contamos para la educación del ser humano, es decir, debemos seguir buscando nuevas alternativas para que el problema disminuya.

1.3 Factores de riesgo y protección

Todos tenemos una historia de vida que nos distingue del otro y por ello nos exponemos a diferentes factores de riesgo a lo largo de nuestra vida. En el cuerpo de cada ser humano pueden presentarse diferentes síntomas ante el padecimiento de alguna enfermedad, y a su vez las enfermedades también se van desarrollando por diferentes componentes que se presentan desde el nacimiento y nos acompañan durante nuestro desarrollo humano.

Actualmente no se afirma que exista un factor de riesgo específico para el desarrollo de cáncer mamario, pero si se habla sobre diferentes situaciones que ponen en riesgo nuestra salud y dejan desprotegido a nuestro cuerpo ante la invasión de este tipo de cáncer.

A partir de lo anterior, se entiende que los factores de riesgo son variados y para tener una mejor comprensión sobre el tema a continuación se mencionaran tres agrupaciones con los factores de riesgo generales y más comunes en personas con cáncer de mama.

Factores genéticos

Desafortunadamente nacer biológicamente con órganos sexuales pélvicos internos (OSPIS) y órganos sexuales pélvicos externos (OSPES) femeninos, es uno de los principales factores de riesgo, puesto que en el apartado anterior se menciona que según la epidemiología del cáncer de mama, las mujeres son más propensas a padecer esta enfermedad e incluso una etapa natural del ciclo de vida de todo ser humano como lo es el envejecimiento ayuda a que el cáncer mamario se desarrolle de manera más rápida y sea más común pero sobre todo en este tipo de población.

Cualquier tipo de cáncer incluyendo el de mama según investigaciones del Instituto Nacional del Cáncer (2017) se puede desarrollar por “cambios en los genes que se encargan de controlar el funcionamiento de nuestras células [...] los cambios genéticos que fomentan el cáncer pueden heredarse de nuestros padres si los cambios están presentes en las células germinativas, que son las células reproductoras del cuerpo (óvulos y espermatozoides)” es decir, al pertenecer a un núcleo familiar se comparten los antecedentes clínicos, y estos pueden impactar en padecimientos a futuro de cualquier persona.

Factores sociales y ambientales

En la vida cotidiana cada persona se expone a diferentes entornos como la escuela, el trabajo, el hogar, entre otros, y dentro de estos espacios se convive con diferentes personas que llevan un estilo de vida diferente, del cual se aprende y se adapta al propio en las diferentes actividades que se llevan a cabo durante el día, pero en muchas ocasiones se aprenden estilos de vida inadecuados que ponen en riesgo la salud como:

- Consumo de sustancias tóxicas.
- Uso excesivo de métodos anticonceptivos y medicamentos.
- Mala alimentación.
- Poca o nula actividad física.
- Las diferentes culturas regionales.

En ocasiones la convivencia obliga a que se busque una aceptación entre pares y con esto la necesidad de imitar las conductas del otro, entre las cuales se encuentra

el consumo de sustancias que cambian el funcionamiento de las células convirtiéndolas en cancerígenas, tal es el caso del alcohol y el tabaco.

En la actualidad existen diferentes sustancias tóxicas, sin embargo, el alcohol y el tabaco son las más aceptadas y su consumo está legalizado en diferentes países, el fácil acceso ha provocado que el ser humano se encuentre más expuesto e incluso se sabe que el tabaco ha provocado la muerte de siete millones de personas en el mundo (OMS, 2017) mientras que el alcohol ha alcanzado la muerte de tres millones cada año. (OMS, 2015)

Con relación al tabaco es importante señalar que el número de defunciones son más notorias en comparación del alcohol, ya que esta sustancia afecta a fumadores activos (persona que consume directamente el tabaco) y pasivos (persona que convive con el fumador directo), por ello se debe tomar en cuenta que la convivencia diaria con personas practicantes de los malos hábitos también pueden afectar, provocando cambios en la salud.

Por otra parte, es importante que se tenga un conocimiento pleno del cuerpo para estar alerta ante cualquier situación anormal que se observe en él, esto con la finalidad de que la prevención se contemple en todo momento durante la vida del ser humano.

Como apoyo es importante que el control de la salud se lleve a cabo junto a un especialista, ya que en muchas ocasiones se consumen productos, medicamentos e incluso anticonceptivos en exceso, los cuales no son los apropiados para las necesidades del paciente y que al final sólo logran empeorar la situación inicial, incluso actualmente se sabe que “las hormonas exógenas también conllevan un mayor riesgo de cáncer de mama, por lo que las usuarias de anticonceptivos orales y de tratamientos de sustitución hormonal tienen más riesgo que las mujeres que no usan esos productos” (OMS, 2017)

También la mala alimentación, acompañada de la poca o nula actividad física se ha incrementado por los nuevos estilos de vida que demanda la sociedad en la que se vive, además es más común encontrar alimentos artificiales o procesados que han

sido desarrollados ante las exigencias económicas, de comodidad y tiempo que se establece el ser humano hoy en día, sin embargo, las consecuencias a largo plazo no han sido las más favorables, pues actualmente se sabe que poco a poco van dañando el organismo, y esto ha sido consecuencia del desarrollo de distintas enfermedades como la diabetes, el sobre peso, la obesidad, el cáncer de mama y algunas otras enfermedades.

Como bien se ha mencionado aprendemos del otro y al nacer vamos adaptando la cultura de la región a la que se pertenece, desafortunadamente en diferentes lugares del mundo no sólo se transmiten los malos hábitos, si no también mitos, costumbres y tradiciones que no permiten el cuidado del cuerpo, sobre todo en las mujeres. En el caso del cáncer de mama la problemática surge a partir de la desigualdad de género, ya que aún existen grupos sociales que no permiten que las mujeres conozcan y exploren su cuerpo, a pesar de que esto sea un derecho a la sexualidad, y necesario para la prevención, como en Gambia, Mauritania, Somalia, Guinea, Djibouti, México, entre otros países del mundo.

Factores económicos

Poder contar con las necesidades básicas para una vida digna a provocado que el ser humano se esclavice en una rutina laboral muy demandante en tiempo y esfuerzo físico que obliga al descuido de la salud; a partir de esto, es importante decir que las carencias económicas ponen en riesgo al ser humano, ya que es mucho el tiempo invertido en un trabajo para la poca remuneración económica que se tiene hoy en día.

Por otra parte, la falta de oportunidades y las carencias económicas influyen en la toma de decisiones para el futuro, pues aunque todos tienen derecho a elegir como ejercer su sexualidad y realizar su planificación familiar, se han encontrado casos de cáncer mamario durante el embarazo o un año después de dar a luz, en mujeres que aún no llegan a los 50 años de edad, esto debido a la tendencia de la sociedad actual que posterga el embarazo después de su tercera década de vida, donde se proyecta un aumento en su incidencia en relación con el cáncer de mama. (Cárdenas, Bargalló, Erazo, Maafs, Poitevin, 2013)

A pesar de que no todos viven en esta situación, cifras mostradas por la Organización de las Naciones Unidas (2017) manifiestan que “836 millones de personas aún viven en pobreza extrema”. Los individuos expuestos ante esta situación no tienen tiempo de acudir con un médico especialista que les brinde revisión y asesoría de su estado de salud para la prevención de futuras enfermedades, además no cuentan con el presupuesto necesario para cubrir los gastos médicos que esto pueda generar.

En el caso del cáncer de mama la carencia económica genera mala alimentación, dificultades para realizarse mastografías o ultrasonidos mamarios, poca o nula asistencia a pláticas educativas e informativas para la prevención, falta de tiempo para la autoexploración y la realización de actividades físicas, entre otras situaciones.

Ya mencionados los principales factores de riesgo relacionados con el cáncer de mama, es importante aclarar que no todas las personas que están dentro de las situaciones expuestas van a padecer la enfermedad, pero la probabilidad de que esto suceda es muy alta, e incluso el periodo de tiempo en el que aparece puede variar de un organismo a otro, si se busca la relación que existe entre las personas que la padecen y sus historias de vida.

Además, es importante decir que basta con tener un sólo factor de riesgo constantemente dentro de nuestra vida para ser uno de los candidatos a adquirir cáncer de seno, por eso es importante informarnos, cuidarnos e ir a revisión con los médicos constantemente para descartar posibilidades de ser parte de la población afectada.

Como en cualquier enfermedad al presentarse en la vida del ser humano, el cáncer de mama ha sido investigado y tratado por diferentes especialistas, de tal manera que si existen factores de riesgo, también se desarrollan diferentes factores de protección para la prevención de la misma o bien evitar la recaída en aquellas personas que en algún momento se enfrentaron a esta situación, es decir, se sabe que hay diferentes alternativas de cuidado que disminuyen o evitan la posibilidad de tener este padecimiento.

En relación con los factores de protección se puede decir que existen diversos métodos que ayudan a mejorar el estado de salud de cada persona y se pueden adecuar a los distintos estilos de vida que se tiene, a continuación, se presentaran los más comunes en dos agrupaciones.

Factores de protección iniciales

En este grupo se encuentran actividades y hábitos que se pueden presentar en cualquier momento de nuestra vida o bien pueden ser parte de la rutina diaria del ser humano, un ejemplo de esto es el embarazo, pues durante este ciclo de vida la mujer se encuentra en diferentes cambios entre ellos la preparación y el desarrollo de la mama para la alimentación del nuevo ser que se está formando, también conocida como lactancia.

La lactancia y el embarazo se consideran un factor de protección ya que Castañeda (2010) menciona que “el riesgo se reduce en un 7% por cada nacimiento, y por cada año de lactancia se disminuye el riesgo en un 4,3%” mientras que en otro estudio se encontró que las mujeres que amamantaban a sus hijos por más tiempo tenían menos posibilidad de padecer cáncer de mama, ya que dicha enfermedad “puede ser suprimida por el estriol, uno de los principales estrógenos producido durante el embarazo, o por la hormona prolactina, también presente en altos niveles durante ese periodo”. (Aguilar, González, Álvarez, Padilla, Mur, García, y Valenza, 2010: 955)

Por otra parte, el estilo de vida diario ayuda de manera significativa a mejorar el estado de salud, pues realizar actividad física de manera moderada y llevar una alimentación balanceada previene gran cantidad de enfermedades entre ellas el sobre peso y la obesidad, las cuales son un detonante para la adquisición del cáncer de mama.

Aunque también existen otras causas por las que es importante cumplir con estos dos buenos hábitos, por ejemplo, cuando una mujer realiza actividad física es más probable que la menarquia comience después de los 11 años, lo cual es favorable, pues en caso contrario la mujer se encuentra más expuesta ante el cáncer de

mama, por otro lado si las mujeres adultas realizan actividad física promueve la aparición de la menopausia como un factor de protección si se toma en cuenta que la menopausia tardía puede duplicar el riesgo. (Castaño, 2006)

En cuanto a la alimentación es importante mencionar que para prevenir el cáncer de mama es necesario que los alimentos de consumo sean frutas, verduras y alimentos ricos en fibras, además se deben evitar carbohidratos y alimentos ricos en grasa animal, es importante aclarar que evitar no significa dejar de consumir los alimentos poco nutritivos para nuestra salud, ya que todo alimento es necesario para nuestro cuerpo y lo recomendable sería tener una dieta balanceado y asistir con un nutriólogo que pueda orientar a cada individuo, ya que todos tienen necesidades diferentes.

A continuación, se muestra una tabla con algunos de los alimentos que pueden ayudarnos a mejorar nuestro estilo de vida y algunos que se deben consumir en bajas cantidades para prevenir diversas enfermedades, pero principalmente el cáncer de mama.

“ALIMENTOS DE CONSUMO DIARIO”³			
<i>Alimentos recomendados</i>	<i>Cantidad por día</i>	<i>Alimentos poco recomendados</i>	<i>Cantidad por día</i>
Espinaca cocida	½ taza	Mantequilla	1 cucharada
Apio crudo	2 tazas	Huevo	1 pieza
Col Cruda	1 ½ taza	Claros de huevo	2 piezas
Tomates	1 pieza	Carne de res	40 gramos
Pepinos	1 ½ taza	Carne de cerdo	40 gramos
Cebolla cocida	¼ de taza	Nuggets	2 piezas
Lechuga	3 tazas	Mortadela	1 ½ rebanadas
Zanahoria	½ taza	Ostión ahumado	55 gramos
Habas	½ taza	Palitos de pescado	1 ½ piezas
Champiñón	1 taza	Pepperoni	10 rebanadas

³ Elaboración propia con base en Secretaría de salud. (2010). *Guía de alimentos para la población mexicana*. Pressprinting, México, 63 pp.

Fresa	1 taza	Pollo rostizado	50 gramos
Brócoli crudo	1 taza	Salchicha	¾ de pieza
Papaya	1 taza	Queso amarillo	2 rebanadas
Manzana	1 pieza	Queso Oaxaca	30 gramos
Naranja	1 pieza	Queso blanco	40 gramos
Pera	½ pieza	Chicharrón	12 gramos
Piña	¾ de taza	Salami	6 rebanadas
Nuez	3 piezas	Sierra	50 gramos
Té verde	1 taza	Jamón	2 rebanadas
Sardina en aceite	3 piezas	Pescuezos de pollo	4 piezas
Trigo	8 cucharadas	Salmón	30 gramos
Avena cocida	¾ de taza	Trucha cosida	30 gramos
Soya	35 gramos	Barbacoa	50 gramos

Aunque existen factores de riesgo inevitables como los factores genéticos, el peligro se puede contrarrestar si se tiene un cuidado diario y se llevan a cabo los factores de protección que se mencionaron, por eso es de gran importancia que se eduque a toda mujer desde la infancia y adolescencia, para que sea más fácil adaptarlos a su estilo de vida y lograr con ello una buena educación para la salud.

Factores de protección complementarios

Para mejorar nuestro estado de salud con relación al cáncer de mama es importante que además de los estilos de vida saludables, las mujeres realicen estudios clínicos acompañadas de un especialista, para lograr una mejor identificación de los factores de riesgo y una prevención temprana que puede disminuir notablemente los índices de mortandad relacionados con este tipo de cáncer.

Dentro de este grupo los factores de protección más comunes son tres; la autoexploración, la mastografía y ultrasonido mamario, es importante decir que las tres técnicas de prevención ayudan a detectar con mayor precisión si el paciente se encuentra en situación de riesgo, sin embargo, cada una lleva un proceso diferente en relación con edad, tiempo y costo.

La autoexploración, es una técnica que se puede realizar en casa por mujeres de 18 años en adelante, es importante que este proceso se realice cada mes, de preferencia cinco o siete días después del ciclo menstrual, para llevar a cabo el proceso no se necesitan instrumentos o aparatos especializados, pero si es importante conocer paso a paso el procedimiento.

Zapata y Gutiérrez (2016) indican que la autoexploración debe realizarse con las yemas de los dedos y de preferencia con la piel humada para que el desplazamiento pueda darse con mayor facilidad, esta técnica debe realizarse con las siguientes indicaciones:

Paso 1: Párate frente a un espejo y observa ambas mamas, identifica si hay cambios en el contorno, como hoyuelos, hinchazón, hundimientos, movilidad, consistencia, pezón hacia adentro o coloración anormal.

Paso 2: ponga las manos en la cintura y presione firmemente hacia abajo, para mejorar la autoexploración divide cada mama en cuatro segmentos iguales, tomando como referencia la areola de cada una, con la mano izquierda realizará la exploración de la mama derecha y con la mano derecha se realizará la exploración de mama izquierda.

Paso 3: la exploración de cada mama y comienza a realizar con el método de círculos concéntricos, en general son tres círculos para cubrir todo el tejido de la mama desde el cuadrante súpero-externo hasta el área axilar.

Paso 4: Palpa el área de las areolas, inspeccionando y apretando para ver si hay secreciones.

Esta técnica se debe realizar con mucho cuidado y tomando el tiempo necesario para concluir cada paso, sólo así las mujeres que la practiquen podrán conocer su cuerpo y logran identificar de manera fácil y rápida si se presentan cambios que necesiten ser revisados por algún especialista.

Por otra parte, la mastografía es una técnica que necesita ser llevada a cabo por un médico con equipo especializado conocido como mastógrafo, y aunque puede pensarse que es difícil acceder a ella en muchos hospitales públicos se realizan

pruebas gratuitas abiertas a las necesidades de prevención que existen en la población femenina.

Las mastografías son realizadas anualmente en mujeres de 40 años en adelante, este estudio ayuda a diferenciar lesiones benignas y malignas a través de imágenes digitales, gracias a esta técnica en los últimos 20 años se ha logrado reducir el índice de mortalidad en un 35% de la población femenina que cuenta con este servicio. (Ortiz de Iturbide, Carrasco, 2016)

Como bien se menciona, la mastografía debe cumplir un estándar específico de edad y de calidad para su aplicación, ya que la examinación que lleva a cabo puede ser agresiva durante la búsqueda profunda de lesiones y emplea dosis muy pequeñas de radiaciones, el riesgo generado por las repetidas exposiciones de rayos x es probable en un porcentaje mínimo, pero los beneficios de la misma siempre superan el riesgo. (Cárdenas, Bargalló, Erazo, Maafs, Poitevin, 2013)

Ante esta situación de riesgo también existe otra opción conocida como ultrasonido mamario o ecografía, un estudio complementario a la mastografía, pero utilizado principalmente para mujeres menores de 40 años e incluso para aquellas con mamas densas, en etapa de embarazo o lactancia donde la mastografía no sería la mejor opción por sus diferentes necesidades, el ultrasonido mamario resulta ser una técnica libre de riesgos y económico en comparación a otras.

El ultrasonido mamario además de ser “realizado con equipo especializado por imagen de alta resolución, se debe llevar a cabo por un especialista que tenga experiencia y conocimiento pleno sobre la anatomía de la glándula mamaria” (Cárdenas, et al., 2013: 15), mientras que el paciente debe acudir limpio y con el área axilar depilada y sin desodorante.

1.4 Educación para la salud y cáncer de mama

Es común que el cuidado de la salud se vincule con médicos o enfermeros, a los cuales consideramos un grupo especializado para la prevención y atención de diversas enfermedades, sin embargo, es común que informar sea parte de su principal estrategia para lograr la prevención y aunque con esto se ha logrado reducir un número considerable de personas con enfermedades, es importante implementar otras estrategias basada en la educación, para lograr un incremento en el número de personas consientes y capaces de realizar actividades para el autocuidado de la salud.

La educación se divide en diferentes ramas para el bienestar y la estabilidad del ser humano, como educación financiera, educación vial, educación ambiental entre ellas la educación para la salud entendida como “una herramienta básica tanto para la prevención de determinadas enfermedades como para su curación y/o rehabilitación, y como un instrumento indiscutible de promoción de salud” (Pérez, Echauri, Ancizu, Chocarro, 2006: 6)

La educación para la salud es indispensable durante toda la vida del ser humano para que pueda vivir y existir. Cuando alguien enferma es muy probable que no pueda desempeñarse por completo, por ello, la prevención es una herramienta fundamental para niños, jóvenes, adultos y adultos mayores tomando en cuenta que todos estamos expuestos si no contamos con estilos de vida saludable.

Aunque los contenidos relacionados con el cuidado de la salud que se deben enseñar a los diferentes sectores de la población son los mismos, es importante considerar que no se pueden presentar de la misma manera, por eso debemos buscar diferentes alternativas que nos permitan llegar a más personas pero principalmente a las personas más afectadas, considerando las necesidades específicas de cada grupo.

Como bien se mencionaba anteriormente, la educación para la salud no sólo busca informar, sino, de acuerdo con por Pérez, Echauri, Ancizu y Chocarro (2006),

intervenir y para ello debemos considerar diferentes aspectos, en principio conocer el nivel de intervención al que se desea llegar, por ejemplo:

- Consejo o información: Intervención breve con una propuesta motivadora de cambio.
- Educación individual: Serie organizada de consultas, realizadas entre un profesional y un usuario donde se trabaja sus capacidades sobre un tema.
- Educación grupal o colectiva: Serie de sesiones entre un profesional y dos o más usuarios, para mejorar sus capacidades y aumentar la conciencia sobre un tema.
- Promoción de la salud: Ayuda a mejorar las capacidades personales y el entorno que rodea al usuario, tomando en cuenta estrategias como la educación, la información, los medios de comunicación y la colaboración de los servicios de la zona.

Después de conocer el nivel de la intervención que se desea realizar es importante considerar que existen tres tipos de contenidos para realizar una intervención en educación para la salud, los cuales se explican en la siguiente tabla, donde también se brindan ejemplos relacionados con el tema de cáncer de mama.

CONTENIDOS EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD⁴

Contenido	Descripción	Ejemplo
Comportamientos en salud: situación y necesidad	Enseñan cuales son los factores de riesgo y brindan información importante sobre la situación de salud, enfermedad y comportamientos asociados, intentando que el usuario identifique en qué escenario se encuentra con respecto al tema.	<p>¿Qué es el cáncer de mama?</p> <p>¿Cuáles son los tipos de cáncer de mama?</p> <p>¿Cuáles son los síntomas del cáncer de mama?</p> <p>¿Qué alimentos ayudan al desarrollo del cáncer de mama?</p>
Factores relacionados con los comportamientos	Enseñar al usuario a identificar en su vida diaria los factores que ponen en riesgo o protegen su salud, para concientizar y sensibilizar, logrando que se trabaje en la mejora de su estilo de vida.	<p>¿Cuánto ejercicio realizo a la semana? ¿Es el tiempo suficiente para un estilo de vida saludable?</p> <p>¿Qué hábitos alimenticios puedo y quiero cambiar para mejorar mi estilo de vida?</p>
Ejemplos prácticos: contenidos educativos	Enseñar cuales son los factores de protección que pueden ayudar a mejorar nuestro estilo de vida, sentimientos, actitudes, habilidades o entorno para el cuidado de la salud.	<p>¿Cuáles son los pasos a seguir para realizar una autoexploración mamaria?</p> <p>¿Cómo se realiza un ultrasonido mamario?</p>

⁴ Elaboración propia con base en Pérez, M. J., Echauri, M., Ancizu, E. Chocarro, J. (2006). *Manual de educación para la salud*. Gobierno de Navarra, pp 26-50.

