MANUAL

Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer

Dirigido a Agentes Comunitarios de Salud









Liénate de vida no de cáncer

DIRECCIÓN DE CONTROL DEL CÁNCER
Departamento de Promoción de la Salud,
Prevención y Control Nacional del Cáncer

INEN
INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLASICAS

LIMA - PERÚ, 2019

Manual
Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer
Dirigido a Agentes Comunitarios de Salud

Autor: Esta es una obra colectiva.

1a. edición, julio 2019

© Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas 2019

Av. Angamos 2520, Surquillo, Lima - Perú
(+51)(01)201-6500 - (+51) (01)201-6160
Línea preventiva: (01) 620-3333
http://www.inen.sld.pe

HECHO EL DEPOSITO LEGAL EN LA BIBLIOTECA
NACIONAL DEL PERÚ N° 2019-09495

Las imágenes del presente manual son de propiedad del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas

Se terminó de imprimir en julio de 2019 en:
Apv. Las Casuarinas de Santa Rosa Mz. G Lte. 7, San Martín de Porres

INEN
INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLASICAS

MANUAL

Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer

Dirigido a Agentes Comunitarios de Salud

Llénate de vida no de cáncer

DIRECCIÓN DE CONTROL DEL CÁNCER
Departamento de Promoción de la Salud,
Prevención y Control Nacional del Cáncer

LIMA - PERÚ
2019

Mag. Eduardo Payet Meza
Jefe Institucional
Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas

M.C. Gustavo Sarria Bardales
Sub Jefe Institucional
Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas

M.C. Mónica Calderón Anticona
Directora General
Dirección de Control del Cáncer
Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas

Mg. M.C. Javier Manrique Hinojosa
Director Ejecutivo del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas

Elaborado por:

- **Lic. Enf. Abel Limache García**
  Experto en Salud Pública
  Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer.
  Coordinador de la Escuela de Excelencia para la Promoción de la Salud en Control del Cáncer y Proyección Comunitaria del Departamento de Educación del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- **Mg. M.C. Javier Manrique Hinojosa**
  Director Ejecutivo del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer. Dirección de Control del Cáncer

Colaboración:

- **Lic. Esp. Miguel Angel Ruiz Ninapaytán**
  Experto en Promoción de la Salud del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- **Lic. Esp. Veronica Paredes Melgarejo**
  Asistente del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- **Lic. Enf. Juana Tello Bonilla**
  Asistente del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- **Lic. Esp. Carmen Nuñez Terán**
  Asistente del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- **Lic. Daisy Sánchez Padilla**
  Asistente del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- **Lic. Enf. María Úrsula Ordoñez Pérez**
  Asistente del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- **MC Odorico Iván Belzusarri Padilla**
  Director Ejecutivo del Departamento de Normatividad, Calidad y Control Nacional de Servicios Oncológicos - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- **Mg. M.C. Carmela Barrantes Serrano**
  Experta en Salud Pública del Departamento de Normatividad, Calidad y Control Nacional de Servicios Oncológicos - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- **Lic. Ángel Riquez Quispe**
  Director Ejecutivo de la Oficina de Organización - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- **Bach. Sharon Flores Salazar**
  Analista en Organización de la Oficina de Organización - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas

Apoyo administrativo:

- **Evangelina Zañartu Rodríguez Larraín**
  Secretaria del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- **Aarom Siade Moscol**
  Diseñador del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásica
- **Joel Cuevas Peña**
  Digitador del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer - Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas

INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS Nº 298 2019 – J/INEN

REPUBLICA DEL PERU

INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLASICAS
DIRECCION DE CONTROL DEL CANCER
23 JUL 2019
RECIBIDO
Firma ..... Hora 04:00

RESOLUCION JEFATURAL

Lima, 23 de JULIO del 2019

VISTO:

El Informe N° 237-2019-DICON/INEN de fecha 11 de julio de 2019 de la Dirección de Control del Cáncer, Memorando N°694-2019-OGPP/INEN de fecha 09 de julio de 2019 de la Oficina General de Planeamiento y Presupuesto, el Informe N°078-2019-OO-OGPP/INEN de fecha 08 de julio de 2019 de la Oficina de Organización y el Informe N° 789-2019-OAJ/INEN de fecha 16 de julio de 2019, emitido por la Oficina de Asesoría Jurídica, y;