Tomando en cuenta los contenidos que se abordan, es importante mencionar que la educación para la salud los procesos de enseñanza y aprendizaje se deben dar en tres áreas, de acuerdo con por Pérez, Echaury, Ancizu y Chocarro (2006):

- Área cognitiva: hace referencia a la información que posee, transmite y recibe el individuo, contesta a la pregunta ¿Qué sabe?
- Área emocional: sus componentes principales son las actitudes, valores y sentimientos con los que responde un individuo ante una situación determinada, esta área responde a la pregunta ¿Cuál es su comportamiento o postura ante esta situación?
- Área de las habilidades: Busca que el individuo logre hacer movimientos con las diferentes partes de su cuerpo, que sepa tomar decisiones, buscar las soluciones adecuadas ante los problemas, adaptar comportamientos positivos para los desafíos y exigencias de la vida diaria, da respuesta a la pregunta ¿Qué sabe hacer?

En resumen, si se considera que la labor de los especialistas en informar a las personas sobre el cáncer de mama ha dado resultados, será importante considerar nuevas alternativas para prevenir este tipo de cáncer, tomando en cuenta los tres elementos básicos de educación para la salud, porque mejorar el estilo de vida de las personas sólo se logra aprendiendo y desarrollando conocimientos, habilidades y actitudes.

Algunas de las alternativas que se pueden considerar desde la educación para la salud para evitar el cáncer de mama, es el desarrollo de cursos o talleres que se pueden llevar a cabo de manera presencial o en línea, aunque con el paso del tiempo la vida de las personas ha cambiado y exige tomar en cuenta las nuevas necesidades de la población a atender, dentro de las cuales la tecnología ha impactado hasta volverse parte de su día con día.

Con la llegada del internet y los nuevos dispositivos portátiles la vida del ser humano se ha vuelto más sencilla y ha traído beneficios en cuanto a tiempo, costos y distancia, en consecuencia, se exige que temas de gran importancia para la vida

digna del ser humano como lo es la salud, estén presentes en la nueva realidad, para que más personas se beneficien.

Dentro del internet se pueden encontrar diferentes alternativas como las Redes Sociales, para trabajar desde la educación informal y virtualizar los cursos o talleres que hasta ahora sólo se han implementado de manera presencial, dejando aparte de la población fuera de esta experiencia por sus diferentes actividades diarias.

En síntesis de este primer capítulo, es trascendental mencionar que conocer sobre el cáncer de mama ayuda a mejorar el estado de salud y evitar situaciones que ponen en peligro la vida humana, pero principalmente a la población femenina que es considerada la más expuesta ante esta enfermedad.

Tomar conciencia sobre la prevención ha logrado mejorar considerablemente el estilo de vida individual y colectivo, si se toma en cuenta que vivir de una forma saludable se aprenden del otro con la convivencia diaria, por ello, es importante que se practiquen con decisión y constancia los diferentes factores de protección expuestos anteriormente, que incluso pueden complementarse unos con otros en diferentes momentos de la rutina diaria.

Para conocer más sobre las propuestas educativas que se pueden realizar en esta línea, es necesario conocer ¿Cómo son las plataformas que se pueden utilizar dentro del internet para una propuesta educativa? ¿Cuáles son las plataformas más visitadas por las personas actualmente? y ¿Cómo funcionan?, preguntas que se responderán en el siguiente capítulo.

Capítulo 2. Redes sociales como herramienta de educación informal para el cuidado de la salud

El ser humano se encuentra en constante aprendizaje a lo largo de su vida, por medio de la interacción con los otros y el medio que lo rodea, pero en ocasiones se piensa que hablar de educación es un acto que sólo se puede desarrollar dentro del aula, un lugar donde aún se practica el aprendizaje enfocado en los conocimientos factuales, es decir, aquellos conocimientos que sólo necesitan ser memorizados y reproducidos para obtener un grado académico, sin embargo, los procesos y conductas del ser humano han demostrado que la educación va más relacionada con la reconstrucción de conocimientos a partir de la reflexión y concientización para la búsqueda de su bienestar individual y social.

La educación ha trascendido, y reconoce otros espacios importantes a desarrollar, para otorgar una vida digna a cada ser humano, por ello, actualmente se habla de educación en tres ámbitos, el formal, informal y no formal, los cuales según Cobo y Moravec (2011) se explican de la siguiente manera:

- **Educación formal:** se vincula con institutos de formación con estructura jerárquica.
- **Educación no formal:** actividades educativas organizadas fuera del sistema formal.
- **Educación informal:** se desarrolla a través de la práctica y se dirige a través de la conversación, incluye exploración y se extiende hasta las experiencias.

En otras palabras, la educación formal es aquella que se otorga en instituciones públicas y privadas, dentro de las cuales se establecen tiempos y temas, para obtener un documento oficial, que idealmente funciona para comprobar el nivel de conocimientos adquiridos durante este proceso.

En principio se pensaba que la educación escolar era la única opción y la más adecuada para la formación del ser humano, pero con el paso del tiempo el sistema comenzó a desarrollar diferentes problemáticas que afectaron su funcionamiento, por ejemplo: el tiempo invertido en clases dentro del aula y traslados, falta de infraestructura para atender a toda la población, gastos en uniformes y útiles escolares, sistemas autoritarios, personal poco capacitado, evaluaciones cuantitativas basadas en la repetición y no en un verdadero aprendizaje, etc.

A partir de las problemáticas que surgieron en algunas instituciones relacionadas con la educación formal, se comenzó a dar más importancias a otros espacios educativos fuera del aula para brindar acceso a más personas, donde se establecieron museos, talleres, pláticas y modalidades similares que necesitaban la interacción cara a cara, dando lugar a lo que actualmente conocemos como educación no formal.

Este tipo de educación tiene la finalidad de llegar a diferentes sectores de la población e incluso complementar lo que se aprende dentro del aula, la educación no formal a logrado contrarrestar las problemáticas que surgen en el modelo formal, pero no ha sido suficiente por distintos motivos como: el costo, el tiempo, el lugar, tipos de evaluación, otorgan documentos pero sólo como incentivo para motivar a los participantes, entre otras cuestiones que aún siguen siendo un problema para la formación de algunas personas que no logran adecuar las características de ambos modelos a su vida cotidiana.

Por otra parte, desde que el ser humano ha existido, se ha dado lugar a la educación informal, la cual consiste en el aprendizaje autónomo y cotidiano, porque todo aquello que sabe el hombre fue aprendido mirando al otro, practicando y adaptándolo para poder vivir y sobrevivir como lo ha hecho hasta ahora, dentro de esta clasificación se han ido transmitiendo y reconstruyendo tradiciones, costumbres, hábitos, comportamientos, entre otros aspectos importantes de la vida diaria, que se van desarrollando dependiendo el lugar y la sociedad a la que pertenece cada individuo.

Como podemos observar, los tipos de educación expuestos anteriormente son desarrollados con diferentes objetivos y espacios para generar conocimiento, por eso es importante tomar en cuenta que no se trata de buscar cuál de las tres clasificaciones es mejor, sino más bien de entender que todas son parte de nuestra vida y pueden complementarse entre ellas.

En este momento, para la educación en sus tres tipos, contamos con más herramientas para llevar a cabo los procesos de enseñanza y aprendizaje, pues con la llegada de las nuevas tecnologías las posibilidades para interactuar con otros han aumentado y se están generando nuevas expectativas.

Con lo anterior, nos referimos a que la sociedad cambia y se actualiza constantemente intentando mejorar y facilitar la vida del ser humano, por eso es importante que cada persona se comience a familiarizar con las nuevas formas de vida, para así evitar la exclusión del grupo social al que pertenece.

Quando yo tenía edad escolar, en los años sesenta, estaba registrado en las plantillas de la escuela como el hijo de James y Margaret Fox. En el aula, sin embargo, entre mis pares, se me identificaba por el equipo de fútbol que apoyaba y los programas de televisión que veía. (Morduchowicz, 2013:101)

La cita anterior da un claro ejemplo de cómo el uso de las nuevas tecnologías ayuda a la convivencia con los otros, logrando el intercambio de conocimientos, saberes, experiencias o formas de vida, es decir, en cada grupo social se encuentran intereses similares.

Por ejemplo, todas las tardes en la radio transmiten un programa donde se cuentan historias relacionadas con los cambios que se viven del nivel primaria al nivel secundaria, dicho programa ha logrado ser de gran interés para los niños de sexto año, por ello, al otro día, durante su descanso, se juntan para debatir sobre los temas del programa a excepción de un alumno, al que sus padres sólo le permiten leer libros durante sus ratos libres, ¿Qué pasara con el alumno que no escucha el programa?

Lo más probable es que el alumno no entienda de que hablan sus compañeros y le sea muy difícil integrarse y opinar sobre lo que sus compañeros conversan, lo mismo pasa si tratamos de negarnos a la integración del ser humano con los cambios de la realidad, como el uso de periódicos, revistas, libros de texto, la radio, la televisión o lo más actual, el internet.

En este momento se sabe que las nuevas tecnologías han superado, sustituido y digitalizado otras herramientas de uso educativo como la televisión, la radio y los medios impresos, dejando diversas ventajas al ser humano como eliminar distancias, disminuir el tiempo invertido en búsqueda, llegar a más personas y encontrar las funciones de los medios anteriores en un solo lugar conocido como internet que incluso puede ser portátil.

Pero en ocasiones también se piensa que las nuevas tecnologías son una problemática para las nuevas generaciones, sin embargo, el problema real es que no se educa para su buena utilización y tampoco se orienta para la selección e incorporación de contenidos útiles que ayuden en otros aspectos o problemas de la vida diaria.

Desafortunadamente el internet y sus diferentes plataformas como blogs, wikis, páginas web, redes sociales, entre otras plataformas han sido atacadas debido a la falta de educación que se tiene para su buen uso, como bien se sabe son plataformas prácticas, de fácil acceso, gratuitas y sin fronteras para algunos grupos sociales, que permiten la integración de miles de personas en tiempo real, muchos de ellos comparten contenido con diferentes temáticas que se relacionan principalmente con sus experiencias de vida, noticias importantes, sus intereses, su información personal, propaganda, etc., pero las personas utilizan de manera negativa toda la información que ahí se comparte, ya sea para engañar, difamar o dañar a los demás.

En lo que respecta a las redes sociales como parte de las plataformas más usadas y de gran interés dentro del internet, es necesario aclarar que no son las culpables de que se utilicen de manera inadecuada, pues sus objetivos principales no se

basan en dañar al otro, por ello, la reflexión, los valores e incluso la preparación para un buen uso y diseño de contenido en este tipo de plataformas es fundamental, para que las personas tengan una mejor experiencia y una nueva herramienta de aprendizaje.

El internet, sus diferentes plataformas y los equipos donde se manejan estas herramientas como celulares, computadoras y tabletas han impactado en los tres tipos de educación ya mencionadas anteriormente, e incluso se ha hablado de

virtualización de la educación que se presenta como un fenómeno en el que se actualizan métodos educativos cuyas posibilidades se ven ampliadas con el uso de las TIC, pero también es una megatendencia económica y cultural que rebasa el ámbito de la educación escolar (Chan, 2016: 3)

Aunque podría pensarse que estas herramientas sólo se utilizan en la educación formal, se sabe que también han sido de gran utilidad para la educación formal e informal, pues además de una virtualización de la educación también Mateos, García, González (2015) citados por Chan (2016:3) han hablado sobre

La virtualización de las prácticas sociales se está dando en otros ámbitos como la salud, la urbanización, el cuidado del ambiente, el manejo de la energía, el gobierno, la organización social y en todos los campos científicos y profesionales

El incremento de la tecnología, ha logrado que ésta se vuelva una necesidad y sea parte de nuestra realidad, ante esto es inevitable que comencemos a pensar en direccionar la educación para la mejora de todo aquello que se relaciona con el internet y sus plataformas, porque es el presente y con seguridad el futuro de los seres humanos.

2.1 Impacto de las redes sociales en el contexto actual

Con el desarrollo de las nuevas tecnologías se impulsaron nuevas herramientas que modificaron la comunicación del ser humano, tal es el caso de las redes sociales, plataformas que llevan años dentro del internet, intentando acercar a millones de personas, sean niños, jóvenes, adultos o adultos mayores, estos espacios han

trascendido para “el desarrollo de los individuos y de las sociedades al facilitar el manejo de información: crearla, compartirla, modificarla, enriquecerla y transformarla en conocimiento”. (INEGI, 2016: 1)

Una de las grandes problemáticas que se han desarrollado con la existencia del internet, es que se ha vuelto una necesidad en pleno siglo XXI, pero no ha sido posible que todas las personas tengan acceso a él, sin embargo, los esfuerzos realizados como donación de dispositivos, préstamo de equipos por hora o la colocación de red libre para el uso de internet en espacios públicos, han logrado que los usuarios y usuarias vayan incrementando con el paso de los años.

Un estudio mundial realizado cada año por We Are Social (2016) asegura que en el año 2014 el 35% de la población mundial tenía acceso a internet, mientras que en el año 2015 se incrementa al 42% y para 2016 la población con acceso incrementa al 46%, es decir, actualmente son 3.419 millones de personas las que utilizan este servicio, de los cuales 2.307 millones regularmente usan las redes sociales, además se explica que 3.790 millones de personas utilizan un teléfono móvil y 1.968 millones de ellas acceden a las redes sociales desde estos aparatos.

En lo que respecta a México el INEGI (2016) asegura que en nuestro país el 39.2% de los hogares cuentan con conexión a internet, por lo tanto el 57.4% de la población mexicana entre seis años o más son usuarias de este servicio, tomando en cuenta el acceso a la red de paga y gratuita, además, se sabe que la mayoría de los usuarios y usuarias que existen en el país tiene como principales actividades la búsqueda de información y la comunicación dentro de las distintas plataformas que nos ofrece el internet.

Retomando el tema de las redes sociales es importante realizar una conceptualización. Rivoir (2011) decía que la palabra redes se refería a los diferentes fenómenos organizados y entrelazados que se desarrollan en un grupo, mientras que la palabra sociales es encaminada a un grupo de personas o una sociedad, por tanto las redes sociales son una nueva forma de decir relaciones sociales.

A partir de lo anterior se puede afirmar que las redes sociales surgieron desde la existencia del hombre, además, son tan necesarias que han trascendido hasta adaptarse a las nuevas formas de vida, es decir, están en un proceso de innovación constante, ya que ahora no sólo se dan de forma personal, sino también se han virtualizado, teniendo el mismo impacto para la construcción de conocimiento, tomando en cuenta que la innovación es mejorar ideas, estrategias o herramientas a partir de lo que ya existe, para adaptarnos de manera más sencilla al entorno en el que nos desarrollamos.

La virtualización de las redes sociales comenzó a desarrollarse desde los inicios del internet, logrando un éxito total. Con el paso de los años se han desarrollado diferentes plataformas con la finalidad de ser utilizadas como redes sociales, e incluso en pleno siglo XXI podemos encontrar diversidad de ellas con características que cumplen expectativas y necesidades según el sector poblacional al que van dirigidas como las que se mencionan a continuación.

REDES SOCIALES EN INTERNET ⁵			
NOMBRE	AÑO DE INICIO	FUNDADOR	DESCRIPCIÓN
Classmates.com	1995	Randy Conrads	Creada para reencontrarse y retomar contactos perdidos de antiguos compañeros del colegio o universidad.
SixDegrees.com	1997	Andrew Weinrich	Permitía crear perfiles y establecer amistad, mediante el envío de mensajes.
LiveJournal	1999	Brad Fitzpatrick	Era similar a un blog, que mantenía el contacto de antiguos compañeros y se podía estar al tanto de sus actividades.
Friendster	2002	Adrian Scott	Se diseñó para encontrar amigos y amigos de amigos con intereses en común,
LinkedIn	2003	Reid Hoffman	Dirigida al ámbito de las empresas, se hacían perfiles basados en la experiencia profesional.

⁵ Elaboración propia basada en Castañeda, L. (2010). *Aprendizaje con redes sociales: Tejidos educativos para los nuevos entornos*, EDUFORMA, España, pp. 45-59.

MySpace	2003	Tom Anderson y Chris Dewolfe	Da un cambio total a las plataformas anteriores, por incorporar usuarios adolescentes y adultos a la vez, actualmente se sabe que es de las que tiene más similitud a las actuales.
Hi5	2003	Ramun Yalamanchis	De las más populares en sus inicios, pues contaba con una gran cantidad de funciones entre ellas la búsqueda de amigos, el intercambio de contenido, la integración de grupos, los juegos en línea, etc.
Facebook	2004	Mark Zuckerberg	Comenzó como una herramienta destinada a alumnos de Harvard, sin embargo, su éxito dio la posibilidad ampliarse. Actualmente la plataforma permite hacer amigos, compartir contenido, crear grupos, jugar en línea, crear páginas web, promocionar productos, enviar mensajes, etc.
YouTube	2005	Steve Chen, Chad Hurley y Jawed Karim	Plataforma dedicada principalmente a la creación de canales para compartir videos, de diferentes temáticas con fines educativos, publicitarios y de entretenimiento.
Twitter	2006	Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone y Evan Williams	Da un servicio de noticias en línea, por lo que dentro de la plataforma se puede hacer un seguimiento de los usuarios según los intereses de cada persona, también se envían mensajes y realizan publicaciones con un límite de 280 caracteres.
Instagram	2010	Kevin Systrom y Mike Krieger	Se crean perfiles para compartir fotos y videos, en la plataforma se pueden utilizar mensajes como medio de comunicación e incluso esta permite compartir de forma directa su contenido en otras plataformas.

Como podemos observar en la tabla anterior, esas son algunas de las redes sociales virtuales que han existido a lo largo de los años, algunas aún siguen vigentes y otras han dejado de existir, ante esta situación es importante mencionar que la tecnología avanza de manera acelerada y es muy probable que en un futuro no muy alejado surjan nuevas plataformas que funcionen como redes sociales con características más avanzadas que deben ser aprovechadas al igual que aquellos elementos que nos brindan las que tenemos actualmente.

Por otra parte, con la información proporcionada de algunas redes sociales virtuales que existen o existieron, se sabe que son herramienta útiles que han llegado a complementar diversas actividades que el ser humano realizaba de forma presencial en diferentes ámbitos, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el cuidado de la salud, las compras y otras actividades importantes, logrando más impacto en diferentes temas de gran importancia para la vida digna de la sociedad actual.

2.2 Educación para la salud desde las redes sociales

Como ya se ha mencionado las redes sociales dentro del Internet han virtualizado diversas actividades del ser humano en diferentes partes del mundo y se ha buscado que más personas tengan acceso a ellas, por las diferentes ventajas que han proporcionado como:

- Ahorro de tiempo
- Motivación en la participación
- Eliminan distancias
- Los costos no son elevados
- Contactar a más personas
- Puedes usar diversas herramientas de comunicación

Entre las actividades que se realizan por medio de las redes sociales, está la educación, un proceso que es constante dentro de estas plataformas, porque en

ellas las personas enseñan y aprenden de diferentes maneras basados en un modelo Constructivista.

El constructivismo tiene sus raíces en la filosofía, psicología, sociología y educación. El verbo construir proviene del latín *struere*, que significa 'arreglar' o 'dar estructura'. El principio básico de esta teoría proviene justo de su significado. La idea central es que el aprendizaje humano se construye, que la mente de las personas elabora nuevos conocimientos a partir de la base de enseñanzas anteriores. El aprendizaje de los estudiantes debe ser activo, deben participar en actividades en lugar de permanecer de manera pasiva observando lo que se les explica. (Piaget, 1955, citado por Hernández, 2008: 27)

Tomando en cuenta la definición de constructivismo expuesta en la cita anterior, podemos decir que las redes sociales en internet son un claro ejemplo, porque en ellas las personas comparten información, saberes, vivencias, tradiciones u opiniones, que forma parte de su conocimiento diario con personas dentro y fuera de la plataforma, logrando que ese conocimiento sea adaptado al que ya posee la otra persona y viceversa, dando lugar a la construcción y reconstrucción del conocimiento.



El esquema anterior⁶ representa de qué manera funciona el constructivismo como modelo de los procesos de enseñanza y aprendizaje dentro de las redes sociales, el círculo más grande muestra todo el conocimiento que se comparte dentro de estas plataformas por medio de videos, imágenes, audios, textos, noticias, links, etc., mientras que los círculos más pequeños simbolizan a esas personas que intervienen en el proceso, compartiendo y modificando. Si observamos los círculos más pequeños cambian de color al interceptar con el círculo más grande dando una representación de que su propio conocimiento a cambiado por la reconstrucción que se hace al interactuar con los otros.

En las teorías constructivistas las redes sociales son herramientas que potencian el compromiso activo de las personas, la participación, la interacción, la retroalimentación y conexión con el contexto real, de tal manera que ayudan a que el alumno pueda controlar y ser consciente de su propio proceso de aprendizaje.

Después de analizar las características de los procesos de enseñanza y aprendizaje dentro de las redes sociales, podemos decir que estas son herramientas útiles y complementarias para la educación del ser humano, sin embargo, la educación informal es la que rige dentro de estas plataformas, pues como se había mencionado dentro de las redes sociales se aprende de forma autónoma con la práctica, la exploración, la experiencia y la interacción con el medio.

Tomando en cuenta las características y elementos de educación para la salud, las redes sociales pueden ser una alternativa para llevar a cabo esta estrategia, ya que en ellas existen diferentes opciones para subir contenido como imágenes, textos, presentación, audios, encuestas, etc., que dependiendo de la creatividad del diseñador y el objetivo principal de la intervención se puede llegar a un nivel de informar o de educar a las personas que integran una redes sociales interesadas en los temas de salud.