CONSIDERANDO:

Que, mediante Ley N° 28748 se creó como Organismo Público Descentralizado al Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN), con personería jurídica de derecho público interno con autonomía económica, financiera, administrativa y normativa, adscrito al Sector Salud, calificado posteriormente como Organismo Público Ejecutor, en concordancia con la Ley Orgánica del Poder Ejecutivo;

Que, mediante Decreto Supremo N° 001-2007-SA, publicado en el Diario Oficial "El Peruano" con fecha 11 de enero de 2007, se aprobó el Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (ROF-INEN), estableciendo la jurisdicción, funciones generales y estructura orgánica del Instituto, así como las funciones inherentes a sus Unidades Orgánicas y Departamentos;

Que, en el citado instrumento de gestión se han establecido la jurisdicción, las funciones generales y estructura orgánica del Instituto, así como las funciones de sus diferentes Unidades Orgánicas;

Que mediante, Resolución Ministerial N° 850-2016-MINSA, se aprobó el documento denominado "Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud", el cual es de observancia obligatoria para las Direcciones Generales, Oficinas Generales, Órganos Desconcentrados y Organismos Públicos del Ministerio de Salud";

Que, asimismo, con Resolución Jefatural N° 276-2019-J/INEN de fecha 10 de julio de 2019, se procedió aprobar la Directiva Administrativa N° 001-2019-INEN/DICON-DNCC "Lineamientos para la Elaboración de Documentos Normativos en el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas – INEN", cuyo objetivo es de estandarizar la estructura de los documentos normativos que emitan los órganos y/o unidades orgánicas del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas;

Que el Manual Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer, dirigido a Agentes Comunitarios de Salud, tiene por **finalidad** contribuir en la mejora de las intervenciones de promoción de la salud y lograr mantener la salud de la comunidad, por lo que, el presente es un documento de consulta y de orientación en la labor que realizan todas aquellas personas líderes de su comunidad y comprometidas con la salud, considerando aspectos teóricos referenciales en prevención y detección de cáncer, así como, los beneficios y alcances de los programas nacionales de control de la enfermedad;

Que, conforme se desprende de los documentos de Vistos, la Oficina General de Planeamiento y Presupuesto, la Oficina de Organización y la Oficina de Asesoría Jurídica han efectuado su revisión al proyecto en mención, el mismo que recomiendan su aprobación;

Contando con el visto bueno de la Sub Jefatura Institucional, de la Gerencia General, de la Oficina General de Planeamiento y Presupuesto, de la Oficina de Organización, de la Dirección General de Control del Cáncer, del Departamento de Normatividad, Calidad y Control Nacional de Servicios Oncológicos, del Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer y de la Oficina de Asesoría Jurídica del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas;

Con las facultades conferidas en el Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas - INEN, aprobado mediante Decreto Supremo N° 001-2007-SA, y de conformidad con la Resolución Suprema N° 011-2018-SA;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR el Manual Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer, dirigido a Agentes Comunitarios de Salud, el mismo que como anexo forma parte integrante de la presente Resolución Jefatural.

ARTÍCULO SEGUNDO.- ENCARGAR a la Oficina de Comunicaciones de la Gerencia General del INEN, la publicación de la presente Resolución en el Portal Web Institucional.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE

Dr. EDUARDO PAYET MEZA
Jefe Institucional
INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN		9
FINALIDAD		10
OBJETIVOS		11
ÁMBITO DE APLICACIÓN		12
BASE LEGAL		12
CONTENIDO		15
Bloque I	El agente comunitario de salud en la prevención del cáncer	15
Bloque II	El problema del cáncer en nuestra sociedad	19
Bloque III	¿Qué información debe brindar el agente comunitario de salud a la comunidad?	27
Bloque IV	¿A quiénes debe de brindar la información el agente comunitario de salud?	53
Bloque V	¿Cómo puede brindar la información el agente comunitario de salud a la comunidad?	57
Bloque VI	¿Cómo puede participar el agente comunitario de salud en la recuperación del paciente con cáncer?	67
Bloque VII	Rotafolio "Llénate de Vida y no de Cáncer" para las sesiones educativas a la comunidad	71
RESPONSABILIDADES		88
ANEXOS		89
BIBLIOGRAFÍA		99



“La prevención y el control del cáncer no será sostenible si no involucramos a la comunidad.