De igual manera dentro de estas plataformas se puede intervenir de manera individual, colectivo o en masa, con las diferentes alternativas de trabajo como

⁶ Hernández, S. (2008). *El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje*, *Universities and Knowledge Society Journal*. España, vol. 5, núm. 2, octubre, 2008, pp. 2635

chats, grupos o páginas dependiendo el interés de cada persona que interactúe en este tipo de plataformas, e incluso se puede llevar un seguimiento de cada usuario integrando las tres modalidades desarrolladas dentro de las diferentes redes sociales que existen actualmente.

Como vemos los recursos tecnológicos se han vuelto una necesidad, y el internet puede lograr que la educación se dé a partir de una de sus plataformas, si pensamos en las más comunes y más visitadas por los personas podríamos pensar en las redes sociales, sin embargo, a lo largo del tiempo han existido miles de plataformas con estas características, pero ninguna ha logrado la estabilidad de uso por parte de las personas y el interés por tener una cuenta como lo ha hecho Facebook hasta ahora.

Según las estadísticas del estudio realizado por la Asociación Mexicana de Internet (2014) la red social Facebook es la más visitada, ya que el 93% de los usuarios las visitan diario, de los cuales el 55% corresponden a mujeres y 45% a hombres.

Como se puede observar en la cita anterior, Facebook ocupa el primer lugar con más usuarios activos donde la mayoría corresponde al género femenino, en comparación de otras redes sociales a nivel mundial, todo gracias a sus diferentes características como: la facilidad de compartir contenido, posee una interfase sencilla que permite al usuario o usuaria menos experimentada una navegación fácil dentro de la plataforma, un registro sencillo o bien la integración de marcas, empresas y aplicaciones preferidas por la mayoría de quienes integran esa plataforma.

Anteriormente se pensaba a Facebook como una herramienta de perfiles personales con la finalidad de conocer a más personas y tener una relación de amistad, sin embargo, con el paso del tiempo muchas empresas optaron por crear una página dentro de la plataforma y promocionar sus productos, Juan Merodio (2010) asegura que esto se debe a que al crear una página de fans dentro de Facebook les da presencia dentro del internet sin necesidad de una página web, pues aunque las personas no tengan una cuenta dentro de Facebook pueden acceder a la página por medio de los buscadores.

Siguiendo las ideas de Juan Merodio (2010) para que una página de Facebook sea funcional para promocionar una empresa o una propuesta educativa es importante seguir los siguientes pasos:

1. *Crear un perfil personal en Facebook:* es importante ser parte de la plataforma, si bien no es necesario para revisar el contenido de las páginas que ya están dentro, si lo es para poder administrar una.
2. *Crear la página en Facebook:* Te brinda más opciones para subir contenido y estar al pendiente del público interesado en el tema.
3. *Introducir códigos HTML:* Indispensable para contar con pestañas personalizadas que ayuden a mejorar la administración de la página en cada publicación que se realice.
4. *Subir contenido especial:* Elabora o elige contenido que usuarios y usuarias no puedan encontrar en otras páginas que se relacionan con el tema.
5. *Usar las diferentes herramientas que proporciona la aplicación:* Usar diferentes herramientas que despiertan el interés de todos, según sus necesidades, ya que todos aprenden de diferente manera.
6. *Anuncios patrocinados por Facebook:* Estas campañas publicitarias ayudarán a promocionar tu página y llegar a más seguidores que se interesen en el tema de la página.

En conclusión, las estrategias educativas deben trascender, construyendo paradigmas que no hablen de una educación jerárquica y que tampoco se atribuya sólo a las instituciones que otorgan documentos con valor curricular, recordando que cada ser humano aprende de manera diferente y además sus condiciones de vida son variables, porque toda persona siempre tendrá algo que aportar al otro.

La educación es un acto de todo ser humano que se puede dar en cualquier entorno donde exista interacción entre dos o más personas, con la llegada de las redes sociales y el internet la vida del ser humano se ha llenado de ventajas y desventajas ante las nuevas tecnologías, sin embargo, es necesario concientizar a la sociedad

para que el uso de estas herramientas sea productivo y en beneficio a la vida humana.

Una forma en la que podemos utilizar las redes sociales para el bienestar individual y social, es generar propuestas educativas que ayuden al desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes para el cuidado de la salud desde la prevención de enfermedades, en este caso el cáncer de mama, lo cual sólo será posible si además de conocer las plataformas y sus características, se indaga en las propuestas que ya existen para retomar lo que ha funcionado y lo que se puede mejorar, así como tomar en cuenta estrategias de Marketing de lo cual se hablará en el siguiente capítulo.

Capítulo 3. Esfuerzos realizados para prevenir el cáncer de mama

El cáncer de mama es uno de los padecimientos más preocupantes a nivel mundial, por tal motivo en la actualidad se han formado diversos programas e instituciones públicas y privadas que ayudan brindando apoyo y acompañamiento a personas interesadas en mejorar su salud en relación a este padecimiento, es decir, dentro de estas instituciones se atiende a aquellos que buscan información y estrategias de prevención e incluso a personas que ya padecen el cáncer con apoyo psicológico, información sobre tratamientos, recolecta de donativos para los propios tratamientos, entre otros.

Algunas de las principales instituciones dedicadas al apoyo relacionado con el cáncer de este tipo son:

Fundación Komen, dedicada al diseño de folletos educativos relacionados con la salud del seno para mujeres hispanas y latinas, también imparte terapias para el cáncer de mama como mamografías o exámenes clínicos y otras complementarias como acupuntura, medicina herbal, meditación, imaginación guiada, etc., con la finalidad de mejorar la calidad de vida de mujeres con cáncer y aquellas que ya se rehabilitaron

Instituto Nacional del Cáncer, encargado de investigar y brindar difusión de información sobre distintos tipos de cáncer, entre ellos el cáncer de seno, la información que brinda se relaciona con definiciones, diagnóstico, tratamientos, afrontamiento, aprobación de medicamentos, entre otros temas, que se brinda a diferentes tipos de población según sus necesidades como personas con cáncer, encargados de los pacientes con cáncer, investigadores del tema, profesionales de salud e incluso a socios internacionales del Instituto.

Infocáncer, una asociación mexicana dedicada a brindar información para la prevención, detección y tratamiento del cáncer en sus distintos tipos, ya sea de

estómago, mama, cervicouterino, páncreas, próstata, etc., además, la asociación brinda diferentes herramientas para el público en general como asesoría telefónica de especialistas, infografías, estadísticas, noticias, testimonios.

La Asociación Mexicana de lucha contra el cáncer, ayuda a brindar información para la prevención, tratamientos y recursos por medio de donaciones o descuentos en tratamientos para ayudar a personas con cáncer de todo tipo, es decir, brinda pláticas, conferencias, asesorías y capacitación para la prevención, así como también apoyo y canalización para las personas que solicitan los servicios con la finalidad de garantizar el derecho a la salud.

Fundación Cim*ab, encargada de brinda apoyo emocional, testimonios, materiales educativos, desarrollo de programas comunitarios, pláticas de sensibilización, directorios de lugares con los que tiene convenios médicos para brindar tratamientos, recolecta de donativos y otras actividades que logren fortalecer el apoyo a mujeres diagnosticadas con cáncer, así como también a mejorar el conocimiento sobre lo importante que es la detección de esta enfermedad a tiempo.

Como se ha mencionado anteriormente existen diferentes instituciones dedicadas al cáncer o cáncer de mama en específico, sin embargo, no son las únicas existentes debido a la gran preocupación que se ha dado por disminuir la probabilidad de padecer esta enfermedad, incluso las clínicas de salud como el Seguro popular, IMSS, ISSSTE, Instituto Nacional de Cancerología, Centros de salud, Hospitales regionales y generales, intentan mejorar el estado de salud de la población y promoción de la misma para la prevención de distintas enfermedades.

Dentro de estas instituciones se atienden diferentes enfermedades incluyendo el cáncer de mama, por medio de distintas intervenciones como elaboración de materiales didácticos como folletos, trípticos, manuales, carteles, realización de pláticas informativas, servicios médicos gratuitos, entre otros, sin embargo, muchas de ellas no cuentan con recursos suficientes, si consideramos que el número usuarios que asisten para recibir atención médica es elevado y no se les puede brindar la atención necesaria y especializada en su totalidad, el informe anual de evaluación de desempeño (2016) menciona que el número de consultas otorgadas

al día son de 12 a 24 por medico sin contar servicios odontológicos y de salud mental.

A pesar de los esfuerzos realizados, por las asociaciones e instituciones antes mencionadas, el cáncer de mama no ha dejado de ser una problemática para la sociedad actual, pues la presencia de esta enfermedad ha ido aumentando. Ante esta situación es importante trabajar más con la población afectada, buscando que ellos logren identificar y prevenir los factores de riesgo que generan cáncer de mama, modificando su estilos de vida con ayuda de los elementos que proporciona la educación para la salud, de tal manera que se pueda llegar a más población considerando las necesidades y herramientas actuales.

Aunque se han implementado muchas alternativas para su prevención, es importante que se busquen muchas otras que aprovechen las nuevas alternativas y el contexto en el que nos desarrollamos actualmente, como el uso de las nuevas tecnologías que permiten la interacción y el acercamiento por medio de la comunicación de muchas personas con diferentes características y ubicaciones geográficas en menos tiempo en comparación de las interacciones cara a cara, además, tomando en cuenta que las nuevas tecnologías se han convertido en un recurso de interés y gran utilidad para la población.

Dentro de las redes sociales podemos encontrar una gran variedad de páginas encaminadas a mejorar la situación que ha traído el cáncer de mama a mujeres y hombres en nuestro contexto, sin embargo, muchas de ellas no cumplen con los elementos necesarios que proporciona la educación para la salud y obtener mejores resultados para la prevención de esta enfermedad.

A continuación se presentaran dos cuadro realizados a partir del análisis de algunas páginas en inglés y español relacionadas con el tema dentro de Facebook, tomando en cuenta que según estadísticas presentadas anteriormente es la red social más utilizada actualmente, y donde la mayor parte de usuarios son mujeres consideradas como la población más afectada por el cáncer de seno, con este análisis se espera conocer las deficiencias encontradas dentro de algunas páginas aun existentes dentro de la plataforma.

Tomando en cuenta las características de educación para la salud, en el siguiente análisis se considera el buen funcionamiento y que de resultados en cuanto a la prevención del cáncer de mama no debe relacionarse con los siguientes criterios:

1. No se apoya de fuentes confiables
2. No se actualiza constantemente
3. Pertenece a una clínica, negocio o institución ofertándose
4. Se función es conseguir donativos
5. El contenido no es claro
6. El contenido no se relaciona con el tema
7. Está diseñada para personas que ya tienen cáncer
8. Es una página informativa

Dentro del cuadro se mostrará el nombre de las principales páginas que se encontraron por el buscador de Facebook, y se marcara con una X los criterios existentes en cada página según el número correspondiente que se les asignó anteriormente.

PÁGINAS EN ESPAÑOL ⁷								
Nombre de la página	1	2	3	4	5	6	7	8
Lucha contra el cáncer de seno		X						
Senosalud		X	X	X			X	X
Cancer de seno	X	X					X	X
Pinklife	X						X	X
Cáncer de seno Medellin		X	X					X
Prevención de cáncer			X					X
FUCAM AC Cáncer de mama			X	X			X	X
Cáncer de mama		X			X			X
Counseling: Cáncer de mama							X	X
Prevención del cáncer de Seno		X			X			X
El cáncer de mama es curable		X	X		X			X
Campaña de concientización del Cáncer de Mama	X	X						X

⁷ Elaboración propia basada en páginas de <https://www.facebook.com/> (2018).

PÁGINAS EN INGLÉS ⁸								
Nombre de la página	1	2	3	4	5	6	7	8
The Breast Cancer Site	X			X	X	X		X
Breast Cancer Awareness	X				X	X		X
Breast Cancer Support		X		X			X	X
I Love Someone with Breast Cancer			X			X	X	X
Breast Cancer Research			X	X			X	X
National Breast Cancer Foundation			X	X			X	X
Breast Cancer Trials			X	X			X	X
Prevent Breast Cancer			X	X			X	X
Breast Cancer Prevention		X	X	X				X
The Breast Cancer Charities of America	X			X			X	X
Breast Cancer Now			X	X				X
Breast Cancer Angels			X	X			X	X

⁸ Elaboración propia basada en páginas de <https://www.facebook.com/> (2018).

Como podemos observar en las tablas anteriores, las páginas analizadas cuentan con más de uno de los criterios que se mencionaban anteriormente, por lo tanto, carecen de algunas características indispensables para generar un cambio en las personas, en las redes sociales todos los que cuenten con un dispositivo como computadora, tableta o celular puede ingresar, elaborar, subir y compartir contenido, desafortunadamente las personas no son conscientes de que la mala elección de material puede crear confusión en las personas y llevarlos a la toma de una decisión inadecuada, así como aprender y transmitir a los demás información que dañe parte de su vida cotidiana.

Algunos de los problemas más comunes dentro de estas plataformas consiste en que se genera contenido sin experiencia en el tema, o bien, no se sabe cómo llegar a más personas con cada publicación que se realiza, pero también existe poca o nula educación sobre la selección, elaboración e incorporación de los contenidos dentro de las redes sociales, ante esta situación es importante conocer más sobre estos espacios y su funcionamiento antes de comenzar a elaborar contenido y compartirlo, porque es nuestra responsabilidad el daño o beneficio que podemos causar a los otros con cada publicación que se realiza.

3.1 Elaboración y selección de contenido en Redes Sociales para propuestas educativas

Dentro de las redes sociales se puede aprender y enseñar sobre diferentes temas dependiendo el interés y las necesidades de cada individuo, tal es el caso de la salud, un tema indispensable en la vida de cualquier ser humano, por ello, cuando se educa en ésta línea es importante brindar información precisa y confiable, pues de esta depende la vida de un ser humano.

Para generar conocimiento en la línea de educación para la salud es importante que nuestras herramientas y estrategias de aprendizaje sean adecuadas, es decir, la estrategia de aprendizaje debe consistir en enseñar a que las personas generen cambios en su conocimientos, habilidades y actitudes, mientras que las

herramientas de aprendizaje como textos, imágenes, videos, audios, transmisiones en vivo, etcétera, deben ser elaboradas o seleccionadas de tal manera que despierten el interés en las personas para involucrarse en los temas a tratar, tomando en cuenta que dentro de las redes sociales el ser humano aprende de manera autónoma.

Para generar contenido atractivo para los usuarios y usuarias de las redes sociales es importante pensar como una empresa con deseos de que las personas adquieran un producto, y utilizar sus estrategias de marketing, en este caso el producto que se desea promover es la salud, entonces ¿cómo harán las empresas para atraer a las personas?

Para comenzar a interactuar dentro de las redes sociales tenemos que pensar en escalas, y seleccionar cual de todas las opciones que nos ofrece la tecnología es la mejor opción para cumplir nuestros objetivos, tomando en cuenta los elementos de educación para la salud, junto con las estrategias y tácticas de marketing presentadas por Juan Merodio (2010), existen tres escalas de selección que consisten en:

1. Redes sociales

En esta primera escala es importante tomar en cuenta que existe una variedad de plataformas como Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, etc., sin embargo, todas tienen diferentes características en cuanto a la visualización de las publicaciones que se realizan y a la forma en que se pueden elaborar, por ello, es indispensable que al elaborar una propuesta en educación para la salud pensemos en nuestros objetivos y en el público al que deseamos llegar. En este caso se han planteado las preguntas ¿cuál de todas las redes sociales es la más adecuada para cumplir con mi objetivo de intervención? ¿qué herramienta educativa puedo utilizar en la red social que elegí?

2. Publicaciones

Esta segunda escala hace referencia al contenido que se comparte con los usuarios y usuarias de la red social que se ha elegido, con ayuda de las

diferentes herramientas de aprendizaje que se presentarán más adelante. Independientemente de la herramienta que se elija es importante que el contenido se haga pensando en las siguientes preguntas:

¿Cuál es el tema a tratar?

¿Qué estamos mostrando?

¿Para qué lo estamos mostrando?

¿La información se basa en fuentes confiables? ¿Cuáles son?

¿Cuál es el dato más relevante o el dato duro sobre el tema?, esta pregunta es de las más importantes porque será lo que atrape al lector y le genere interés por el tema.

3. Herramientas de aprendizaje

Facilitan los procesos de enseñanza y aprendizaje, por lo que dentro de las redes sociales funcionan como mediadores en la comunicación educativa para la transmisión de conocimientos. Las herramientas que se utilicen para las propuestas educativas dependerán de la plataforma que se elija, algunas de estas herramientas pueden ser imágenes, audios, videos, microblogging, emisión en streaming, Interpersonales, entre otros más.

La preguntas fundamentales para elaborar o elegir una herramienta de aprendizaje, deben realizarse pensando en que el tema que queremos mostrar se relacione con la herramienta que se coloque en la publicación, dicha herramienta tendrá que responder a las siguientes preguntas

¿Cómo?

¿Cuándo?

¿Dónde?

¿Por qué?



La imagen⁹ anterior muestra los niveles en los que tenemos que pensar antes de realizar una propuesta educativa dentro de los redes sociales y comenzar a publicar contenido, las propuestas que se realicen pueden apoyarse en de diferentes plataformas pero cada espacio que se utilice debe seguir esta secuencia para tener orden y éxito en los objetivos que se propongan.

Después de responder las preguntas ¿qué red social utilizar?, ¿qué se va a publicar? y ¿qué herramienta de aprendizaje servirá de apoyo para las publicaciones? se tiene más certeza de que la elaboración del material educativo dentro de las redes sociales será el adecuado para cumplir los objetivos del proceso educativo de los usuarios y usuarias, sin confundirlos y crear ideas erróneas en sus estilos de vida.

Otro de los errores más comunes que comenten las diferentes páginas que encontramos en las redes sociales, como las de Facebook que se mostraban anteriormente relacionadas con el cáncer de mama, es el poco interés que existe

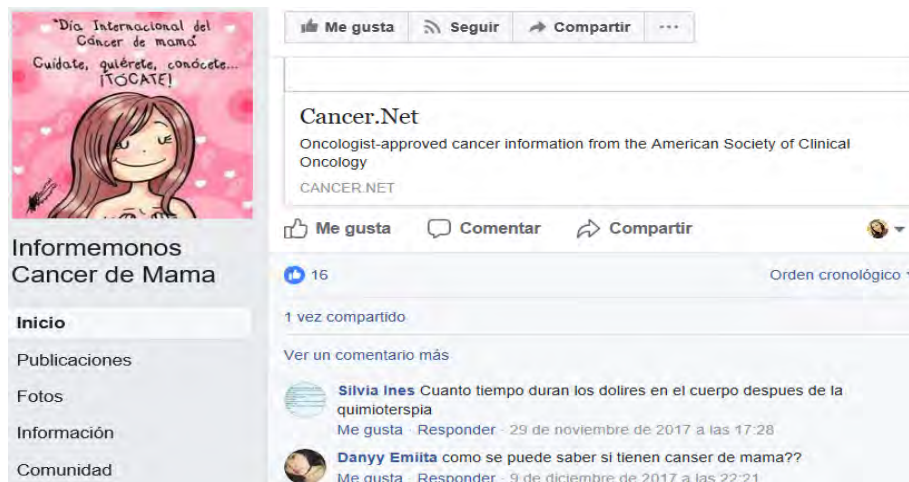
⁹ Elaboración propia basada en Merodio, J. (2010). *Marketing en Redes Sociales: Mensajes de empresa para gente selectiva*. CreativeCommons, España, pp. 5-19.

por atraer a más seguidores, y el compromiso de apoyo que se crea con las personas, al ser administrador de una página con un tema de su interés, para mejorar esta situación Juan Merodio (2010) también recomienda tomar en cuenta cinco pasos que consisten en

Escuchar:

Para que los usuarios y usuarias tomen interés en algún espacio dentro de las redes sociales es importante que se toquen temas que les proporcionen algún beneficio, y para lograrlo es importante ser empáticos y escuchar sus opiniones o sugerencias por medio de una encuesta, chats, o bien, estar atentos a los comentarios que realizan en cada publicación que se suba a la plataforma.

Por ejemplo, una página en Facebook encontrada como “*Informemonos cancer de mama*” sube una publicación donde se da una explicación sobre quimioterapias, los usuarios y usuarias comienzan a generar dudas y solicitan el apoyo del administrador en diferentes lapsos de tiempo, realizando preguntas en los comentarios, sin embargo, como se puede observar en la imagen¹⁰ siguiente no reciben respuesta a sus dudas, ¿cómo se habrán sentido los usuarios o usuarias? o ¿qué habrán echo ante esta situación? Lo más seguro es que dejarán de tomarle importancia a esa página, y comenzarán a buscar otros espacios con soluciones.

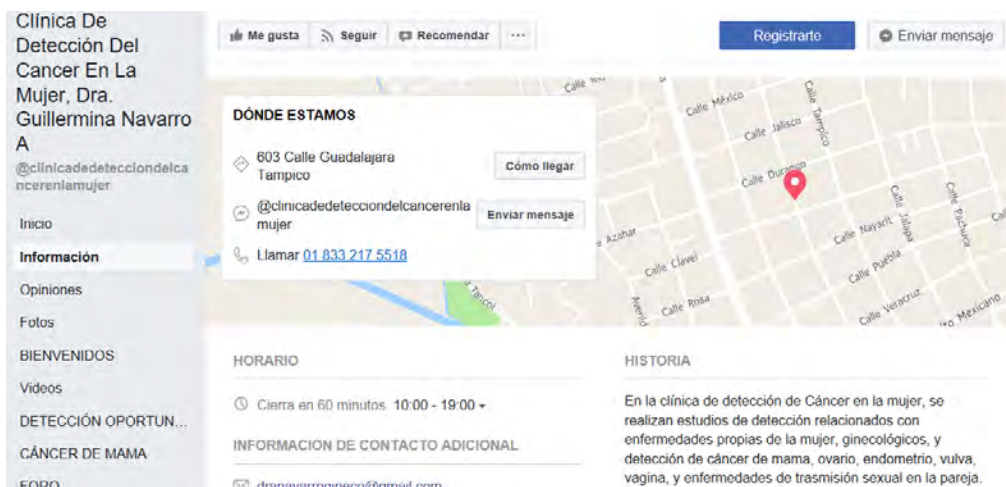


¹⁰ Tomada de Informemonos Cancer de Mama. (2018). Actualización de Facebook. Disponible en <https://www.facebook.com/> consultado el 13 de enero del 2018.