Sus promotores y sus líderes son sus representantes y nuestros principales aliados”.

Abel Limache García

Introducción

Las recomendaciones mundiales de aquellos países que han implementado de manera efectiva planes y programas de control de cáncer, y que sin duda han dado efectos en las curvas de incidencia y mortalidad de aquellos tipos de cáncer prevenibles y detectables tempranamente, se basan fundamentalmente en dos recomendaciones claras y concretas, delimitar una línea de base epidemiológica e implementar programas educativos que promuevan el cuidado y mantenimiento de la salud en la comunidad, de ahí que la labor del agente comunitario de salud en la implementación de aquellos programas educativos es imprescindible e importante.

En ese sentido, se desarrolla el presente Manual: Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer dirigido a Agentes Comunitarios de Salud con el propósito de fortalecer de manera sencilla y clara las recomendaciones básicas de promoción de la salud, prevención de cáncer y la forma de cómo desarrollar una sesión educativa en la comunidad.

Las intervenciones de salud pública sin duda, no serían integrales si no se compromete la participación de la comunidad y sus líderes, en ese sentido, el control del cáncer en nuestro país demanda del trabajo intersectorial basado en evidencia científica con adecuación cultural y liderado por aquellas personas quienes representan compromiso y entrega desinteresada, los agentes comunitarios de salud.

El presente manual es un documento que puede utilizarse a nivel naciona. Describe aspectos conceptuales del cáncer, factores de riesgo modificables y no modificables, breves datos estadísticos, el rol del agente comunitario de salud en el control del cáncer, características que posee el agente comunitario de salud, cómo prevenir el cáncer, cómo detectar tempranamente los principales tipos de cáncer, cómo brindar la información a la comunidad, planificación, ejecución y evaluación de la sesión educativa, participando en la recuperación del paciente con cáncer y aspectos relacionados a las intervenciones con la comunidad. Esperamos que el presente material educativo contribuya a cumplir nuestro objetivo común, tener a nuestro país libre de cáncer avanzado y con cultura en salud.

Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y
Control Nacional del Cáncer

BIENVENIDOS

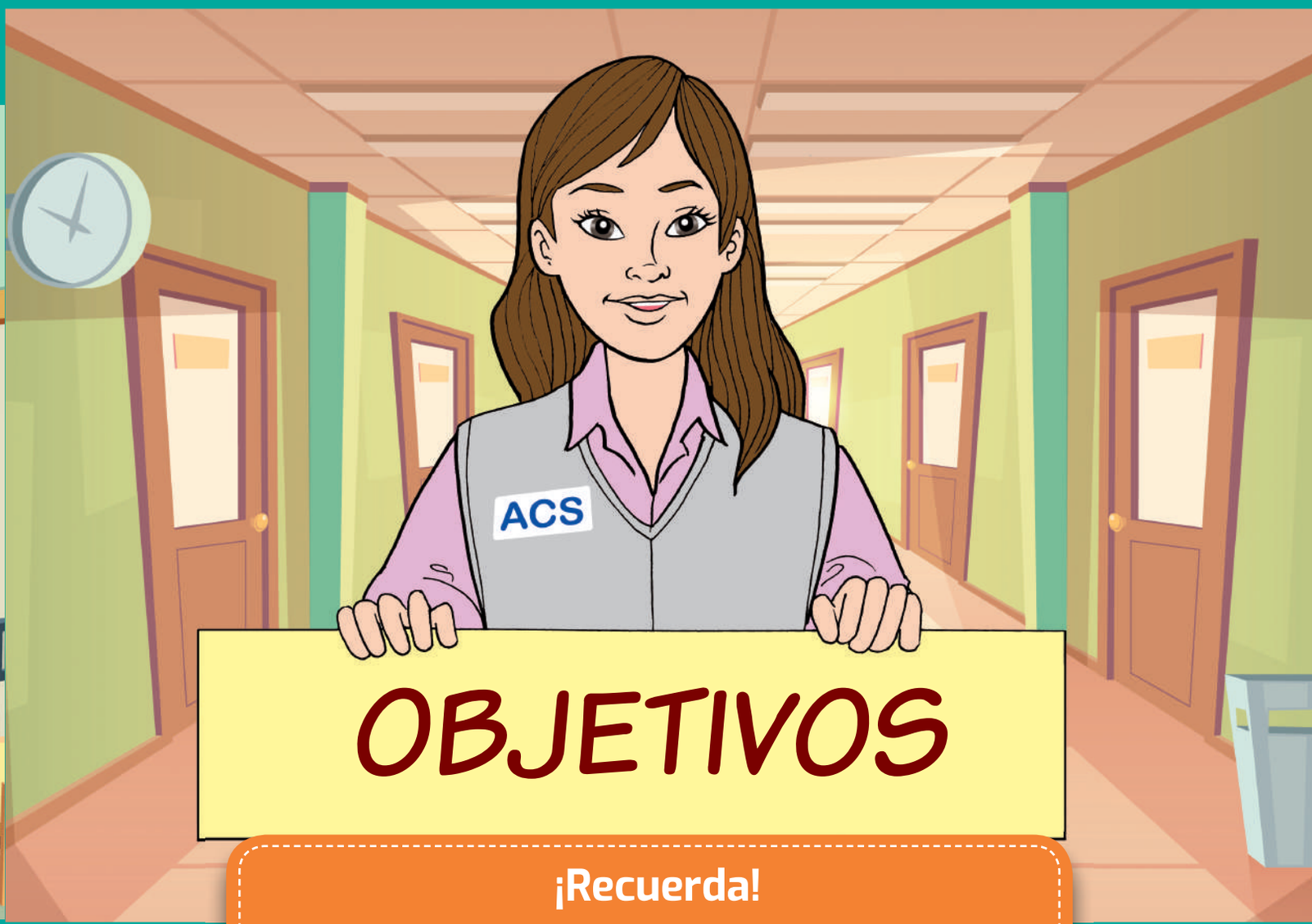


Estimado (a) agente comunitario de salud estamos entusiasmados porque el manual que hemos elaborado será utilizado por usted en beneficio de la salud de la población, sobretodo en la prevención del cáncer, enfermedad que afecta a miles de personas en nuestro país. El "Manual: Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer dirigido a Agentes Comunitarios de Salud" le permitirá desarrollar sesiones educativas para promover el cuidado de la salud, la prevención del cáncer y la importancia de los controles médicos periódicos, utilizando dinámicas, metodologías participativas y material educativo impreso.

Esperamos que el trabajo en equipo que desarrollaremos permita salvar más vidas y logremos finalmente un Perú sano y saludable.

Finalidad

El Manual: Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer dirigido a Agentes Comunitarios de Salud tiene por finalidad contribuir en la mejora de las intervenciones de promoción de la salud y lograr mantener la salud de la comunidad, por lo que, el presente es un documento de consulta y de orientación en la labor que realizan todas aquellas personas líderes de su comunidad y comprometidas con la salud, considerando aspectos teóricos referenciales en prevención y detección de cáncer, así como, los beneficios y alcances de los programas nacionales de control de la enfermedad.



OBJETIVOS

¡Recuerda!

Mejorando mis intervenciones de promoción de la salud en la población, voy a ayudar a mantener la salud en mi comunidad.

Objetivos

OBJETIVO GENERAL:

Brindar información técnica a los agentes comunitarios de salud relacionada a la promoción de la salud orientada a prevenir y detectar el cáncer tempranamente.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

El Manual: Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer dirigido a agentes comunitarios de salud les permitirá:

- Identificar el rol importante y complementario que tiene el Agente Comunitario de Salud en el control del cáncer.
- Identificar la problemática del cáncer.
- Identificar las principales recomendaciones en prevención de cáncer relacionados a los estilos de vida.
- Identificar las principales pruebas y exámenes disponibles para la detección temprana de los principales tipos de cáncer.
- Reconocer las principales estrategias de enseñanza-aprendizaje en la comunidad.