Planificar:

Para comenzar a crear contenido en una página, grupo o chat dentro de las redes sociales, es importante que se tenga claro a dónde nos queremos dirigir y como lo vamos a lograr, siguiendo las preguntas de apoyo de las tres escalas de selección mencionadas anteriormente a las que se pueden añadir otras preguntas clave como ¿por qué quieres que tu empresa, institución o propuesta educativa esté en Redes Sociales?, ¿qué objetivos quieres conseguir con esta campaña?, ¿qué motiva a los usuarios o usuarias a participar en Redes Sociales?, ¿cómo vas a hacerlo para que tus seguidores y seguidoras compartan tu información con sus amigos?, ¿qué recursos vas a necesitar?, ¿cómo vas a medir los resultados?

Por ejemplo, una clínica crea su página de Facebook con la finalidad de que los usuarios y usuarias conozcan su trabajo y sean más personas las que le soliciten sus servicios, por ello, se pondrá el nombre de la clínica y datos específicos sobre ella como dirección, teléfono, horarios, ofertas, muestras de sus trabajos e incluso habilitará una opción para registrar su cita, de tal manera que su labor sea más rápida, sencilla y productiva, ya que sólo personas interesadas en ese tema entrarán a visitarlos. Tal es el caso de la página elaborada para la “Clínica De Detección Del Cáncer En La Mujer, Dra. Guillermina Navarro A” como se muestra en la siguiente imagen¹¹



¹¹ Tomada de Clínica De Detección Del Cáncer En La Mujer, Dra. Guillermina Navarro A. (2018). Actualización de Facebook. Recuperado de <https://www.facebook.com/> consultada el 13 de enero del 2018.

Crear compromiso:

Involucrarse de manera adecuada en redes sociales, es decir, actuar de forma ética y utilizarlas para crear un beneficio, así como también dedicar el tiempo necesario a los usuarios y usuarias que sin duda tendrán la necesidad de ser apoyados y de esto depende parte de su aprendizaje.

Por ejemplo, una joven de 25 años se encuentra preocupada porque su madre falleció a causa del cáncer de mama, ella quiere comenzar a cuidar su salud, pero no sabe cómo hacerlo y acudir al médico se le complica por su horario laboral, decide entrar a Facebook y buscar una página relacionada con el tema que le ayude a solucionar sus dudas, pero al encontrar e ingresar a una página para la prevención de esta enfermedad se encuentra con publicaciones más relacionada con la venta de medicamentos económicos para el cáncer de mama, ¿cuál sería la reacción de la joven?, lo más seguro es que se sienta decepcionada, molesta y preocupada por no encontrar una solución que responda a sus necesidades.

Medir y evaluar:

Analizar si las estrategias que utilizamos están funcionando, y qué podemos cambiar o implementar para tener mejores resultados en nuestro objetivo, algunas de las preguntas que se propone utilizar son ¿cuáles de las acciones han resultado más exitosas?, ¿el tener presencia en Redes Sociales ha incrementado el grado de satisfacción de tus clientes?, ¿te está resultando rentable a nivel cuantitativo y cualitativo el que tu empresa esté en Redes Sociales?

Otro aspecto muy importante que se debe considerar al trabajar con redes sociales, es aprender a medir los resultados tomando en cuenta

1. Autoridad del contenido: Si nuestro trabajo es reconocido o recomendados en otros espacios relacionados con el tema, se comparten nuestras publicaciones.
2. Influencia de la marca en las Redes Sociales: Cuántas personas están interesadas en el tema y siguen la página, grupo o chat.

3. Participación de los seguidores: No sólo se trata de tener seguidores, sino también de que ellos participen e interactúen con el contenido, ya sea con comentarios o reacciones en las publicaciones que se realizan.
4. Tráfico generado en las Redes Sociales a la web de la marca: Cuando las personas se han interesado en el tema y entran a visitar el contenido.

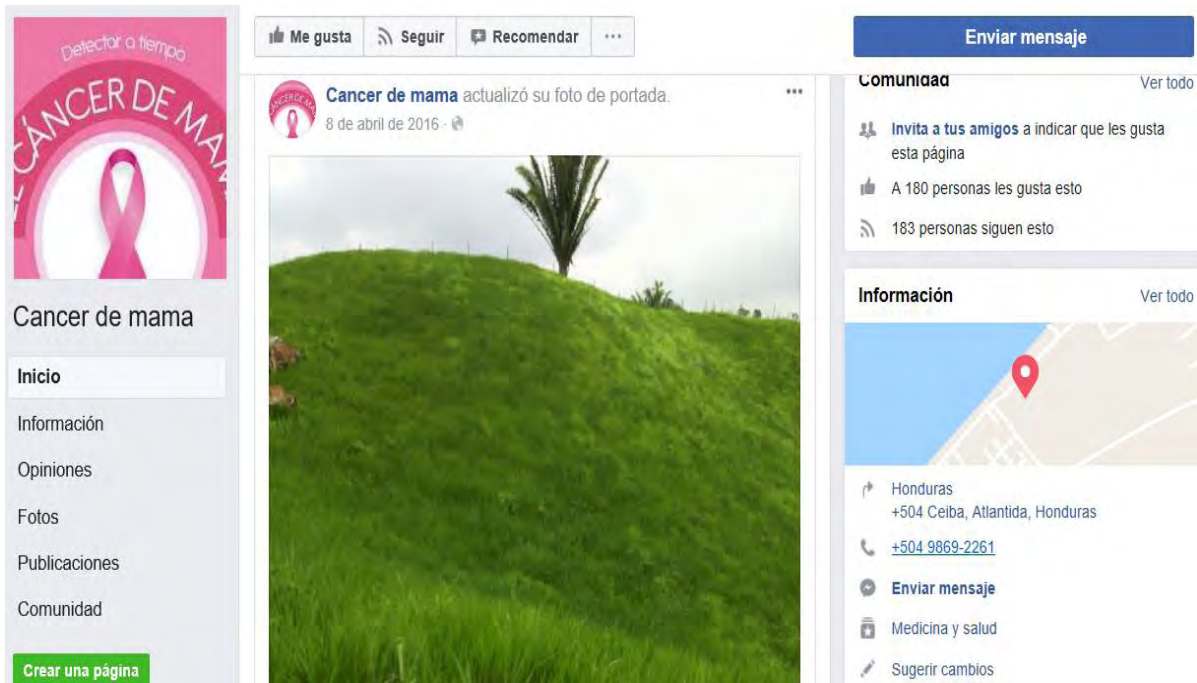
Por otra parte, es importante crear instrumentos de evaluación que nos permitan medir conocimientos, habilidades y actitudes del tema que estamos tratando en el caso de realizar propuestas educativas dentro de las redes sociales, desafortunadamente muchas de las páginas dentro de Facebook suben contenido sin preocuparse en el impacto que se esté causando en las personas, para buscar alternativas de mejora o actualización en sus estrategias de trabajo para mejorar su funcionamiento en beneficio de los otros.

Definir la rutina:

Si no se dedica el tiempo a la interacción dentro de la plataforma es probable que los seguidores también pierdan el interés y comiencen a buscar otras alternativas, por ello, es importante establecer fecha y horario para trabajar dentro de las redes sociales.

Un ejemplo de esto es la página “*Cancer de mama*” que ha mostrado desinterés por parte de los seguidores y seguidoras, por no actualizarse constantemente, pues como vemos en la siguiente imagen,¹² siguiente su última actualización se realizó aproximadamente año y medio atrás, con contenido que no se relaciona con el tema de la página, provocado escasa participación de las personas y la incorporación de pocos seguidores o seguidoras en comparación a otras páginas relacionadas con el mismo tema.

¹² Tomada de Tomada de Cancer de Mama. (2018). Actualización de Facebook. Disponible en <https://www.facebook.com/> consultada el 8 de enero del 2018.



A lo largo de este capítulo se conocieron y analizaron todos los elementos necesarios para crear contenido confiable y de interés para las personas dentro de las páginas de Facebook, como resultado, en el siguiente capítulo se pretende mostrar una propuesta de intervención para la prevención del cáncer de mama que muestre la elaboración de las propuestas educativas que se pueden llevar a cabo con ayuda de las nuevas herramientas tecnológicas que nos ofrece el contexto actual.

Capítulo 4. Propuesta de intervención educativa para prevenir el cáncer de mama desde las redes sociales

A partir de lo expuesto en los capítulos anteriores es importante que se consideren los elementos tecnológicos que se tienen en la actualidad para diseñar, aplicar y evaluar propuestas educativas desde estos medios, con la finalidad de buscar que los beneficios que se han logrado en las propuestas presenciales como talleres, pláticas o conferencias lleguen a más personas, sobre todo a aquellas que no puede asistir por situaciones económicas, la distancia que recorren para llegar a los lugares de ayuda, el cuidado de los hijos, su horario laboral o escolar, entre otros motivos.

Uno de los temas de gran importancia para la vida digna de las personas es la salud, por ello, es importante comenzar a elaborar propuestas de intervención educativa en esta línea. Como bien sabemos hablar de salud es muy amplio y para mejorarla podemos comenzar con la prevención de una de las enfermedades que afecta a miles de personas cada año como el cáncer de mama, que hasta ahora tiene el porcentaje más alto en defunciones si se compara con otros tipos de cáncer, como se mencionaba en el capítulo uno.

Después de tener claro el tema de la propuesta de intervención, es importante elegir cuál de todas las herramientas tecnológicas se puede utilizar, y sin duda, cómo se mencionaba en el capítulo dos y tres, las redes sociales son una buena alternativa para comenzar.

Si elegimos entre todas las plataformas que se consideran en esta categoría, Facebook sería una opción pertinente para la elaboración de intervenciones en línea, considerando por ejemplo, lo expuesto en estadísticas presentadas anteriormente en cuanto a que es de las plataformas con más usuarios en la actualidad, ninguno de los espacios elaborados con el fin de prevenir esta

enfermedad tiene las características necesarias para ser educativa y confiable, además, el cáncer de mama afecta principalmente a mujeres y es la población con más presencia dentro de Facebook.

Dentro de Facebook existen diferentes alternativas para crear espacios relacionados con algún tema en específico y comenzar a interactuar con usuarios que se han interesado en el contenido, sin embargo, dependerá de los objetivos y necesidades del administrador cual espacio elige, Escudero (2016) menciona que las opciones que existen actualmente en la plataforma son:

Perfil: Representa a una sola persona, por lo general el perfil contiene información personal en forma de una línea del tiempo, puede compartir sus publicaciones con cualquier persona interesada en su perfil o sólo con sus contactos, esta modalidad sólo permite que el usuario cuente con 5000 contactos directos como máximo que por lo general son conocidos como amigos.

Página: Es la representación de una empresa, marca, proyecto, organización, institución o celebridad, esta modalidad es ideal para ser utilizada como herramienta publicitaria o compartir información con un gran número de seguidores a la vez, porque toda publicación que se realiza generalmente es pública y visible para aquellos que son seguidores y también para los que no lo son, las páginas dentro de esta plataforma no tienen un límite determinado de seguidores.

Grupo: Es un conjunto de personas con perfiles dentro de la plataforma con intereses en común, todas las publicaciones que se realizan son visibles sólo para aquellos que forman parte del grupo, además, esta modalidad permite tener una cantidad considerable de usuarios pero es más funcional cuando hay pocos usuarios dentro del grupo.

Mensajes o Chat: Es un espacio por el cual puedes iniciar una conversación con una o más persona en tiempo real, ya sea escrita, por llamada telefónica o videollamada.

Ya que se han seleccionado todas las herramientas necesarias como la red social que se va a utilizar y el tema de la intervención que se desea realizar, es importante

comenzar a ordenar contenidos, planificar sesiones, buscar o bien diseñar contenido y alternativas de evaluación en línea, con ayuda de las estrategias de marketing que ya se han mencionado, para comenzar con la propuesta de intervención y alcanzar los objetivos de la misma.

4.1 Objetivo

Diseñar una estrategia de educación informal por medio de las redes sociales que ayude a mujeres de 20 a 35 años a identificar y prevenir estilos de vida poco saludables que fomenten el desarrollo del cáncer de mama, para promover y fortalecer la vida saludable de la población.

4.2 Descripción de la intervención

Antes de comenzar con la propuesta de intervención para la prevención del cáncer de mama, se realizó una investigación documental que permite obtener estadísticas de la situación real en la que se encuentra la población propensa a padecer cáncer de mamá, así como también información y estadísticas que muestran como impacta el uso de redes sociales en la sociedad actual, con la finalidad de conocer elementos indispensables sobre el tema que permitan especializarnos en él, y fomentar la educación para la salud basándonos en fuentes confiables.

La investigación documental se caracteriza por ser un proceso sistemático donde se indaga, recolecta, selecciona, organiza, analiza e interpreta información o datos de un tema en específico (Alfonzo, 1994), en este caso todo el documento que haga referencia a la prevalencia, conceptos y prevención del cáncer de mama, así como también fuentes de consulta que hablan sobre el aprendizaje por medio de las nuevas tecnologías, en específico las redes sociales como recurso educativo, informativo y de orientación para el acompañamiento de la población seleccionada según sus necesidades.

Algunos de los materiales seleccionados para la implementación de esta intervención fueron documentos encontrados en bases de datos de bibliotecas y sitios web, libros, revistas, artículos periodísticos, artículos científicos, diccionarios, enciclopedias, trípticos, infografías, entre otras herramientas.

Después de obtener la información necesaria sobre el cáncer de mama, el manejo de redes sociales y las características de Facebook, podemos empezar a diseñar dentro de la plataforma.

Como se mencionaba anteriormente, Facebook cuenta con cuatro modalidades de las cuales tres de ellas se utilizarán para la propuesta de prevención. Por una parte es necesario elaborar un perfil personal que nos permita tener acceso a la creación y administración de una página de seguidores, esto con la finalidad de que todas las mujeres interesadas en el tema tengan acceso a la información y puedan invitar a más personas.

Por otra parte, será importante habilitar mensajes en línea para aquellas mujeres que deseen obtener ayuda relacionada con los contenidos o un acompañamiento personalizado en su formación educativa, e incluso será una herramienta útil para mejorar la relación con las usuarias, ya que por este medio se pueden escuchar sus opiniones o sugerencias para mejorar la interacción y el interés en el contenido de la página.

Para poder crear un perfil social dentro de Facebook será necesario contar con un correo electrónico ya sea de Outlook, Hotmail, Gmail, Yahoo! o alguna plataforma afín, después de crear el correo electrónico se ingresa a <https://www.facebook.com/>, al entrar al link se encuentra un botón con la palabra Registrarte y al seleccionarlo aparecerá en la pantalla una imagen¹³ como la que se muestra a continuación con la solicitud de registro.

¹³ Tomada de actualización de Facebook. (2018). Disponible en <https://www.facebook.com/>

Crea una cuenta

Es gratis y lo será siempre.

Nombre  Apellido

Número de celular o correo electrónico

●●●●●●●●

Fecha de nacimiento

4 ▼ ene ▼ 1993 ▼ [¿Por qué tengo que indicar mi fecha de nacimiento?](#)

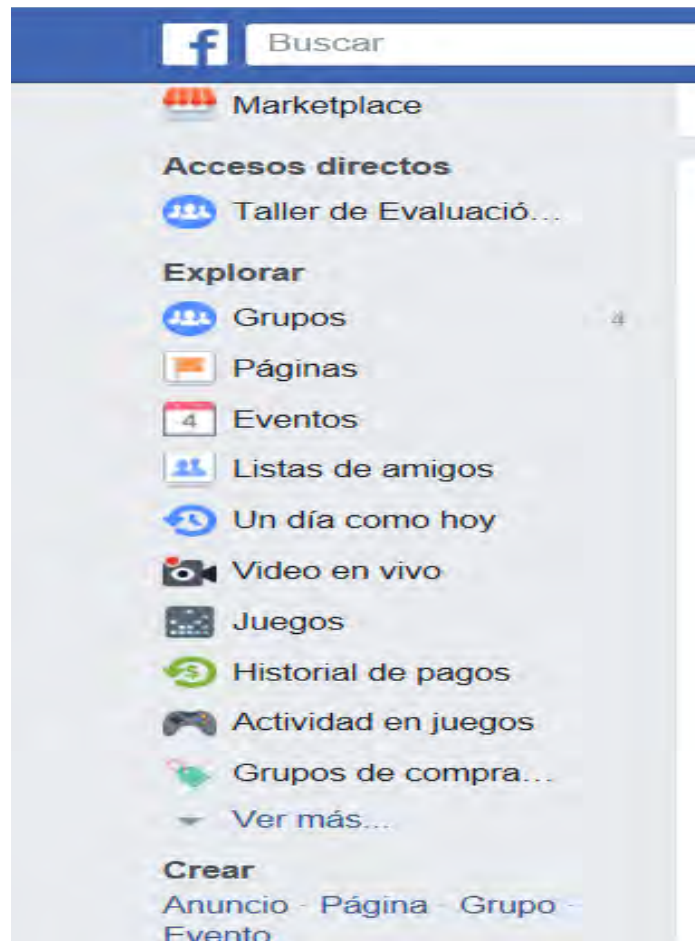
Mujer Hombre

En la solicitud se piden datos básicos de usuarios y usuarias para identificarlo, como nombre, apellido, correo electrónico, sexo, fecha de nacimiento y una contraseña que será esencial para el ingreso a la plataforma, finalmente se solicita que se acepten los términos y condiciones establecidos por los creadores de la plataforma en este caso para el buen uso y funcionamiento de Facebook.

Ser parte de Facebook es rápido, sencillo y gratuito, además, los mismos creadores de la plataforma han diseñado instrucciones claras y precisas en cada herramienta disponible dentro de la red social que se pueden consultar si los usuarios o usuarias tienen dudas en la utilización del servicio. Cuando el registro en la plataforma ha sido exitoso, bastará con el correo electrónico y la contraseña que se eligió para ingresar y comenzar a interactuar con los demás, compartir publicaciones, subir contenido, formar grupos, enviar solicitudes de amistad, crear o seguir páginas de interés, valorar el contenido, reportar abusos o problemas, etcétera.

Ahora bien, para la propuesta de intervención es importante que después de crear el perfil personal se inicie la elaboración de la página de seguidores, para ello es necesario ingresar como usuario o usuaria a la página principal marcada como inicio, donde aparecen todas las publicaciones realizadas por las personas que se han agregado como amigos.

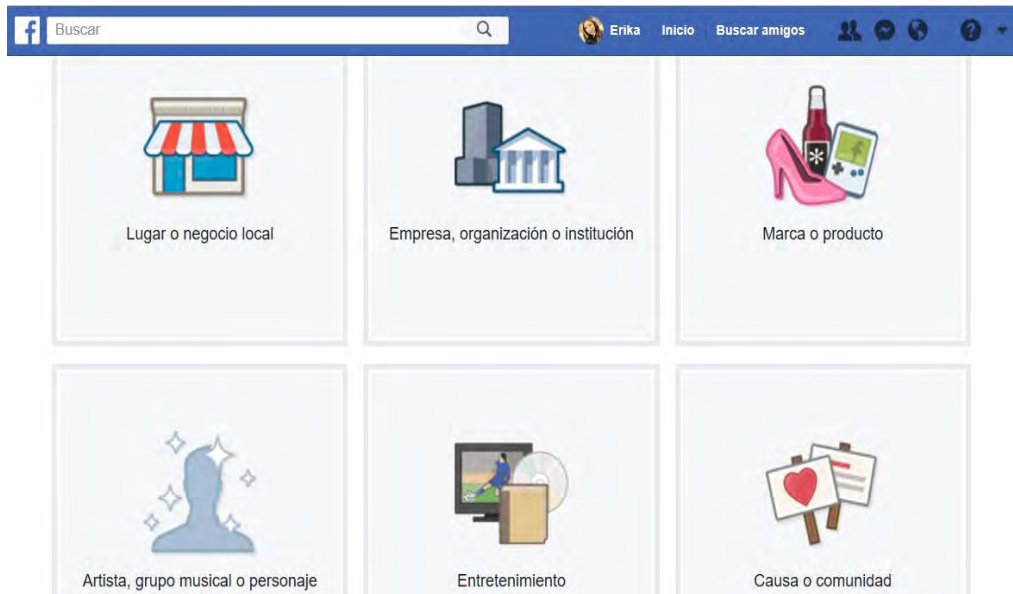
De lado izquierdo de la página de inicio se encuentra una barra de herramientas con accesos directos, para editar, explorar y crear dentro de Facebook como la que se muestra en la siguiente imagen¹⁴



Al final de la barra se encontrará la opción de crear anuncios, páginas, grupos o eventos, en este caso se da clic en la palabra página para iniciar la elaboración del espacio que se utilizará para la propuesta educativa, posteriormente se abrirá una pestaña que muestra los diferentes formatos para la creación de la página, de los cuales sólo se podrá elegir uno, dependiendo de las necesidades y el objetivo con el que se desea utilizar el espacio solicitado a Facebook, como se muestra en la siguiente imagen¹⁵

¹⁴ Tomada de actualización de Facebook. (2018). Disponible en <https://www.facebook.com/>

¹⁵ Tomada de actualización de Facebook. (2018). Disponible en <https://www.facebook.com/>



En este caso siguiendo la línea del objetivo de la intervención y tomando en cuenta que el espacio que se necesita es para realizar una propuesta educativa para la prevención del cáncer de mama, se seleccionará el formato de causa o comunidad, al seleccionar el diseño, automáticamente aceptas los términos y condiciones de las páginas en Facebook (2018), que básicamente consisten en:

1. Todo usuario o usuaria de Facebook podrá crear páginas de seguidores siempre y cuando no vulnere los derechos de otra persona.
2. No hacerse pasar por páginas oficiales de marcas, instituciones o personas reconocidas.
3. En caso de querer utilizar el contenido de las personas, se les tendrá que notificar y pedir su autorización.
4. Utilizar la normativa y la legislación aplicables en caso de comercializar el contenido que se está publicando en la página.
5. El material que se utilice dentro de la página no debe infringir los derechos de autor.
6. Las páginas que promocionen la venta privada de bienes o servicios regulados, tendrán que restringir su uso a mayores de 18 años en el caso de México, recordando que cada país establece sus leyes y normas.
7. No se debe incluir contenido falso, fraudulento o engañoso.