Ámbito de aplicación

El presente manual es de aplicación y uso por todos los agentes comunitarios de salud de todos los establecimientos prestadores de servicios de salud del Ministerio de Salud y aquellas que desean acogerse como EsSalud, Fuerzas Armadas y Policiales; de la misma manera pueden ser difundido a modo de referencia en los gobiernos locales y Organizaciones de la Sociedad Civil que desarrollan intervenciones con los agentes comunitarios de salud.

Base legal

- Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud.
- Ley N° 30947, Ley de Salud Mental.
- Ley N° 30885, Ley que establece la conformación y el funcionamiento de las Redes Integradas de Salud (RIS).
- Ley N° 30825, Ley que fortalece la labor de los agentes comunitarios de salud.
- Ley N° 26300, Ley de los Derechos de Participación y Control Ciudadanos.
- Ley N° 27813, Ley del Sistema Nacional Coordinado y Descentralizado de Salud.
- Ley N° 27867, Ley Orgánica de Gobiernos Regionales.
- Ley N° 27972, Ley Orgánica de Municipalidades.
- Ley N° 28036, Ley de promoción y desarrollo del deporte.
- Ley N° 28681, Ley que Regula la Comercialización, Consumo y Publicidad de Bebidas Alcohólicas.
- Ley N°28748, Ley que crea como Organismo Público Descentralizado al Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
- Ley N°29517, Ley que modifica la Ley N° 28705, Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Consumo del Tabaco, para adecuarse al Convenio Marco de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el control del tabaco.
- Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes.
- Ley N° 30102, Ley que dispone Medidas Preventivas contra los Efectos Nocivos para la Salud por la Exposición Prolongada a la Radiación Solar.
- Ley N° 30432, Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública.
- Ley N° 30545 del 11 de marzo del 2017, ley que deroga el Decreto Legislativo N° 1305 y le restituye al INEN la condición de Organismo Público Ejecutor.
- Ley N° 28010, Ley General de Vacunas.
- Ley N° 29785, Ley del derecho a la consulta previa a los pueblos indígenas u originarios, reconocidos en el Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo (OIT).
- Decreto Legislativo N° 1166, que aprueba la conformación y funcionamiento de las Redes Integradas de Atención de Atención Primaria de Salud.
- Decreto Supremo N° 030-2002-PCM, que aprueba el Reglamento de la Ley Marco de Modernización de la Gestión del Estado, Ley N° 27658.
- Decreto Supremo N° 04-2003-SA, Reglamento de la Ley N° 27813, Ley del Sistema Nacional Coordinado y Descentralizado de Salud.
- Decreto Supremo N° 006-2006-SA, que aprueba

la Atención y Cobertura del Seguro Integral de Salud, para el Agente Comunitario en Salud.

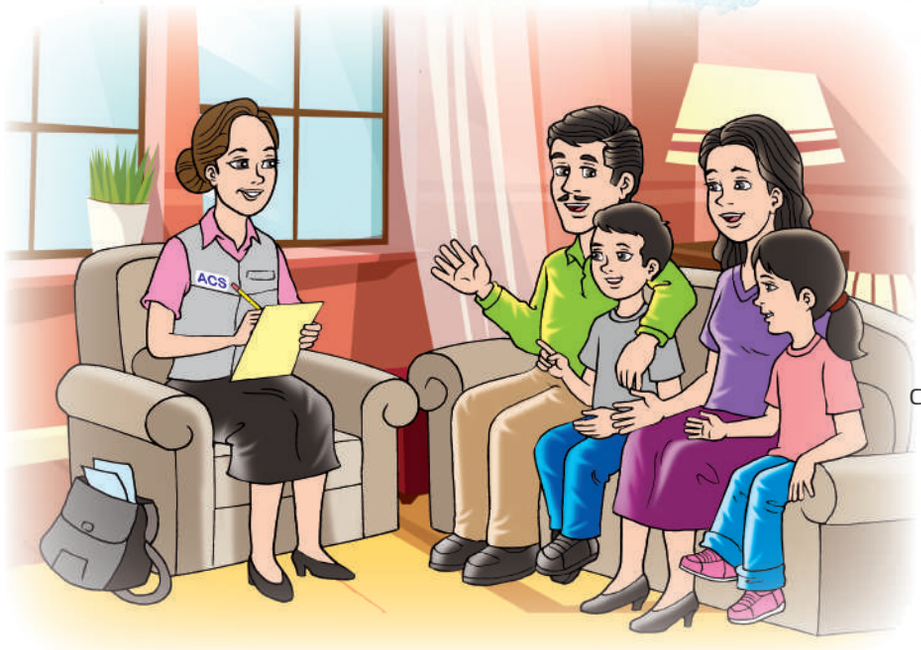
- Decreto Supremo Nº 015-2008-SA, Aprueban Reglamento de la Ley Nº 28705, Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Consumo del Tabaco.
- Decreto Supremo N° 017-2008-SA, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 29124, que establece la Cogestión y Participación Ciudadana para el primer nivel de atención en los establecimientos de Salud del Ministerio de Salud y de las Regiones.
- Decreto Supremo N° 016-2009-SA, que aprueba el Plan Esencial de Aseguramiento en Salud (PEAS).
- Decreto Supremos N° 012-2009-SA, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 28681, Ley que regula la Comercialización, Consumo y Publicidad de Bebidas Alcohólicas.
- Decreto Supremo N° 008-2010-SA, Reglamento de la Ley Marco de Aseguramiento Universal en Salud.
- Decreto Supremo N° 009-2012-SA, Plan Nacional para la Atención Integral del Cáncer y Mejoramiento del Acceso a los Servicios Oncológicos en el Perú.
- Decreto Supremo N° 033-2016-SA, Aprueban el Reglamento que establece el proceso de reducción gradual hasta la eliminación de las grasas trans en los alimentos y bebidas no alcohólicas procesados industrialmente.
- Decreto Supremo N° 008-2017-SA, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud y sus modificatorias.
- Decreto Supremo N° 029-2018-PCM, que aprueba el Reglamento que regula las Políticas Nacionales.
- Decreto Supremo N° 1157, Decreto Supremo que aprueba la modernización de la gestión de la inversión pública en salud.
- Decreto Supremo Nº 001-2011-SA, Modifican el Reglamento de la Ley Nº 28705, Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Consumo del Tabaco, aprobado por Decreto Supremo Nº 015-2008-SA y modificado por Decreto Supremo Nº 001-2010-SA.
- Decreto Supremo N° 04-2013-PCM, que aprueba la Política Nacional de Modernización de la Gestión Pública.
- Decreto Supremo N° 020-2014-SA, que aprueba el Texto Único Ordenado de la Ley N° 29344, Ley Marco de Aseguramiento Universal en Salud.
- Decreto Supremo N° 017-2017-SA, que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30021, Ley de promoción de la alimentación saludable.
- Decreto Supremo N° 077-2006-PCM, Establecen disposiciones relativas al proceso de transferencia de la Gestión de la Atención Primaria de Salud a las Municipalidades Provinciales y Distritales.
- Resolución Ministerial N° 217-99-SA/DM, que establece el 04 de junio como "Día del Agente Comunitario de Salud".
- Resolución Ministerial N° 402-2006-/MINSA, que aprueba el documento técnico "Programa de Familias y Viviendas Saludables".
- Resolución Ministerial N° 030-2007-MINSA, Aprueban el "Plan Nacional para el Fortalecimiento de la Prevención y Control del Cáncer".
- Resolución Ministerial N° 277-2005/MINSA, que aprueba el "Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas".
- Resolución Ministerial N° 638–2006/MINSA, que Aprueba la Norma Técnica N° 047–MINSA/DGSP-V-01. "Norma técnica de Salud para la Transversalización de los Enfoques de Derechos Humanos, Equidad de Género e Interculturalidad en Salud".
- Resolución Ministerial N° 576-2006/MINSA, que aprueba la Directiva Administrativa N° 091-MINSA/DGPS-V 01 "Directiva Administrativa para la Implementación de los procedimientos de identificación registro y actualización de la base de datos de los agentes comunitarios de salud a nivel nacional".
- Resolución Ministerial N° 366-2007-MINSA, Aprueban Documento Técnico "Desarrollo de la Función Salud en los Gobiernos Locales".
- Resolución Ministerial N° 929-2007-MINSA, que Constituye la Red Nacional de Voluntariado en Salud del Ministerio de Salud.
- Resolución Ministerial N° 422-2008-MINSA, que aprueba la Directiva Administrativa N° 133-2008-MINSA-DST-V.01 "Directiva Administrativa para el reconocimiento de los Comités de Vigilancia Ciudadana en Salud" al cual se circunscriben apoyo voluntario ad honoren.