Aunque Facebook tiene términos y condiciones más detallados, para la propuesta de intervención que se realizará, los siete puntos anteriores son los más importantes y los más comunes en relación al tema y contenido que se publica, pero sin duda será importante leerlos constantemente, puesto que los creadores de la plataforma pueden cambiarlos en determinado momento.

Con relación al diseño de la página, es importante comenzar con la creación del nombre, la elección de una imagen para el perfil y otra para la portada, de tal manera que sean atractivos para la población objetivo de la intervención, ambas de preferencia deben relacionarse. Posteriormente se inicia con las actividades de la intervención, siguiendo la línea de educación para la salud y los consejos de Marketing que se mencionan los capítulos anteriores.

La implementación de la propuesta educativa llevara por nombre “Da un click para la prevención del cáncer de mama”, nombre con el cual se podrá encontrar la página desde el buscador de Facebook, y buscadores como Google, Mozilla Firefox, Internet Explorer, Safari, Chrome, Opera, entre otros, o bien, ingresando a <https://www.facebook.com/educandoparalaprevenciondelcancerdemama/>

El cáncer de mama se presenta en hombre y mujeres, pero para la realización de esta propuesta la población objetivo serán mujeres de 20 años a 35 años que tengan posibilidad de interactuar con un dispositivo con acceso a internet (computadora, teléfono móvil, tabletas) y sean usuarias de Facebook.

Se eligió esta población porque las mujeres son consideradas el grupo más afectado por el cáncer de mama, confrontando la cantidad de casos que se presentan en mujeres en comparación de la población masculina, según estadísticas ya expuestas anteriormente. Además, es a partir de los 20 años, aproximadamente, cuando las mujeres ya han desarrollado las mamas por completo, y deben tener más concientización sobre el cuidado que deben tener en sus estilos de vida para prevenir el desarrollo de cáncer, sin embargo, es importante que las mujeres con más edad, en este caso de 35 años, estén orientadas y formen una cultura de cuidado, puesto que también se ha mencionado que las tasas de mortalidad por cáncer de mama se incrementan conforme aumenta la edad.

Por otra parte, como ya se mencionaba se requiere que la población tenga acceso a un dispositivo, ya sea computadora, tableta, teléfono inteligente, etc., y que además cuente con internet, ya que la propuesta educativa para la intervención se realizará por medio de las redes sociales específicamente una página de Facebook, por lo que también será necesario registrarse en esta plataforma.

Ya creada la página educativa, y delimitada la población con la que se trabajará, es importante comenzar a contactar a la población objetivo, para lo cual se realizará la invitación a usuarias de Facebook de 20 a 35 años de edad interesadas en el tema para que sigan la página y puedan comenzar a interactuar en ella, las primeras invitaciones se harán a las usuarias más cercanos como familiares, compañeras, amigas, etc., a las cuales también se les pedirá que inviten a sus conocidas para ampliar la comunidad.

La página sólo estará disponible para temas relacionados con cáncer de mama, se habilitará una opción para que puedan ponerse en contacto para comentar dudas, solicitar información más específica, dar sugerencias o hacer propuestas que serán tomadas en cuenta para los contenidos y el buen funcionamiento de la página

Las páginas de Facebook implican un trabajo duro y constante que no termina, pues millones de usuarias navegan y se integran en la red diariamente, por lo cual, pueden interactuar con la página en cualquier momento para generar cambios en sus estilos de vida en tiempos no establecido, pues eso dependerá del interés y las necesidades de cada usuaria, si se toma en cuenta que la educación para la salud depende del autocuidado y el aprendizaje autónomo, no obstante, para esta propuesta de intervención se pretende dar una muestra del trabajo que se realizará en la página por un mes, sin embargo, la propuesta de intervención se seguirá llevando a cabo por más tiempo, siempre y cuando se favorezca el bienestar individual y social.

Los temas que se llevarán a cabo dentro de la página y los recursos didácticos se trabajaran por mes, en diferentes dinámicas semanales; la propuesta de intervención se repetirá con el mismo tema asignado a cada semana al finalizar los treinta días correspondientes, pero con contenido diferente, considerando que

prevenir los hábitos que favorecen el desarrollo del cáncer de mama es un tema extenso y hay mucho que aprender.

A continuación se presenta una tabla que muestra, de manera general, un esquema de la organización y propuesta de trabajo.

PROPUESTA DE TRABAJO POR MES¹⁶			
Semana	Temática	Recursos	Actividades Extras
1	Concepto, tipos, mitos, factores de riesgo y protección, síntomas, datos de instituciones dedicadas a la prevención y atención del cáncer de mama, evaluación de aprendizajes (conocimientos, habilidades y actitudes)	Imágenes Videos Conferencias Documentos Eventos Folletos Encuestas Audios Infografías Mapas	Responder dudas y comentarios.
2			Analizar propuestas, hacer invitaciones a la página.
3			Buscar contenidos e informes a diferentes institución.
4			Analizar y evaluar datos.

La tabla muestra de manera general el trabajo que se puede realizar dentro de la red social seleccionada, como podemos observar, se divide en cuatro semanas que son las correspondientes a un mes, en cada una se pueden retomar temas diferentes pero de gran importancia para lograr el objetivo de intervención, además se mencionan algunos de los materiales y recursos en los que se puede apoyar cada temática para atraer a las usuarias de forma creativa a la página.

Finalmente se añade a la tabla un espacio de actividades extras que se deben realizar para el buen funcionamiento de la página y para el acompañamiento de las usuarias, a partir de esta visión general de la propuesta es importante conocer una forma de trabajo más específica por semana que se presentara a continuación.

¹⁶ Elaboración propia basada en Merodio, J. (2010). *Marketing en Redes Sociales: Mensajes de empresa para gente selectiva*. CreativeCommons, España

4.3 Planeación de contenidos para la propuesta educativa

Después de conocer la propuesta de trabajo general dentro de la página de Facebook, se comenzará a planificar la propuesta de trabajo por semana, donde se integrará el desarrollo de los temas, la organización de tiempos, el material de apoyo y las diferentes actividades que se realizarán por parte del administrador y las usuarias de la página.

Para comenzar con la intervención que se presentara es importante considerar que se busca elaborar una propuesta educativa, que a diferencia de las informativas es más compleja, ya que no sólo llenara de datos e información a las usuarias, pues lo que se pretende es que ellas logren hacerla útil aplicando todo lo aprendido en su vida cotidiana y su actitud cambie de manera positiva en busca de su bienestar y de quienes las rodean, y para lograr una propuesta educativa será indispensable el apoyo de la pedagogía.

La pedagogía es un termino que surge en la Grecia clásica, y su etimología procede de "paidos" (*niño*) y "gogos" (*guía*), desde tiempo antiguos la pedagogía se ha ido transformando en relación a su significado y la labor que realizan aquellos que se dedican a su estudio, es decir los pedagogos, sin embargo, también se sabe siempre tendrá como finalidad el estudio de la educación.

Aunque definir a la pedagogía sigue siendo un debate y diferentes autores han tratado de precisar sus funciones en diferentes épocas y contextos, desde mi perspectiva y formación académica, considero que para el desarrollo de este trabajo la pedagogía es la disciplina que tiene como objeto de estudio la educación, y la estudia a través de sus procesos de enseñanza y aprendizaje, los cuales planifica, analiza, desarrolla y evalúa, partiendo de esta idea el ámbito laboral y profesional del pedagogo es amplio y debe aprovecharse.

En lo que respecta al desarrollo de contenidos, es importante que la población objetivo a la que va dirigida la propuesta de intervención se interese en la página, para ello será necesario considerar las dudas e inquietudes más relevantes que surgen sobre el cáncer de mama. Para conocer la opinión de la población se eligió

una muestra poblacional de 15 mujeres con un rango de edad entre 20 y 35 años aproximadamente, a las cuales se les aplicó un cuestionario (Anexo 1) de cinco preguntas abiertas relacionadas con el uso de redes sociales y el cáncer de mama.

Con la aplicación del cuestionario se logró identificar aspectos importantes que ayudarán al desarrollo e integración de contenidos dentro de la página “Da un click para la prevención del cáncer de mama”, de esta manera se espera que los contenidos publicados consigan el interés de las usuarias y sean útiles a las necesidades de la población que se eligió.

Las quince mujeres a las cuales se les aplicó el cuestionario mencionan que pasan desde 4 a 18 horas navegando en las redes sociales, ya que estas plataformas se han convertido en su principal medio de comunicación, informativo y de entretenimiento, porque la mayor parte del tiempo se dedican al trabajo y a la vida escolar, olvidando por largas jornadas la convivencia con los otros y el tiempo para utilizar la televisión o la radio.

Las mujeres aseguraban que sería importante tener páginas informativas y educativas sobre temas de salud en Facebook, y en otras plataformas dentro de internet, para tener más conciencia sobre el riesgo que corren como mujeres, y relacionarse más con el tema, tomando en cuenta que sus actividades diarias no les permiten acudir a instituciones especializadas que las oriente para su autocuidado y el de sus familias.

Una de las preguntas más importantes para el desarrollo de contenidos en la página de Facebook que se desea elaborar, era conocer los temas relacionados con la prevención del cáncer de mama que generan interés e inquietudes en las mujeres de 20 a 35 años de edad, con la respuesta otorgadas en los cuestionarios aplicados, se pudo interpretar que los temas de mayor interés eran:

- Alimentación para prevenir el cáncer de mama
- Los síntomas que se presentan con el cáncer de mama
- Como realizar la autoexploración mamaria
- Causas principales del cáncer de mama

Otro de los aspectos importantes para el desarrollo de contenidos dentro de las redes sociales es buscar o elaborar material didáctico para acompañar la información publicada con otros elementos que motiven y capten la atención de los usuarios y usuarias, en los cuestionarios aplicados se pudo analizar que de las 15 mujeres encuestadas, 14 prefieren que como material de apoyo se utilicen imágenes, videos o infografías, solo una de las personas encuestadas sugirió utilizar entrevistas, dinámicas de preguntas y transmisiones en vivo.

Además de conocer un poco de los temas y materiales de preferencia para la elaboración de una página en Facebook, también se consultó sobre las actividades desagradables que podían causar desinterés o disgusto a las participantes, con la finalidad de evitar las malas prácticas y mejorara la experiencia de las usuarias, las mujeres entrevistadas sugirieron que se evitara ignorar los comentarios, se subiera contenido que no se relacione con el tema o que la información proporcionada no fuera verídica.

Antes de elegir los contenidos de la página también se realizó un análisis de diferentes programas del sector salud que buscaran disminuir el desarrollo de cáncer de mama en la población, con la finalidad de conocer los temas que son importantes para ayudar a tratar esta problemática y seleccionar los contenidos en relación al enfoque e interés que ya han mostrado algunos especialistas en el tema.

A continuación se muestra una tabla de contenidos elaborada para la selección los mismos, se realizó con ayuda de lecturas que hablan sobre el cáncer de mama y lo que se debe saber para evitar su desarrollo, además se integraron temas tratados en programas presenciales dedicados a la prevención del desarrollo de cáncer de mama y también se tomaron en cuenta sugerencias de la población objetivo las cuales se realizarón a partir de sus inquietudes y dudas.

TABLA DE CONTENIDOS ¹⁷			
Lecturas	Programas Aplicados	Población	Contenidos Seleccionados
Definición	Definición	Alimentación	Definición
Tipos	Alimentación	Síntomas	Tipos
Síntomas	Actividad Física	Autoexploración	Alcohol
Estadios	Obesidad	Factores de riesgo	Tabaco
Alimentación	Alcohol y tabaco		Obesidad
Actividad Física	Anticonceptivos		Alimentación
Obesidad	Menstruación		Actividad Física
Alcohol y Tabaco	Menopausia		Mastografía
Mastografía	Embarazo		Autoexploración
Autoexploración	Autoexploración		
Embarazo	Mastografía		
Anticonceptivos	Genética		
Menstruación	Tratamiento		
Menopausia			
Genética			

Las tres primeras columnas de la tabla muestran contenidos importantes a considerar, incorporados según expertos y fuentes confiables, a partir de estas tres secciones se integra la última que corresponde a la temática que he seleccionado para presentar en el primer mes de trabajo dentro de la página de Facebook,

¹⁷ Elaboración propia basada en Beltrán, A. (2013). *Cáncer de mama. México, Trillas, 335 pp.*
 Bohórquez, D. (2013). *Atlas de patologías: CÁNCER de MAMA. México, Archer Pharma, 118 pp.*

IMSS. (2018). *Programa integral de lucha contra el cáncer de mama.*

Secretaría de Salud. (2018). *Acciones y programas: Cáncer de mama.*

Centro Nacional de Equidad de género y salud reproductiva. (2017). *Cáncer de mama: Carteles, trípticos y dípticos.*

Resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario (Anexo 1)

tomando en cuenta a aquellos con más presencia, lo cual indica que son necesarios para mejorar estilos de vida en la población y evitar las posibilidades de desarrollar cáncer de mama.

Ahora bien, considerando todos los elementos ya mencionados a continuación se presentaran las cartas descriptivas correspondientes al desarrollo de la propuesta de trabajo, mostrándola de una forma más específica y organizada con las actividades, tiempos, objetivos y materiales que se implementaran por un mes en la página de Facebook “Da un click para la prevención del cáncer de mama”, las cartas descriptivas se organizarán como se expone en el siguiente programa sintético.

Programa Sintético			
Semana	Título	Tema	Objetivo
1	¡Que no te sorprenda! El cáncer de mama puede estar cerca de ti.	Definición del cáncer de mama. Tipos de cáncer de mama. Consumo de alcohol y tabaco como factor de riesgo. Evaluación inicial de aprendizajes.	Reconocer algunos de los factores de riesgo del cáncer de mama que afectan la salud de las mujeres.
2	¡Mujer! Los buenos hábitos son tu mejor defensa contra el cáncer de mama.	La obesidad como factor de riesgo. Alimentación saludable como factor de protección. Actividad física como factor de protección.	Conocer y aplicar distintas técnicas para mejorar sus estilos de vida y prevenir el cáncer de mama.
3	Conocer tu cuerpo puede salvar tu vida, ¡cuídate!	Pasos para realizar la autoexploración Definición y pasos a seguir de la mastografía.	Conocer y aplicar los factores de protección complementarios para prevenir el cáncer de mama.
4	Los cambios pequeños se convierten en logros.	Evaluación final de aprendizajes. Evaluación de la página.	Evaluar el funcionamiento de la página y como ha impactado en el aprendizaje de las participantes.

Título de la intervención Da un click para la prevención del cáncer de mama		Población: Mujeres de 20 a 35 años		Plazo: Primer semana del mes	
Tema de las publicaciones: ¡Que no te sorprenda! El cáncer de mama puede estar cerca de ti		Semana: Uno		Lugar: Facebook	
Tiempo total: 6 días	Objetivo de la semana: Reconocer algunos de los factores de riesgo del cáncer de mama que afectan la salud de las mujeres.				
Tiempo	Tema	Actividades	Objetivos de aprendizaje	Evaluación	Recursos
Día 1	Encuadre	Presentación de la propuesta de intervención, primer acercamiento a las participantes	Dar a conocer el objetivo general de la página y mencionar algunas recomendaciones para el buen funcionamiento de la misma, las participantes podrán consultar dudas, gustos o sugerencias relacionados con el tema, por medio de mensajes o comentarios.	Preguntar si hay alguna duda de lo que se expresó	Pregunta abierta, dirigida a las seguidoras de la página (Anexo 2)
Día 2	Evaluación Inicial	Publicación y seguimiento para la aplicación del pretest	Al finalizar el instrumento de evaluación (Anexo 3) la participante localizará sus debilidades y fortalezas sobre el tema.	Verificar que todos los ítems hayan sido contestados y notificar a los usuarios todo aquello en lo que pueden mejorar su aprendizaje.	Cuestionarios
Día 3	Definición y tipos de cáncer de mama	El administrador buscará y publicará herramientas que expliquen brevemente los conceptos básicos sobre el cáncer de mama como los síntomas y sus tipos.	Las participantes identificará y clasificará en que consiste el cáncer de mama y los distintos tipos en los que se puede desarrollar.	Que las participantes expresen su opinión contestando a la pregunta ¿Para ti qué es el cáncer de mama?	Infografía, cuadro y pregunta abierta, dirigida a las seguidoras de la página (Anexo 4)
Día 4	El alcohol y el tabaco ¿Sabías que...?	Presentar la relación del consumo de alcohol y tabaco con el cáncer de mama y las desventajas de su consumo.	Las participantes conocerán como afecta el consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco en su organismo.	Que la participante reconozca si ha tenido problemas por el consumo de tabaco o alcohol.	Cuestionario para identificar problemas por el consumo de Alcohol (Anexo 5)
Día 5	Con el alcohol la fiesta sigue, pero la vida no	Plantear una situación en la que se ofrece a las participante consumir alcohol, con tres ejemplos de cómo evitarlo, para que las participantes construya sus propios ejemplo	Las participantes construirán soluciones que permitan evitar el consumo de alcohol en una situación que se presentan en la vida diaria.	La participante logró dar solución a la problemática planteada.	Pregunta abierta, dirigida a las seguidoras de la página (Anexo 6)
Día 6	Cierre de sesión	Cierre Dar avisos	Identificar sus aprendizajes significativos.	Enunciar en un comentario qué es lo que aprendieron de la sesión 1.	Encuesta y pregunta abierta (Anexo 7)

Título de la intervención Da un click para la prevención del cáncer de mama		Población: Mujeres de 20 a 35 años		Plazo: Segunda semana del mes	
Tema de las publicaciones: ¡Mujer! Los buenos hábitos son tu mejor defensa contra el cáncer de mama.		Semana: Dos		Lugar: Facebook	
Tiempo total: 7 días	Objetivo de la semana: Conocer y aplicar distintas técnicas para mejorar sus estilos de vida y prevenir el cáncer de mama.				
Tiempo	Tema	Actividades	Objetivos de aprendizaje	Evaluación	Recursos
Día 1	La obesidad y cáncer de mama	Subir infografía que explique la relación entre obesidad y cáncer de mama.	Que las usuarias reconozcan la obesidad como un factor de riesgo para el cáncer de mama	Interacción de las usuarias (visualizaciones y comentarios) con la publicación	Infografía (Anexo 8)
Día 2	La alimentación siempre será importante	Dar a conocer en una publicación los alimentos protectores frente al cáncer.	Qué las usuarias conozcan aquellos alimentos que los ayudaran a prevenir el cáncer de mama y que los usen en su vida diaria.	Preguntar a las usuarias con qué frecuencia están dispuestos a usar los alimentos protectores.	Cuadro de alimentos y pregunta abierta (Anexo 9)
Día 3	Aliméntate sanamente	Subir un menú con alimentos que ayude a llevar una alimentación balanceada para la prevención del cáncer de mama.	Las participantes conocerán y aplicarán de manera adecuada un menú saludable para cualquier día de la semana.	Reacciones de Facebook en la publicación	Menú (Anexo 10)
Día 4	No sólo es estar bien por fuera, sino también por dentro	Subir una rutina de ejercicio para realizar en casa paso a paso.	Las usuarias conocerán y aplicarán de manera adecuada la rutina de ejercicio.	Reacciones de Facebook en la publicación	Rutina de ejercicios (Anexo 11)
Día 5	Aliméntate sanamente	Subir un menú con alimentos que ayude a llevar una alimentación balanceada para la prevención del cáncer de mama.	Las participantes conocerán y aplicarán de manera adecuada un menú saludable para cualquier día de la semana.	Reacciones de Facebook en la publicación	Menú (Anexo 12)
Día 6	No sólo es estar bien por fuera, sino también por dentro	Subir una rutina de ejercicio para realizar en casa paso a paso.	Las usuarias conocerán y aplicarán de manera adecuada la rutina de ejercicio.	Reacciones de Facebook en la publicación	Rutina de ejercicios (Anexo 13)
Día 7	Aliméntate sanamente	Subir un menú con alimentos que ayude a llevar una alimentación balanceada para la prevención del cáncer de mama.	Las participantes conocerán y aplicarán de manera adecuada un menú saludable para cualquier día de la semana.	Reacciones de Facebook en la publicación	Menú (Anexo 14)

Título de la intervención Da un click para la prevención del cáncer de mama		Población: Mujeres de 20 a 35 años		Plazo: Tercera semana de mes	
Tema de las publicaciones: Conocer tu cuerpo puede salvar tu vida, ¡cuídate!		Semana: Tres		Lugar: Facebook	
Tiempo total: 6 días	Objetivo de la sesión: Conocer y aplicar los factores de protección complementarios para prevenir el cáncer de mama.				
Tiempo	Tema	Actividades	Objetivos de aprendizaje	Evaluación	Recursos
Día 1	Recapitulación	Subir encuestas para preguntar a las usuarias sobre los alimentos protectores contra el cáncer.	Las participantes recordarán los contenidos y actividades realizados en la semana anterior.	Encuestas	Encuestas (Anexo 15)
Día 2	Pregunta-respuesta	Conocer el progreso de las participantes en la implementación de buenos hábitos en su vida diaria.	Las participantes expresarán si han realizado alguna rutina de ejercicios presentada en la semana anterior.	Encuestas	Encuestas (Anexo 16)
Día 3	La autoexploración puede salvar tu vida	Subir un video que explique los pasos a seguir en la autoexploración mamaria.	Que las participantes conozcan y apliquen la autoexploración mamaria.	Ordenar los pasos a seguir de la autoexploración	Video, infografías complementaria y actividad de evaluación (Anexo 17)
Día 4	¿Qué es una mastografías?	Subir infografía para dar a conocer puntos clave para la realización de la mastografía.	Que las participantes conozcan y se preparen para utilizar la mastografía como un método de protección para el cáncer de mama cuando alcancen la edad ideal para la aplicación de este estudio.	Reacciones de Facebook en una pregunta abierta	Infografía y pregunta abierta (Anexo 18)
Día 5	Proceso diagnóstico para la detección del cáncer de mama	Subir mapa que explica el proceso de detección del cáncer de mama después de realizar la mastografía.	Que las participantes conozcan el proceso que se realiza después de hacer el estudio de mastografía.	Interacción de las usuarias con la publicación	Mapa (Anexo 19)
Día 6	Directorio de clínicas gratuitas para la prevención del cáncer de mama	Mostrar tres opciones de clínicas que ofrecen servicio de mastografía o ultrasonido mamario de forma gratuita.	Que las participantes colaboren en la elaboración de un directorio de clínicas con servicios gratuitos para la prevención del cáncer de mama.	Su colaboración con la elaboración directorio.	Pregunta abierta (Anexo 20)

Título de la intervención Da un click para la prevención del cáncer de mama		Población: Mujeres de 20 a 35 años		Plazo: Cuarta semana de mes	
Tema de las publicaciones: Los cambios pequeños se convierten en logros.		Semana: Cuatro		Lugar: Facebook	
Tiempo total: 5 días	Objetivo de la sesión: Evaluar el funcionamiento de la página y como ha impactado en el aprendizaje de las participantes.				
Tiempo	Tema	Actividades	Objetivos de aprendizaje	Evaluación	Recursos
Día 1	Cierre del mes	Pregunta-respuesta	Las participantes podrán recomendar y dar a conocer sus dudas y alternativas de manera colectiva para mejorar la estrategia de trabajo dentro de la página siempre y cuando se relacionen con el tema, por medio de mensajes o comentarios en una pregunta abierta.	Comentarios que se realizan contestando la pregunta que se plantee en la publicación.	Pregunta abierta (Anexo 21)
Día 2	Reflexión	Pregunta- respuesta	Las participantes analizarán sus estilos de vida y reflexionarán sobre ellos para comenzar a generar cambios que les permitan beneficiar el cuidado de su salud.	Según la respuesta de las usuarias, si están dispuestos a cambiar sus estilos de vida o no están dispuestos	Pregunta ¿Qué hábitos puedo y quiero cambiar para mejorar mis estilos de vida?
Día 3	Satisfacción de las usuarias con la página	Realizar encuesta	Que las participantes reconozcan sus aprendizajes significativos.	Los comentarios que hagan las usuarias en la publicación y si dan respuesta a la encuesta	Pregunta abierta y encuesta (Anexo 22)
Día 4	Evaluación final de los contenidos	Aplicación del postest	Las participantes reconocerán qué elementos nuevos les apporto la página a su aprendizaje.	Verificar que todos los ítems hayan sido contestados y compararlos	Postest (Anexo 3)
Día 5	Evaluación estadística de la página	Revisar los logros alcanzados en la página durante el mes con las visualizaciones de contenido, seguidores nuevos e interacciones en la página con las actividades planteadas.	El administrador de la página evaluará y analizará de forma cuantitativa y cualitativa si la propuesta educativa ha ayudado al aprendizaje de las usuarias con relación al tema "cáncer de mama".	De qué manera la página ha incrementado la interacción de las usuarias durante el mes	Herramientas estadísticas para páginas de Facebook.
Día 6	Resultados	Entregar resultados de la evaluación a las participantes y atender dudas individuales	El administrador evaluará y analizará de manera cualitativa y cuantitativa de forma individual si el aprendizaje de las usuarias se ha favorecido con los temas expuestos en la propuesta de intervención.	Contactar a cada una de las participantes de la página y analizar su respuesta ante la entrega de resultados.	Pretest y postest ya evaluados. (Anexo 3)

4.4 Propuesta de evaluación

La planeación de contenidos para la propuesta educativa se realizó tomando en cuenta las respuestas al cuestionario ubicado en el Anexo 1, que fue aplicado a 15 mujeres que cumplen con las características de la población objetivo que se eligió, todas las actividades se realizarán en forma de publicación dentro de la página de Facebook “Da un click para la prevención del cáncer de mama”, algunas se encuentran marcadas como anexos que se encuentran al final de esta propuesta educativa, en ellos se muestra el contenido y material correspondientes a cada publicación.

Ahora que se conoce de qué manera se trabaja una propuesta educativa dentro de las redes sociales, en este caso Facebook, es importante mostrar cómo podemos evaluar el trabajo realizado. La evaluación es importante para analizar si la propuesta educativa que se ha planteado es funcional y beneficia a una persona y a la sociedad, por medio de este proceso es fácil ubicar los factores que ayudan a cumplir los objetivos a los que deseamos llegar, y también a aquellos factores que se pueden mejorar para que la propuesta de mejores resultados.

Dentro de las redes sociales se puede emplear una evaluación donde la opinión de los usuarios y usuarias juega un rol muy importante, sobre todo porque el objetivo de las propuestas educativas van encaminados a generar un cambio en sus conocimientos, habilidades y actitudes.

Para la propuesta educativa relacionada con la prevención del cáncer de mama que se desarrolló en este proyecto se realizaron diferentes alternativas de evaluación, por ejemplo, para evaluar los cambios significativos en el aprendizaje de conocimientos, habilidades y actitudes de las seguidoras de la página de Facebook se desarrolló un cuestionario ubicado en el anexo 3, este instrumento de evaluación sirve como pretest (se aplica antes) y posttest (se aplica después) para comparar resultados y analizarlos.

El cuestionario se elaboró con preguntas relacionadas con temas específicos que se retomarán en las publicaciones de la página, permitiendo identificar qué es lo

que sabía inicialmente la participante, y de qué manera reconstruyó su aprendizaje después de la interacción con la página.

Otra forma de evaluar la propuesta educativa se relaciona con el funcionamiento de la página, y básicamente consiste en identificar el número de seguidoras que se unen durante el mes a la página, las visualizaciones que se realizan a cada publicación o las interacciones de las usuarias con el contenido, es decir, comentarios, mensajes personalizados, participación en las actividades, reacciones en las publicaciones.

En cuanto a este tipo de evaluación Facebook aporta herramientas que facilitan la medición de estos sucesos a los administradores de páginas con el fin de promocionar las publicaciones que se realizan y llegar a más seguidores interesados en el tema, lo cual aporta un gran beneficio para las propuestas relacionadas con educación para la salud, mejorando los estilos de vida de más personas, a continuación se muestra cómo utilizar dichas herramientas.

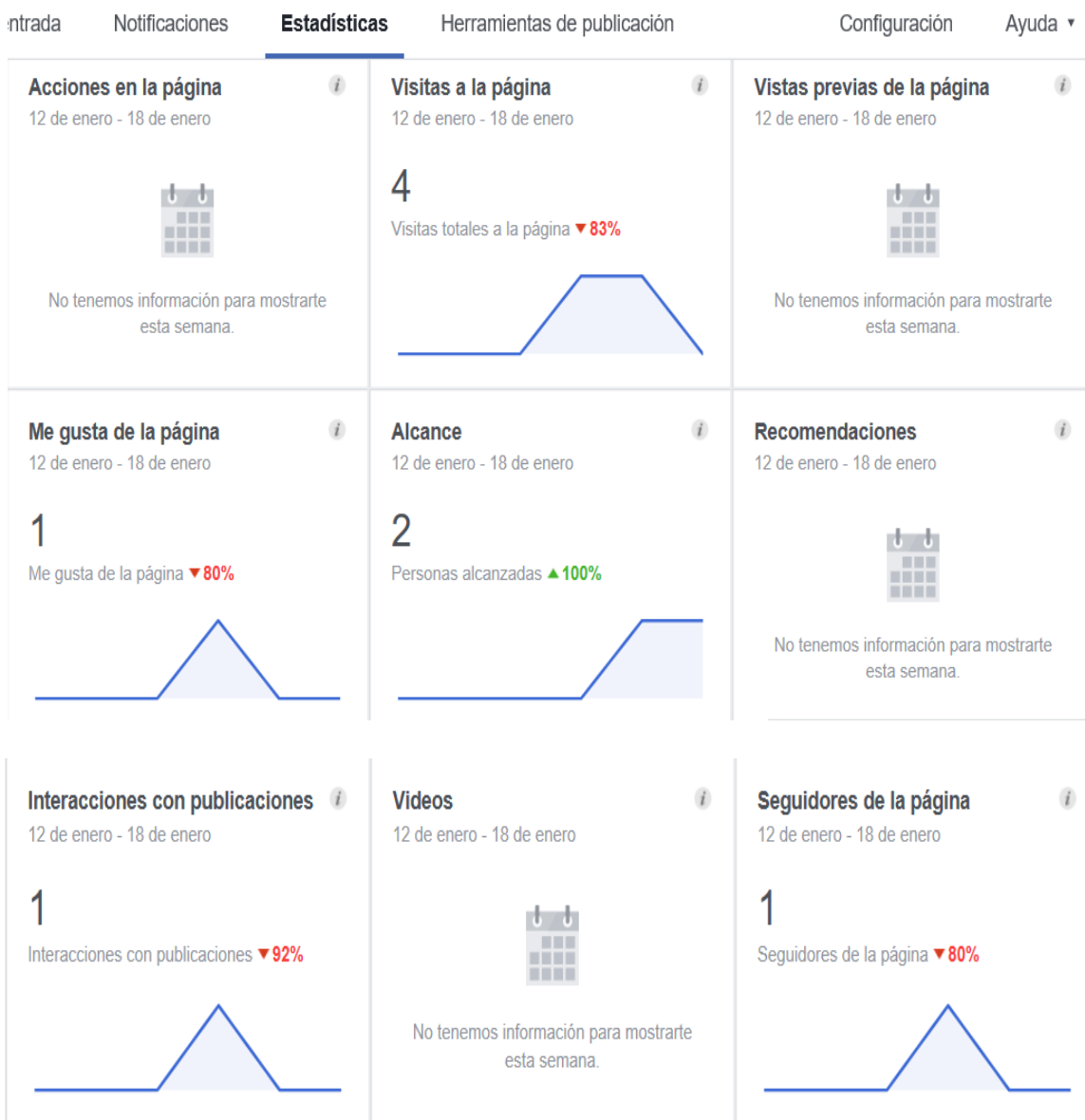


En la imagen¹⁸ anterior podemos encontrar el inicio con el que se encuentra un administrador de páginas en Facebook, en la parte superior encontramos dos

¹⁸ Tomada de Da un click para la prevención del cáncer de mama. (2018). Actualización de Facebook. Disponible en <https://www.facebook.com/> consultada el 17 de enero del 2018.

apartados uno de *estadística* y el otro de *herramientas de publicación*, ambos apartados ayudara a la evaluar la página.

En la parte estadística podemos encontrar un resumen breve cuantificado de todo lo que sucedió en la página durante una semana, un mes o un año según la preferencia del administrador, la información que se obtenga en este apartado se puede ir archivando para comparar todas las actividades que se van realizando conforme pasa el tiempo.












Como se observa en la imagen¹⁹ anterior, dentro de este apartado se puede buscar y obtener información de lo siguiente:

- *Acciones de la página:* Si hubo modificaciones en la página.
- *Visitas a la página:* Cuántas personas entraron a la página.
- *Visitas previas a la página:* Cuántas personas entraron a la página desde un navegador y sin ser usuarios de Facebook.
- *Me gusta de la página:* Número de reacciones a las publicaciones de la página.
- *Alcance:* Un promedio de cuantas personas que nos son parte de la página vieron las publicaciones.
- *Recomendaciones:* Si los usuarios o usuarias dejaron una sugerencia de mejora para la página.
- *Interacciones con publicaciones:* Comentarios, reacciones en las publicaciones o si se compartieron las publicaciones de la página.
- *Videos:* Cuantas reproducciones tiene los videos que se subieron.
- *Seguidores de la página:* Cuantas personas se han unido a la página.

Publicaciones realizadas + Crear

Buscar... Acciones ▾ ◀ ▶

<input type="checkbox"/>	Publicaciones	Alcance	Clics/acciones	Publicadas	Promoción
<input type="checkbox"/>	 ¡Hola un gusto saludarlos y muy	2 	0 	17 de enero de 2018 a las 20:57 Erika Cruz Betanzos	Promocionar publicación
<input type="checkbox"/>	 Da un click para la prevención del cáncer	0 	2 	5 de enero de 2018 a las 23:41	Promocionar publicación
<input type="checkbox"/>	 Da un click para la prevención del cáncer	1 	1 	5 de enero de 2018 a las 22:54	Promocionar publicación

¹⁹ Tomada de Da un click para la prevención del cáncer de mama. (2018). Actualización de Facebook. Disponible en <https://www.facebook.com/> consultada el 17 de enero del 2018.

Con relación al apartado herramientas de publicación se puede encontrar información que muestra el proceso en cuanto al alcance y las interacciones que se han realizado por publicación de contenido, además se habilita una opción que permite promocionarlas para tener más seguidores, pero incluye un costo extra como se muestra en la imagen anterior.²⁰

Ahora que se conoce más sobre la evaluación en redes sociales se entiende que las propuestas educativas desde este medio son una realidad, la cual demanda un trabajo constante y permanente que permita ir adaptando los procesos formativos a las nuevas alternativas educativas, pues estas son parte de nuestra rutina diaria, y muchas de ellas crean herramientas de apoyo que necesitan ser explotadas para el beneficio de la sociedad y, sobre todo, si se trata de propuestas o proyectos educativos.

²⁰ Tomada de Da un click para la prevención del cáncer de mama. (2018). Actualización de Facebook. Disponible en <https://www.facebook.com/> consultada el 17 de enero del 2018.

Conclusiones

En la actualidad la labor del pedagogo suele confundirse o limitarse a la que realizan los docentes, provocando que su ámbito laboral se reduzca a la palabra escuela, sin embargo, la pedagogía toma lugar en todo aquello que haga referencia a la palabra educación, por ello, es responsabilidad de todo pedagogo, mostrar cómo puede usar sus conocimientos, habilidades y actitudes en diferentes áreas, situaciones o espacios de manera ética.

Una de las áreas en las que se puede desarrollar el pedagogo es la educación para la salud, un espacio donde puede diseñar, aplicar y evaluar propuestas de intervención para fomentar el autocuidado, la prevención de enfermedades y mejorar los estilos de vida del ser humano desde la educación no formal o informal, según los espacios que se elijan para las propuestas, como se realizó en este trabajo.

Por otra parte, es importante que el pedagogo se actualice constantemente e innove en su labor, utilizando las nuevas herramientas tecnológicas que se han vuelto parte de la vida diaria y una necesidad del ser humano, por ejemplo, las redes sociales, son herramientas que poseen desventajas para quienes las utilizan, pero ya es parte de la vida diaria de las personas y no las dejarán de usar, por eso el pedagogo puede analizar sus ventajas, y pensar como proponer una mejora en beneficio de la sociedad actual desde estos espacios.

Con lo anterior me refiero a que el pedagogo no debe limitar su labor porque se le otorga poco reconocimiento, ya que buscar nuevas alternativas siempre será fundamental para lograr insertarse en diversas instituciones y mantener una formación constante sobre el área en la que se encontré laborando, es decir, reflejar el trabajo que los pedagogos pueden hacer en resultados y acciones que impacten en el otro, es una forma de abrir nuevos espacios en donde se puedan desarrollar profesionalmente.

A partir de lo expuesto es que surge la idea de elaborar la propuesta de intervención educativa para la prevención del cáncer de mama desde las redes sociales que se desarrolla a lo largo de este proyecto. En un principio se intentaba que dicha propuesta sirviera como una opción más para el ámbito laboral del pedagogo, pero durante su elaboración fue evidente que también es una alternativa interdisciplinaria, ya que laborar en una plataforma dentro de las redes sociales implica trabajar en conjunto con otros profesionales como médicos, enfermeras, oncólogos, nutriólogos, diseñadores gráficos, entre otros que ayuden a enriquecer la intervención, sobre todo en la elección o elaboración de contenidos y materiales.

Se espera que este trabajo sirva como base para aquellos pedagogos que junto con otros profesionales deseen dar propuestas a futuro y plantear nuevas alternativas de mejora que incluso ofrezcan mejores resultados dentro de las redes sociales, no sólo para la prevención del cáncer de mama sino también para ayudar a fomentar el cuidado de la salud con relación a otras enfermedades.

Para aquellos que desean proponer desde las redes sociales es importante que se consideren aspectos importantes y necesarios para el trabajar en este medio, en primer lugar que Facebook es sólo una alternativa y que existen miles de plataformas que son gratuitas y fáciles de usar que ofrecen diferentes herramientas de trabajo a las cuales se puede adaptar esta propuesta u otras similares en cuanto a contenido y material educativo.

Otro aspecto a considerar, es que educar o informa por medio de las redes sociales es una responsabilidad en cuanto a la creación y selección de contenido, por ello siempre se debe llevar a cabo un proceso de análisis para corroborar que el contenido que se comparte sea verídico, tomando en cuenta que millones de personas están en contacto con las publicaciones que se suben y de esto depende parte de su aprendizaje y lo que transmitirán a los otros.

Por otra parte, una manera de dar confianza a las personas para lograr más interacción y acercamiento con este tipo de herramientas tecnológicas, es respetar los derechos de autor de todo lo que se publique ya sean videos, imágenes, mapas, definiciones, etc., puesto que la ética profesional en este medio es muy importante

y con esto también se contribuye a dar otras alternativas de búsqueda confiable dentro de la misma plataforma.

El trabajo dentro de las redes sociales es lento y nunca termina, en ocasiones pasan días, semanas, meses o años y las personas se van integrando poco a poco a las páginas, además, están llenos de dudas, inquietudes y sugerencias que se deben atender o sólo de manera grupal sino también individual, para dar una experiencia agradable y acorde a las necesidades de cada persona, logrando que recomienden el espacio de trabajo para enriquecer la experiencia profesional e incluso personal de los administradores de la misma.

En lo que respecta a la propuesta de este trabajo, cabe aclarar que es una intervención pedagógica, que a diferencia de las propuestas informativas, esta es de carácter educativo, ya que no sólo busca llenar de datos sobre cáncer de mama a las personas que integran la página de Facebook, sino más bien su principal objetivo es desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes con relación al cáncer de mama.

Algunas de las dificultades que se presentaron en la elaboración de este trabajo fue definir si la propuesta de intervención era de educación informal o no formal, después de un análisis de la misma, considero que se relaciona más con la educación informal, porque el trabajo que se realiza depende mucho del aprendizaje autónomo de cada persona.

Aunque la propuesta lleva una planeación, aplicación, evaluación y objetivo en general, no se puede establecer una organización precisa de actividades, ni tiempos determinados para identificar de que manera impacta en cada persona la propuesta educativa, pues como se ha mencionado esto dependerá de la disposición, interés y tiempo que le dedique cada persona, sin embargo, esta propuesta se puede adaptar a la educación no formal y formal, si delimitamos de otra manera la población con la que se desee trabajar.

Otra dificultad para este proceso fue la elaboración de contenido para el desarrollo de conocimientos procedimentales, ya que para el desarrollo de habilidades es más

factible realizar este tipo de actividades de manera presencial, pero esto no significa que sea imposible elaborarlas como contenido para este tipo de plataformas, pero si es indispensable trabajar más en ello.

Finalmente me gustaría agregar que el cáncer es una enfermedad que posee todo ser humano, por eso, es importante que se realicen más alternativas de cuidado que ayuden a mejorar los estilos de vida para evitar su desarrollo, actualmente existen programas que han intentado reducir los factores de riesgo relacionados con esta enfermedad y aunque se ha logrado aun falta mucho por atender.

Las propuestas desde las redes sociales facilitan el aprendizaje de miles de personas que tienen interés en el tema, pero sus estilos de vida entre la escuela, el hogar o el trabajo, les consumen mucho tiempo, evitando que asistan a lugares que las orienten de manera presencial, o bien, en algunos casos los costos de pláticas o talleres y sus respectivos traslado no suelen ser prioridad para algunas personas.

En la actualidad sería importante que el pedagogo ponga un énfasis en la educación para la salud aplicada en las redes sociales, ya que aún no existen muchos esfuerzos realizados en este tema y hay mucho que mejorar en esta área que sin duda dará una nueva oportunidad a su ámbito laboral y profesional, este tipo de propuestas también aportan ventaja a diferentes sectores de la población como un contenido gratuito en el cual no se tiene que invertir tiempo para trasladarse a un lugar específico, además, las personas pueden aprender en cualquier momento del día y por lo general las publicaciones son breves, interesantes y muy atractivas para el público al que se quiere llegar.

Anexos

Anexo 1



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Filosofía y Letras
Colegio de Pedagogía



Tema: "Prevención del cáncer de mama basada en el uso de Redes Sociales: Una estrategia educativa"

Nombre: _____

Edad: _____

El siguiente cuestionario tiene como objetivo conocer las dudas e inquietudes que surgen sobre el cáncer de mama en mujeres de 20 a 35 años de edad con acceso a Facebook.

Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas como consideres pertinente, recuerda que no hay límite de tiempo.