- Resolución Ministerial N° 991-2010-MINSA, Aprueban Directiva Administrativa N° 168-MINSA/DGSP-V.01, Directiva Administrativa para el Voluntariado en Salud.
- Resolución Ministerial N° 278-2011/MINSA, que aprueba el Documento Técnico "Plan Nacional de Fortalecimiento del Primer Nivel de Atención 2011-2021".
- Resolución Ministerial N° 889-2012/MINSA, que aprueba el Documento Técnico "Metodología de para la capacitación de las y los agentes comunitarios de salud – Guía de la y el Facilitador".
- Resolución Ministerial N° 411-2014-MINSA, que aprueba el documento denominado "Documento Técnico: Orientaciones para el Fortalecimiento de la Labor del Agente Comunitario de Salud"
- Resolución Ministerial N° 209-2015/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: "Gestión para la Promoción de la Actividad Física para la Salud".
- Resolución Ministerial N° 229-2016-MINSA, Aprueban Documento Técnico "Lineamientos de Política y Estrategias para la Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles (ENT) 2016-2020".
- Resolución Ministerial N° 850-2016/MINSA, que aprueba las "Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud".
- Resolución Ministerial Nº 1013-2016-MINSA, Aprueban la Guía Técnica: "Guía de Práctica Clínica para la Prevención y Manejo del Cáncer de Cuello Uterino".
- Resolución Ministerial N° 209-2015/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: "Gestión para la Promoción de la Actividad Física para la Salud".
- Resolución Ministerial N° 229-2016-MINSA, Aprueban Documento Técnico "Lineamientos de Política y Estrategias para la Prevención y Control de Enfermedades No Transmisibles (ENT) 2016-2020".
- Resolución Ministerial N° 850-2016-MINSA, que aprueba el documento denominado "Normas para la Elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud".
- Resolución Ministerial N° 255-2015/MINSA, Aprobar la Directiva Sanitaria N° 064-MINSA/DGSP.V.01, "Directiva Sanitaria para la Administración de la Vacuna Contra el Virus del Papiloma Humano (VPH)".|
- Resolución Ministerial N° 366-2017-MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú.
- Resolución Ministerial N° 383-2017/MINSA, "Plan Nacional para la atención integral de la Leucemia Linfática Aguda en pacientes de 1 a 21 años 2017-2021".
- Resolución Ministerial N°442-2017/MINSA, "Plan Nacional para la Prevención y Control de Cáncer de Mama en el Perú 2017 - 2021".
- Resolución Ministerial N°440-2017/MINSA, "Plan Nacional de Prevención y Control de Cáncer de Cuello Uterino 2017 - 2021".
- Resolución Ministerial N° 455-2017-MINSA, Declarar la tercera semana del mes de octubre de cada año como la "Semana Perú contra el Cáncer".
- Resolución Ministerial N° 1159-2017-MINSA, aprueban "Directiva Administrativa que establece precisiones para el desarrollo del Servicio Rural y Urbano Marginal de Salud".
- Resolución Ministerial N° 484-2018-MINEDU, Disponen la publicación del proyecto de "Reglamento de la Ley N° 30432, Ley que promueve y garantiza la práctica del deporte y la educación física en los diferentes niveles de la educación básica pública", en el portal del Ministerio.
- Resolución Ministerial N° 719-2018/MINSA, Aprobar la NTS N° 141-MINSA /2018 / DGIESP: "Norma Técnica de Salud que establece el Esquema Nacional de Vacunación".
- Resolución Ministerial N° 195-2019/MINSA, "Documento Técnico: Lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones Educativas Públicas y Privadas de la educación básica".
- Resolución Ministerial N° 360-2019/MINSA, Crear la Comisión Sectorial de naturaleza temporal, encargada de elaborar el proyecto que actualiza el Plan Nacional para la Atención Integral del Cáncer y Mejoramiento del Acceso a los Servicios Oncológicos en el Perú, denominado "Plan Esperanza" para el periodo 2019-2021.
- Resolución de Presidencia del Consejo Directivo AD HOC Nº 052-2017-SINEACE-CDAH-P, Oficializan Acuerdo mediante el cual se aprobó el documento técnico denominado Normas de Competencias del "Agente Comunitario de Salud".
- Resolución Jefatural N° 766-2018-J/INEN, Manual Prevención de Cáncer.