1. ¿Cuánto tiempo dedicas a Facebook diariamente?
2. ¿Consideras importante seguir Páginas de Facebook dedicadas a la prevención del cáncer de mama? ¿Por qué?
3. ¿Qué temas o contenidos relacionados con el cáncer de mama te gustaría encontrar dentro de Facebook?
4. ¿Con qué material te gustaría acompañar la información publicada en una página de Facebook relacionada con la prevención del cáncer de mama?
5. ¿Qué elementos consideras desagradables dentro de una página en Facebook para los seguidores?

Se agradece empíricamente (la colaboración por responder a este cuestionario) los recursos y datos otorgados sólo serán utilizados con fines académicos y de investigación.

¡Gracias por tu participación!

Anexo 2

PUBLICACIÓN 1



The image shows a screenshot of a Facebook page. At the top, there are navigation links: "Página", "Bandeja de entrada", "Notificaciones", "Estadísticas", and "Herramientas de publicación". The page header features a pink and white graphic with the text "que color EL CÁNCER DE MAMA" and a pink ribbon symbol. Below the header, there are interaction buttons: "Me gusta", "Seguir", "Compartir", and a three-dot menu. The main content area is titled "Publicaciones" and shows a post from 36 minutes ago. The post text reads: "¡Hola un gusto saludarlos y muy agradecida de saber que se han integrado a la página! Para mejor la experiencia es importante hacertes saber que la página tiene como objetivo "que la población femenina sea capaz de conocer, identificar y prevenir los factores de riesgo y protección relacionados con cáncer de mama, con la finalidad de promover una mejor toma de decisiones en el desarrollo de hábitos, para fortalecer la vida saludable de la población". Deseo que la página sea útil para ustedes y por ello es importante saber si ¿TIENES DUDAS O SUGERENCIAS SOBRE EL CONTENIDO O FUNCIONAMIENTO DE LA PÁGINA? Es importante saber tu opinión, no dudes en escribir". On the left side of the page, there is a sidebar with a search bar containing "Inicio", a list of menu items: "Inicio", "Eventos", "Información", and "Ver más", and a blue "Promocionar" button.

**DEJA TU
COMENTARIO**



Anexo 3

PUBLICACIÓN 2

¿Qué conoces sobre el cáncer de mama? Conoce tus conocimientos, habilidades y actitudes relacionadas con este tema, los resultados se enviarán como mensaje personal un día después de que envíes tu cuestionario resuelto. **¡ANÍMATE Y DESCÁRGALO YA!**

Nombre: _____ Fecha: _____

Objetivo de conocimiento: Los participantes identificarán los distintos tipos de cáncer de mama y conocerán algunos de los principales factores de riesgo relacionados con esta enfermedad.

Objetivo de habilidad (procedimiento): Los participantes aplicarán la técnica de la autoexploración mamaria.

Objetivo de actitud: Los participantes valorarán la necesidad de mejorar sus estilos de vida y realizar la autoexploración mamaria.

CONOCIMIENTOS

Instrucciones: Contesta lo que consideres más pertinente según lo que se te pide en cada reactivo.

1. Existen dos tipos de cáncer de mama, ¿Cuáles son?

- a) invasivo, fibrosis
- b) in situ, fibrosis
- c) in situ, no invasivo
- d) in situ, invasivo

2. Algunos de los síntomas relacionados con el cáncer de mama son

- a) Tumores, dolor de estómago y mareos
- b) Fibrosis, engrosamiento de la piel, depresión
- c) comezón, tumores, náuseas
- d) Tumores, engrosamiento de la piel, comezón

3. Coloca en cada línea "V" si consideras que el enunciado es verdadero o "F" si consideras que el enunciado es falso.

El consumo de alcohol ayuda a eliminar las células cancerígenas del cuerpo _____

Las personas con obesidad están expuestas al cáncer de mama _____

El consumo de alimentos altos en fibra previenen el cáncer de mama _____

La autoexploración se realiza cada año _____

La mastografía se realizarse en mujeres de 20 años en adelante _____

PROCEDIMENTAL

4. Ordena secuencialmente los pasos correspondientes a la autoexploración (Donde 1 es el primer paso y 6 el último), considere que hay 2 pasos que no corresponden a esta técnica.

_____ Párate frente a un espejo y observa ambas mamas, identifica si hay cambios en el contorno, como hoyuelos, hinchazón, hundimientos, movilidad, consistencia, pezón hacia adentro o coloración anormal.

_____ Comprime ambas mamas con placas de acrílico.

_____ Divide cada mama en cuatro segmentos iguales, tomando como referencia la areola de cada una.

_____ La exploración de cada mama comienza a realizar con el método de círculos concéntricos, en general son tres círculos para cubrir todo el tejido de la mama desde el cuadrante súpero-externo hasta el área axilar.

_____ Limpiar las manos, la zona de los senos y las axilas

_____ Masajea suavemente el abdomen mientras realizas

_____ Palpa el área de las areolas, inspeccionando y apretando para ver si hay secreciones.

_____ Ponga las manos en la cintura y presione firmemente hacia abajo.

ACTITUDINAL

5. Tus amigos te invitan a una fiesta el sábado por la noche, en la fiesta sólo abra refresco, comida y baile, por lo que ellos te piden cooperar con \$200 pesos para comprar alcohol y cigarrillos, asegurando que sólo así disfrutaran la fiesta. ¿Qué harías en esta situación?

a) No voy a la fiesta y me quedo en casa.

b) Coopero con los \$200 pesos, pero no consumo el alcohol y el tabaco que compren mis amigos.

c) Coopero con los \$200 pesos, y sólo en la fiesta consumiré alcohol y tabaco para no quedar mal con mis amigos.

d) Les explico a mis amigos el daño que causa el alcohol y el tabaco a nuestro organismo, y sugiero que con esos \$200 pesos vayamos al cine el fin de semana siguiente.

Marca con una "x" la opción que mejor consideres

Muy indispuerto	Indispuerto	Dispuerto	Muy dispuerto
1	2	3	4

¿Qué tan dispuerto estás a...	1	2	3	4
Sacrificar la invitación a consumir alcohol en la fiesta de cumpleaños de tu mejor amigo				
Comer un sándwich de atún, en lugar de una hamburguesa				
Realizarte la mastografía o el ultra sonido mamario				
Ver la televisión antes de dormir y no cinco minutos de ejercicio				
Utilizar espinacas, brócoli y coliflor en tu comida diaria				

RESPUESTAS

1. d
2. b
3. F, V, V, F, F
4. 2, -, 4, 5, 1, -, 6, 3
5. d
6. 3 o 4, 3 o 4, 3 o 4, 1 o 2, 3 o 4

Anexo 4

PUBLICACIÓN 3

Existen muchas mujeres que conocen al cáncer de mama como una enfermedad, pero no saben sus causas, tipos o simplemente como definirlo , por ello, es importante conocer conceptos básicos de forma breve sobre esta enfermedad, como los que se muestran en la siguientes infografías y tabla comparativa²¹

²¹ INFOGRAFÍAS

Tomada de Periódico Supremo. (2018). *Se dispara detección de casos de cáncer de mama en Sonora*. Disponible en <http://nuevodia.com.mx/2018/01/11se-dispara-deteccion-de-casos-de-cancer-de-mama-en-sonora/> consultado el 11 de enero del 2018.

Asociación de lucha contra el cáncer. (2014). *¿Cómo saber si eres candidato a padecer cáncer de mama?*. Disponible en www.amlcc.org/ consultado el 16 de enero del 2018.

TABLA

Elaboración propia con base en

Ortiz de Iturbide, M., Carrasco, A. (2016). *Actualidades en la detección oportuna de cáncer mamario: mastografía y ultrasonido*. Acta medica grupo ángeles, Vol. 14, Supl. 1, México, pp. 7-12.

Wiesner, C. (2007). *Psychological, Social, and Clinical Determinants of Breast Cancer Early Detection in Bogotá, Colombia*. Grupo de Planificación y Gestión de Programas de Prevención. Instituto Nacional de Cancerología, Vol. 11, Núm. 1, pp. 13- 22.



¿Qué es?



Es el crecimiento desenfrenado de células malignas en el tejido mamario.

Existen 2 tipos principales:

Carcinoma lobulillar



Comienza en la parte de las mamas llamadas lobulillos, que producen la leche materna.

Carcinoma ductal



Comienza en los conductos que llevan leche desde la mama hasta el pezón.

Factores de riesgo

- Edad avanzada
- Consumo de alcohol
- Antecedentes de cáncer en la familia
- Sedentarismo
- Antecedentes de cáncer en la familia
- Consumo de grasas saturadas
- Inicio de menstruación a edad temprana
- Menopausia después de los 55 años
- Primer embarazo después de los 30 años
- Cáncer de matriz o en ovarios
- Uso excesivo de anticonceptivos orales
- Radiación
- Obesidad
- Consumo de tabaco
- Terapia de reemplazo hormonal prolongado

Datos estadísticos

El 90% de los casos detectados en etapas tempranas son curables.

1 de cada 9 mujeres desarrollará cáncer de mama durante su vida.

23 de cada 100 mujeres tienen incidencia de tumor maligno de mama en el estado de Nayarit.

Primera causa de muerte en mujeres mexicanas.

En México mueren a diario 13 mujeres.

Prevención

- Haz ejercicio
- Como sano
- Realiza una mastografía anual a partir de los 40
- La lactancia materna tiene un efecto protector
- Asiste a consulta médica semestral con un especialista


"SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE MAMA"













Físicos	Psicológicos
Tumor irregular de contornos	Baja autoestima
Microcalcificaciones	Represión
Tumor con calcificaciones	Ansiedad
Engrosamiento de la piel	Depresión
Retracción del pezón	Satisfacción espiritual más profunda
Distorsión de la arquitectura glandular	Poca energía
Fibrosis	Dependencia

Para cada subtipo de cáncer de mama existe un tratamiento
Como paciente tienes derecho a recibirlo en el menor tiempo posible

Factores de riesgo













Ser mujer,
en la mayoría de los casos



<p>Aunque los hombres no están exentos del padecimiento</p> 	<p>Historial familiar de cáncer de mama</p> 	<p>Ser mayor de 40 años</p> 
<p>Haber tenido el primer embarazo después de los 30 años o no haber tenido embarazos</p> 	<p>Tener una vida menstrual por más de 40 años</p> 	<p>Concluir el ciclo menstrual después de los 52 años</p> 
<p>Dieta rica en grasas, tanto animales como ácidos grasos trans</p> 	<p>Alimentación rica en carbohidratos y baja en fibra</p> 	<p>Obesidad, principalmente en la posmenopausia</p> 
<p>Sedentarismo</p> 	<p>Consumo de alcohol mayor a 15 g/día</p> 	<p>Tabaquismo</p> 

Síntomas


- Puede ser asintomático y sólo encontrarse mediante un estudio de mastografía en forma de microcalcificaciones
- Bultos bajo la piel
- Bultos en las axilas
- Dolor en el pezón
- Cambios en el pezón, como secreción inusual o una erupción alrededor del área del pezón
- Anomalías en la piel del seno, como es la piel de naranja

 Endurecimiento	 Abultamiento	 Hoyuelos
 Indermación	 Enrojecimiento	 Descarga
 Retracción del pezón	 Crecimiento de venas	 Piel de naranja
 Masa	 Cambio en la forma	 Erosión de la piel

El diagnóstico temprano de cualquier síntoma de cáncer de mama aumenta las probabilidades de una mejor calidad de vida y hasta la cura de la enfermedad.

Para mayor información

Asociación Mexicana de Lucha Contra el Cáncer, A.C.
Teléfono: 55740393 | www.amlcc.org



El cáncer detectado a tiempo puede ser curable. Infórmate sobre tu estado de salud
A partir de los 40 años realízate anualmente una mamografía y analiza los resultados con tu médico tratante.

PUBLICACIÓN 4

Ahora que ya sabemos más sobre el cáncer de mama

¿Para ti que es el cáncer de mama?

PUBLICACIÓN 5

¿SABÍAS QUE.....?

Según la OMS el tabaco ha provocada la muerte de siete millones de personas en el mundo, mientras que el alcohol ha alcanzado la muerte de tres millones cada año.

En la vida diaria nos exponemos a situaciones que pueden dañar nuestra salud, por ejemplo la convivencia con amigos, pareja o incluso con la familia nos crea la necesidad de imitar las conductas del otro, entre las cuales se encuentra el consumo de sustancias ocultas en un simple cigarro o una botella de alcohol como se muestra en la siguiente imagen²², toda las sustancias ocultas suelen ser toxicas y pueden llegar a cambian el funcionamiento de las células convirtiéndolas en cancerígenas, según estudios recientes de American Cancer Society (2017) que podrás consultar en <https://www.cancer.org/>



²² Tomada de Cocha A. (2013). *Efectos del cigarrillo: El asesino silencioso*. Disponible en http://humo-mortal-cc.blogspot.mx/2013/02/5_28.html consultada el 18 de enero del 2018.

PUBLICACIÓN 6

Todo en exceso hace daño a nuestra salud, y ahora que sabes que el alcohol fomenta el riesgo de padecer cáncer de mama ¿consideras que es necesario evitar su consumo?, ¿Has consumido alcohol en exceso? ¿Te gustaría saber cómo es tu relación con el alcohol? Contesta el siguiente cuestionario²³

Pregunta	Si	No
1.- ¿Ha tenido usted alguna vez la impresión de que debería beber menos?		
2.- ¿Le ha molestado alguna vez que la gente critique su forma de beber?		
3.- ¿Se ha sentido alguna vez mal o culpable por su costumbre de beber?		
4.- ¿Alguna vez lo primero que ha hecho por la mañana ha sido beber para calmar sus nervios o para librarse de una resaca?		

Nota: de 2 a 3 respuestas afirmativas suponen un alto grado de sospecha y 4 afirmaciones son confirmatorias de alcoholismo.

²³ Tomado de Guardia, J. (2007). Alcoholismo: *Guías Clínicas Basadas en la Evidencia Científica SOCIDROGALCOHOL*. Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías. España, pp 44-45.

PUBLICACIÓN 7

Reacciona a esta publicación según tu respuesta al cuestionario anterior

	0 respuestas con si
	1 respuesta con si
	2 respuestas con si
	3 respuestas con si
	4 respuestas con si

PUBLICACIÓN 8

¡Recuerda con el alcohol la fiesta sigue, pero la vida NO!

Ahora que conocer más sobre tu relación con el alcohol y tus resultados del cuestionario anterior es importante que comiences a desarrollar soluciones para evitar el consumo de esas sustancias que dañan tu organismo, comencemos a practicar.

Imagina que te invitan a una fiesta donde estarán todos tus amigos del trabajo, llegando al lugar tus compañeros te ofrecen una cerveza, tú te niegas a recibirla y ellos te insisten diciendo “Ándale tómatela, no pasa nada es viernes”. ¿Qué puedes hacer en esta situación?

- Opción 1 Les dicen no gracias estoy tomando medicamento.
- Opción 2 Les dices después de bailar, apenas voy llegando y sacas a bailar a uno de ellos.
- Opción 3 Lo pensaré porque hoy me toca conducir y rumbo a mi casa pusieron tres alcoholímetros, no puedo ir por otro lado.

Ahora es tu turno **¿QUE SOLUCIONES PROPONES PARA ESTA SITUACIÓN?**



Anexo 7

PUBLICACIÓN 9

Hemos terminado con la primera sesión y me encantaría saber en los comentarios de esta publicación ¿cómo ha sido tu experiencia con la página? ¿Cuáles son tus dudas? y ¿Cuáles son tus aprendizajes significativos de esta semana?

Ayúdame a ayudarte, me gusta aprender de ti, tu opinión es importantes



PUBLICACIÓN 10



PUBLICACIÓN 11

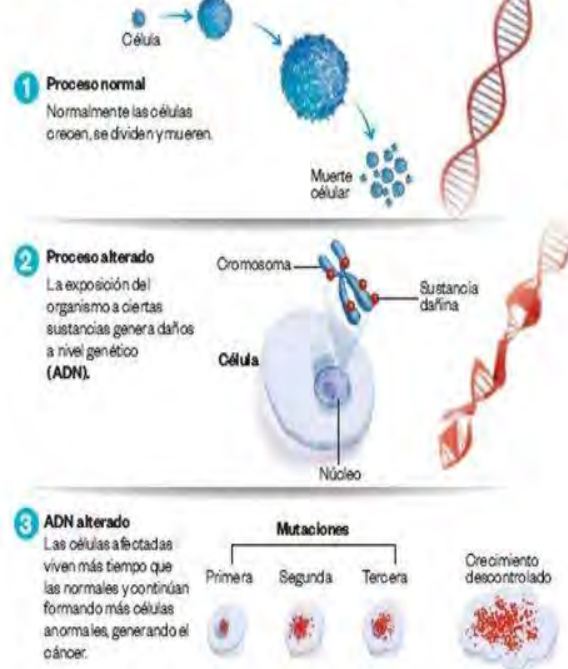
Otro de los factores de riesgo más comunes para el cáncer de mama es el sobre peso y la obesidad, toma en cuenta que una enfermedad viene acompañada de más. La siguiente infografía²⁴ te ayudara a entender como se relacionan estas enfermedades en menos de cinco minutos

La obesidad y el cáncer

El vínculo entre obesidad, sobrepeso y cáncer se conoce desde hace años. De hecho, hasta 6 tipos de cáncer se habían relacionado con el exceso de peso. El desarrollo de tumores como el de mama o el de colon está directamente vinculado con la acumulación de grasa y los kilos de más de nuestro organismo.

¿Qué es el cáncer?

Es una enfermedad que se caracteriza por el crecimiento descontrolado de las células anormales de algún órgano de cuerpo.



La OMS relaciona la obesidad con 14 tipos de cáncer

Ahora se ha encontrado suficiente evidencia científica para sumar a los 6 existentes la aparición de 8 tumores.

Eliminar el exceso de grasa corporal es un factor protector frente al cáncer.



²⁴ Tomada de Serrudo, J. (2016). *La obesidad y el cáncer*. Periódico El Tribuno. Disponible en <https://www.eltribuno.com/jujuy> consultado el 19 de enero del 2018.

Anexo 9

PUBLICACIÓN 12

Una herramienta útil para prevenir el cáncer de mama y los factores de riesgo como la obesidad, es llevar una vida saludable cuidando nuestra alimentación, con ayuda de una especialista se elaboró la siguiente tabla²⁵ con alimentos que podemos incluir en nuestra comida diaria y servirán como protectores frente al cáncer de mama.

SUSTANCIAS FITOQUÍMICAS PROTECTORAS FRENTE AL CÁNCER PRESENTE EN FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURA		
<i>COLOR</i>	<i>SUSTANCIA FITOQUÍMICA</i>	<i>FRUTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS</i>
Rojo	Licopeno	Tomate, toronja, sandía
Rojo y Morado	Antocianinas, polifenoles	Bayas, uvas, vino tinto y ciruelas
Naranja	Caroteno	Zanahorias, mango, calabaza
Amarillo y Verde	Luteína, zeaxantina	Espinacas, aguacate, melón, hojas de col
Verde	Sulforafano	Brócoli, coliflor
Blanco	Sulfuro de alilo	Cebolla, ajo, puerros

PUBLICACIÓN 13

¿Estás dispuesto a incluir mínimo tres alimentos protectores frente al cáncer en tus comidas diarias? Responde con los valores asignados a las reacciones de Facebook.

			
Muy Dispuesto	Dispuesto	Indispuesto	Muy Indispuesto

²⁵ Elaboración propia con la colaboración de la nutrióloga Raquel Velasco Álvarez.

Anexo 10

PUBLICACIÓN 14

¿Qué comer para alimentarte sanamente? Pues aquí te va una idea realizada con ayuda de una especialista en el tema, si logras hacer el menú²⁶ completo en algún día de la semana dale like a esta publicación.

DESAYUNO

- Sándwich de pollo con espinacas
 - 2 piezas de pan integral
 - 70 g de pechuga de pollo desmenuzado
 - ½ taza de espinacas y lechuga
 - 40 g queso panela
- 1 taza de café (endulzar al gusto)

COMIDA

- ½ taza de lentejas
- 100 g de pescado blanco a la plancha acompañado de ensalada:
 - 1 taza de lechuga
 - 1 pieza de pimiento cortado en julianas
 - 6 piezas de jitomate cereza cortados a la mitad
 - 40 g de queso panela en cuadritos
 - 2/3 pieza de aguacate. Agregarle 2 cucharaditas de aceite de olivo + 14 piezas de cacahuates naturales a
- 2 piezas de tortillas de maíz
- 1 a 2 vasos de agua de naranja (sin endulzar)

CENA

- 1 taza de leche descremada + 2/3 taza de cereal + ½ pieza de plátano
- 1 taza de gelatina de agua

*Es importante tomar agua natural durante todo el día y realizar una colación entre cada tiempo de comida.

²⁶ Elaboración propia en colaboración con la nutrióloga Raquel Velasco Álvarez.

PUBLICACIÓN 15

Hacer ejercicio es importante para llevar una vida saludable y un complemento importante para la buena alimentación, en ocasiones el tiempo y el dinero no son suficientes, pero tampoco necesario para realizar actividades físicas desde el hogar. Aquí una pequeña rutina de ejercicio²⁷ que puedes realizar cinco o diez minutos antes de dormir.

Te recomiendo que realices paso a paso la rutina las veces que sea necesario, para que la aprendas y después la puedas realizar de manera adecuada mínimo 4 veces por semana, sin necesidad de ver esta publicación, Si logras realizar la rutina completa por dos semanas da un me encanta a esta publicación.



²⁷ Tomada de Lozano, V. (2015). *No te pongas a dieta, mejor cambia de hábitos: Rutina de ejercicios para hacer en casa*. Disponible en <http://www.habitos.mx/> consultado el 18 de enero del 2018.

Anexo 12

PUBLICACIÓN 16

¿Qué comer para alimentarte sanamente? Pues aquí te va una idea realizada con ayuda de una especialista en el tema, si logras hacer el menú²⁸ completo en algún día de la semana dale like a esta publicación.

DESAYUNO

- 2 quesadillas de flor de calabaza
 - 2 piezas de tortillas de maíz
 - 3/4 taza de flor de calabaza
 - Agregar 60 g de queso panela y 1/2 taza de lechuga
 - Sofreír con 1 cucharada de aceite
- 1 vaso de jugo de naranja o toronja

COMIDA

- 3 tostadas de pechuga de pollo
 - 120 g de pechuga de pollo
 - 1/4 de cebolla morada fileteada
 - 1 pieza de jitomate picado
 - 1 taza de lechuga
 - ramitas de cilantro
 - 2/3 de aguacate
 - 3 piezas de tostadas de maíz horneadas
 - Sal y pimienta al gusto
- 1 a 2 vasos de agua de sandía (sin endulzar)

CENA

- Sándwich de atún
 - 60 g de atún fresco con 1/2 pieza de jitomate, lechuga al gusto
 - 1/3 de aguacate Hass
 - 2 piezas pan integral
- 1 pieza de manzana
- 1 taza de té

*Es importante tomar agua natural durante todo el día y realizar una colación entre cada tiempo de comida.

²⁸ Elaboración propia en colaboración con la nutrióloga Raquel Velasco Álvarez.

PUBLICACIÓN 17

Hacer ejercicio es importante para llevar una vida saludable y un complemento importante para la buena alimentación, en ocasiones el tiempo y el dinero no son suficientes, pero tampoco necesario para realizar actividades físicas desde el hogar. Aquí una pequeña rutina de ejercicio²⁹ que puedes realizar cinco o diez minutos antes de dormir.

Te recomiendo que realices paso a paso la rutina las veces que sea necesario, para que la aprendas y después la puedas realizar de manera adecuada mínimo 4 veces por semana, sin necesidad de ver esta publicación, Si logras realizar la rutina completa por dos semanas pon un me encanta a esta publicación.



²⁹ Tomada de Lozano, V. (2015). *No te pongas a dieta, mejor cambia de hábitos: Rutina de ejercicios para hacer en casa*. Disponible en <http://www.habitos.mx/> consultado el 18 de enero del 2018.

Anexo 14

PUBLICACIÓN 18

¿Qué comer para alimentarte sanamente? Pues aquí te va una idea realizada con ayuda de una especialista en el tema, si logras hacer el menú³⁰ completo en algún día de la semana dale like a esta publicación.

DESAYUNO

- Omelette
 - 2 claras de huevo con ½ taza de espinacas y ½ pieza de jitomate
 - 1/3 de aguacate Hass
 - Sofreír con una cucharadita de aceite de oliva
 - ½ pieza de bolillo
- 1 taza de té (endulzar al gusto)

COMIDA

- Filete de pescado empapelado
 - 160 g. filete de pescado
 - 1/4 de cebolla blanca
 - 1 tomate
 - 1/4 de pimiento
 - 1/2 calabaza
 - Cilantro al gusto
 - Acompañar con verduras al vapor (brócoli, coliflor, zanahoria o calabacita)
- ½ taza de frijoles cocidos
- 1 a 2 vasos de agua de limón con 1 cucharadita de chía (endulzar al gusto)

CENA

- 2 piezas de hotcake medianos + 2 cucharadas de mermelada (sabor al gusto)
- Acompañar los hotcake con fruta (½ pieza de plátano o 1 taza de fresas rebanadas)
- 1 taza de leche descremada

*Es importante tomar agua natural durante todo el día y realizar una colación entre cada tiempo de comida.

³⁰ Elaboración propia en colaboración con la nutrióloga Raquel Velasco Álvarez.

Anexo 15

PUBLICACIÓN 19

 **Da un click para la prevención del cáncer de mama** creó una encuesta. ...

Hace un momento · 🌐

Contesta la siguiente pregunta sin ver las publicaciones anteriores ¡TU HONESTIDAD ES MUY IMPORTANTE!
¿Qué alimento es un protector contra en cáncer de mama?

	
Aguacate	Queso

PUBLICACIÓN 20

 **Da un click para la prevención del cáncer de mama** creó una encuesta. ...

Hace un momento · 🌐

Contesta la siguiente pregunta sin ver las publicaciones anteriores ¡TU HONESTIDAD ES MUY IMPORTANTE!
¿Qué alimento es un protector contra en cáncer de mama?

	
Carnes Rojas	Cebolla

PUBLICACIÓN 21



Da un click para la prevención del cáncer de mama creó una encuesta, ...

Hace un momento

¿Lograste realizar alguna de las rutinas de actividad física que se recomendó en la página? Si quieres platicar tu experiencia escribe en los comentarios 😊

Sí, lo logre

No, lo seguire intentando

Esta encuesta finaliza en 6 días



Me gusta



Comentar



Compartir

Anexo 17

PUBLICACIÓN 22

Para prevenir el cáncer de mama es importante detectar anomalías que se puedan presentar en tu cuerpo, la autoexploración es una técnica que puede realizarse en casa, no tiene costo y dura aproximadamente cinco minutos. En muchos lugares del mundo las mujeres escuchan de ella pero no sabemos cómo se realiza, por ello, es importante que toda mujer vea el siguiente video³¹

Tomando en cuenta que

- La autoexploración se realiza cada mes
- Antes de la autoexploración limpia las manos, las mamas y la zona axilar



³¹ Tomado de Universidad de Valencia. (2015). *Autoexploración de mama*. Disponible en <https://youtu.be/qvOnTMBhYUU> consultado el 20 de enero del 2018.

PUBLICACIÓN 23

Si no puedes ver el video anterior, te recomiendo leer la siguiente infografía.³²

#CáncerDeMama

¡CONOCER TU CUERPO PUEDE SALVAR TU VIDA!

El cáncer de mama puede ser curable si se detecta a tiempo

- Realiza la autoexploración a partir de los 20 años
- Explora tus mamas aún cuando ya no menstrúes

OBSERVA de pie, frente al espejo

- 

1 Si hay deformación de las mamas, cambios de color, pezón desviado o hundido.
- 

2 Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente e inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.
- 

3 Observa cambios, pero ahora con los brazos extendidos hacia arriba.

TOCA Y SIENTE

- 

1 Con la yema de los dedos, haciendo presión, puedes hacerlo mientras te bañas.
- 

2 De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares empezando por la axila hasta terminar en el pezón.
- 

3 Termina tu exploración apretando o comprimiendo la mama y observa si hay salida de líquido anormal por el pezón.
- 

4 Efectúa todas las maniobras anteriores pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.

Si observas o encuentras bolitas y endurecimientos o hundimientos ¡ACUDE A CONSULTA MÉDICA INMEDIATAMENTE!

Última actualización: Octubre de 2016 / Diseño: Dirección General de Información en Salud

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

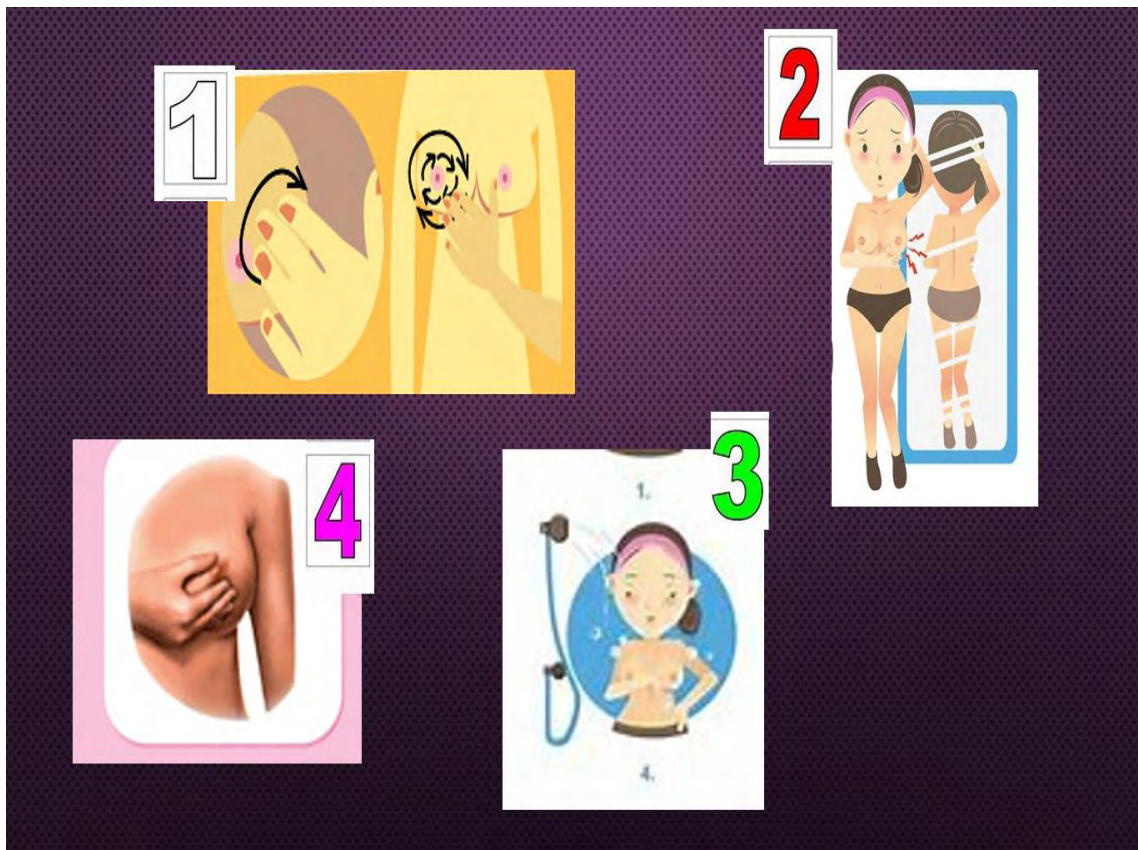
SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO Y SALUD REPRODUCTIVA

³² Tomada de Subsecretaria de prevención y promoción de la salud. (2016). *Cáncer de mama*. Disponible en <http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/index.html> consultado el 2 de enero del 2018.

PUBLICACIÓN 24

Ahora que conoces más sobre la autoexploración, prueba lo que has aprendido. Ordena secuencialmente en los comentarios los pasos de la autoexploración que se muestran en la siguiente imagen.³³



³³ Elaboración propia basada en Subsecretaría de prevención y promoción de la salud. (2016). *Cáncer de mama*. Disponible en <http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/index.html> consultado el 2 de enero del 2018.

PUBLICACIÓN 25

Conoce más sobre ¿Qué es una mastografía? en la siguiente infografía.³⁴

Eres la clave en la Lucha Contra el Cáncer de Mama

¿Cuándo acudir?

- Entre los 35 y los 40 años es recomendable realizarse por primera vez la mastografía.
- Entre los 40 y 49 años el estudio deberá realizarse cada uno o dos años.
- A partir de los 50 años deberás acudir anualmente.

¿Cómo prepararte para una mastografía?

- Acude a un hospital o clínica especializada
- Todas las mujeres de 40 años o más deben realizarse el examen sin importar el tamaño de su busto.
- El día del estudio no debes aplicarte talco, desodorante, crema o perfume en el área de mamas y axilas.
- Si tienes estudios anteriores siempre llévalos para tener un comparativo

¿En qué consiste una mastografía?

- El estudio consiste en colocar cada pecho en una plataforma y comprimirlo con un plato de acrílico, esto es necesario para obtener buenas imágenes, puede ser un poco molesto pero es tolerable.
- La rutina es de dos tomas para cada pecho, una es de arriba hacia abajo y la otra es de derecha a izquierda, hay ocasiones que se requiere una toma más como apoyo al diagnóstico.

www.galileamontijo.tv

Si eres menor de 35 años no olvides auto explorarte por lo menos una vez al mes.

GALILEA MONTIJO

³⁴ Tomada de Montijo, G. (2014). *Lucha contra el cáncer de mama*. Disponible en www.galileamontijo.tv consultado el 6 de enero del 2018.

PUBLICACIÓN 26

Ahora que sabes más sobre la mastografía, al cumplir 40 años ¿Qué tan dispuesta estas para someterte a un diagnostico por mastografía? Contesta a la pregunta con las siguientes reacciones de Facebook.

			
Muy Dispuesto	Dispuesto	Indispuesto	Muy Indispuesto

Anexo 19

PUBLICACIÓN 27

¿Y después de la mastografía qué sigue? Si encuentras algo anormal en tus resultados no te alarmes, el proceso de diagnóstico lleva tiempo y no termina en la entrega de resultados, conoce más en el siguiente mapa.³⁵



³⁵ Tomada de Cáncer de seno. (2016). Actualización de Facebook. Disponible en <https://www.facebook.com/> consultada el 5 de enero del 2018.

Anexo 20

PUBLICACIÓN 28

Es importante que como parte de la página comencemos a crear una red de apoyo entre los seguidores, todos formamos esta comunidad porque la salud es importante y el cáncer de mama un tema de interés para quienes forman parte de este espacio, por ello, podemos comenzar a buscar alternativas de manera colectiva de lugares que ofrezcan servicios gratuitos para la prevención del cáncer de mama y de esta manera elaborar un directorio que se útil para todos, a continuación te doy algunas alternativas, pero me gustaría saber ¿TÚ CONOCES ALGUNA CLÍNICA O INSTITUCIÓN QUE NOS PUEDA APOYAR?

Escribe el nombre y datos como teléfono o dirección en los comentarios.

Hospital General de Linares

Calle Álamo Sn. 67755 Linares, Nuevo León.

Comunícate para agendar una cita de lunes a viernes de 8 a 19 h

- Si vives en la zona metropolitana: 1354-1003 y 1354-1005
- Si vives en la zona rural: 01 800 83 71 997 (sin costo)

Hospital de la mujer

Eduardo molina, s/n, michoacana, 15240 México

Comunícate para dudas y aclaraciones al 5557954438

Instituto Nacional de Cancerología

Avenida San Fernando 2, 14080 Tlalpan, Ciudad de México

Comunícate para dudas y aclaraciones al 015556280400 o al 555556551055

Anexo 21

PUBLICACIÓN 29

En ocasiones es complicado entender los temas relacionados con el cáncer de mama o simplemente nos gustaría saber más del tema, me gustaría ayudarte y si es posible brindarte más herramientas educativas e informativas para aclarar tus dudas, si tienes alguna duda házmelo saber en los comentarios y con gusto me pondré en contacto contigo con un mensaje personalizado.

¡ES GRATUITO!

¿Tienes una duda?
¡PREGUNTA LO QUE QUIERAS!

Anexo 22

PUBLICACIÓN 30



Da un click para la prevención del cáncer de mama creó una encuesta.
Hace un momento · 🌐

Durante este tiempo hemos aprendido diferentes alternativas para prevenir el cáncer de mama, ahora me gustaría saber cuales han sido tus aprendizajes significativos sobre el tema, escríbelos en los comentarios, pero antes contesta la siguiente pregunta.

¿La página te ha sido útil y su contenido es claro para ti como usuario?

Sí, estoy satisfecha

No, aún falta mejorarla

👍 Me gusta 💬 Comentar ➦ Compartir

Fuentes de consulta

Referencias bibliográficas

Aguilar Cordero, M. J., González Jiménez, E., Álvarez Ferre, J., Padilla López, C. A., Mur Villar, N., García López, P. A., Valenza Peña, M. C. (2010). *Lactancia materna: un método eficaz en la prevención del cáncer de mama*. Nutrición Hospitalaria, vol. 25 núm. 6, pp. 954-958.

Alfonzo, I. (1994). *Técnicas de investigación bibliográfica*. Caracas: Contexto Ediciones.

Beltrán, A. (2010). *Cáncer de mama- México*. Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, 19 pp.

Beltrán, A. (2013). *Cáncer de mama*. México, Trillas, 335 pp.

Bohórquez, D. (2013). *Atlas de patologías: CANCER de MAMA*. México, Archer Pharma, 118 pp.

Cárdenas, J., Bargalló, E., Erazo, A., Maafs, E., Poitevin, A. (2013). *Consenso Mexicano sobre diagnóstico y tratamiento del cáncer mamario*. Elsevier. México: Colima, 111 pp.

Castañeda, L. (2010). *Aprendizaje con redes sociales: Tejidos educativos para los nuevos entornos*. EDUFORMA, España, 163 pp.

Castaño, E. (2006). *Estilos de vida para prevenir el cáncer de mama*. Revista hacia la promoción de la salud, Universidad de Caldas, Colombia, Vol. 11, pp.11-19.

Chan, M. (2016). *La virtualización de la educación superior en América Latina: entre tendencias y paradigmas*. Revista de Educación a Distancia, España, Núm. 48, 32 pp.

Cobo, C., Moravec, J., (2011). *Aprendizaje invisible: hacia una nueva ecología de la educación*. Col.lección Transmedia XXI. Universidad Internacional de Andalucía. España, 191 pp.

Hernández, S. (2008). *El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje*. Universities and Knowledge Society Journal, España, vol. 5, núm. 2, octubre, 2008, pp. 26-35.

Merodio, J. (2010). *Marketing en Redes Sociales: Mensajes de empresa para gente selectiva*. CreativeCommons, España, 104 pp.

Morduchowicz, R. (2013). *Comunicación, medios y educación: Un debate para la educación en democracia*. Octaedro. México. 147 pp.

Ortiz de Iturbide, M., Carrasco, A. (2016). *Actualidades en la detección oportuna de cáncer mamario: mastografía y ultrasonido*. Acta medica grupo ángeles, Vol. 14, Supl. 1, México, pp. 7-12.

Pérez, M. J., Echauri, M., Ancizu, E. Chocarro, J. (2006). *Manual de educación para la salud*. Gobierno de Navarra, 184 pp.

Secretaria de salud. (2010). *Guía de alimentos para la población mexicana*. Pressprinting, México, 63 pp.

Wiesner, C. (2007). *Psychological, Social, and Clinical Determinants of Breast Cancer Early Detection in Bogotá, Colombia, Grupo de Planificación y Gestión de Programas de Prevención*. Instituto Nacional de Cancerología, Vol. 11, Núm. 1, pp. 13- 22.

Zapata, R., Gutiérrez, M. (2016). *Salud sexual y reproductiva*. Universidad de Almería, España, 325 pp.

Referencias electrónicas

American Cancer Society (2017). *Surveillance, epidemiology, and end results program*. Disponible en <https://seer.cancer.gov/statfacts/html/urinb.html> consultada el 6 de septiembre de 2017.

Asociación mexicana de internet (2014). *MKT Digital y Redes Sociales en México*. Disponible en <https://www.asociaciondeinternet.mx/es/component/remository/MarketingDigitalyRedesSociales/MKTDigitalyRedes-Sociales-en-Mexico-2014/lang,es-es/?Itemid=> consultado el 27 de marzo de 2017.

Barquilla, F. (2016). *Redes Sociales: Estudio sobre el estado de internet y las redes sociales en 2016*. Disponible en <http://franbarquilla.com/estudio-sobre-el-estado-de-internet-y-las-redes-sociales-en-2016/> consultado el 21 de noviembre de 2016.

Breastcancer.Org. (2015). *Estadios del cáncer de mama*. Disponible en <http://www.breastcancer.org/es/sintomas/diagnostico/estadios> consultado el 28 de septiembre del 2017.

Escudero, F. (2016). *Diferencias entre crear una Página, un Perfil y un Grupo en Facebook*. Disponible en <https://www.aboutespanol.com/diferencias-entre-crear-una-pagina-un-perfil-y-un-grupo-en-facebook-2878914> consultado el 3 de enero del 2018.

IMSS. (2018). *Programa integral de lucha contra el cáncer de mama*. Disponible en www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama consultado el 15 de enero del 2018.

INEGI. (2015). *Estadísticas a propósito del día mundial de la lucha contra el cáncer de mama: Datos nacionales*. Disponible en <http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2015/mama0.pdf> consultado el 5 de noviembre de 2016.

INEGI. (2016). *Estadísticas a propósito del día mundial de internet*. Disponible en http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/internet2016_0.pdf consultado el 28 de octubre de 2017.

Instituto Nacional del Cáncer. (2017). *Cáncer de seno (mama)*. Disponible en <https://www.cancer.gov/espanol> consultado el 17 de abril del 2017.

Instituto Nacional del Cáncer. (2017). *Genética del cáncer*. Disponible en <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/genetica> consultado el 26 de agosto de 2017.

Organización de las Naciones Unidas. (2017). *Objetivos de desarrollo sostenible: Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo*. Disponible en <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/poverty/> consultado el 5 de septiembre de 2017.

Organización Mundial de la Salud, (2016). *Preguntas frecuentes: ¿Cómo define la OMS la salud?* Disponible en <http://www.who.int/suggestions/faq/es/> consultado el 20 de noviembre de 2016.

Organización Mundial de la salud. (2015). *Alcohol*. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/> consultado el 31 de agosto de 2017.

Organización Mundial de la salud. (2017). *Cáncer de mama: prevención y control*. Disponible en <http://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/es/index2.html> consultado el 5 de septiembre de 2017.

Organización Mundial de la salud. (2017). *Tabaco*. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/es/> consultado el 31 de agosto de 2017.

Rivor, A. (2011). *Redes Sociales: ¿Instrumento metodológico o categoría sociológica?*. Disponible en https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35569463/articulo_redes.pdf consultado el 1 de noviembre del 2017.

Secretaría de salud. (2016). *Promedio diario de consultas por médico general y familiar en contacto con el paciente*. Disponible en

<http://www.salud.gob.mx/unidades/evaluacion/indicadores/notas/indicador45.pdf>
consultado el 1 de diciembre del 2017.

Secretaria de Salud. (2018). *Acciones y programas: Cáncer de mama*. Disponible en <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/cancer-de-mama-unidades-moviles> consultado el 17 de marzo del 2018.

We Are Social. (2016). *Digital, Social & Mobile Worldwide in 2016*. Disponible en <https://wearesocial.com/uk/special-reports/digital-social-mobile-worldwide-2016> consultado el 23 de mayo del 2017.

Zuckerberg, M. (2018). *Facebook*. Disponible en <https://www.facebook.com/>, consultado el 1 de diciembre de 2017.