Contenido

BLOQUE I:
El agente comunitario de salud en la prevención del cáncer



Respecto de las características y rol del agente comunitario de salud, se han enmarcado en documentos normativos emitidos por SINEACE y el Ministerio de Salud. (1) (2)

1.1 ¿Qué características posee el agente comunitario de salud?

Es muy importante recordar algunas de las características que tiene el agente comunitario de salud las mismas que, sin duda aseguran el éxito de las actividades de promoción de la salud en la comunidad. (3)

Agente comunitario de salud

a) Es un miembro en quien la comunidad ha puesto su confianza y que posee un conocimiento único sobre la comunidad a la que sirve.

b) Su labor es voluntaria y comparte las costumbres culturales y sociales de la comunidad.

c) El agente comunitario de salud es amable, responsable, honrado y muestra buen criterio

d) Se interesa por la salud y el trabajo comunitario, es humilde; se siente igual y no superior a los demás.

e) Es aceptado y respetado por la comunidad, tiene el acuerdo y la cooperación total de su familia.

f) De preferencia, puede leer y escribir. Está ansioso por aprender y se encuentra abierto a ideas nuevas.

g) Es un buen líder y organizador, no tiene vicios (no fuma y no bebe demasiado alcohol).

h) Tiene buenos antecedentes de dirigir o participar en actividades comunitarias, de preferencia tiene alguna experiencia en el cuidado de la salud.

i) Entiende y respeta las creencias y tradiciones de su comunidad. Se identifica con los intereses de los más necesitados y los defiende.

j) El agente comunitario de salud forma parte de la estructura organizativa de su comunidad, depende directamente de ella, mantiene relaciones funcionales con las autoridades -según el ámbito- y recibe asesoría y capacitación del personal de salud.

k) El ámbito de acción del agente comunitario de salud es la comunidad a la cual pertenece, informa a ella y al establecimiento de salud.

1.2 ¿Cuál es el rol del agente comunitario de salud en la prevención y control del cáncer?

El rol del agente comunitario de salud en la prevención y control del cáncer es muy importante y necesario en toda implementación de planes o programas orientados a la prevención y control del cáncer, así tenemos:

Rol del agente comunitario de salud

a) Los agentes comunitarios de salud son líderes y se identifican con su comunidad, un ejemplo a seguir por las mujeres y varones de la comunidad.

b) Poseen cualidades innatas que les permite transmitir educación e información a la comunidad en general.

c) Son el nexo entre los proveedores de salud y la comunidad, quienes favorecen y motivan a la población al control de su salud.

d) Colaboran para un seguimiento apropiado de las personas con la enfermedad y brindan apoyo a la familia de los pacientes.



e) Conocen el funcionamiento del sistema de salud, lo cual les permite brindar una orientación oportuna a las personas enfermas.

f) Constituyen un soporte emocional necesario para las familias de los pacientes con cáncer.

g) El agente comunitario de salud, a través de su intervención directa en la comunidad de manera voluntaria, cumple un rol importante en el fortalecimiento de la relación comunidad- establecimiento de salud y otros actores sociales.

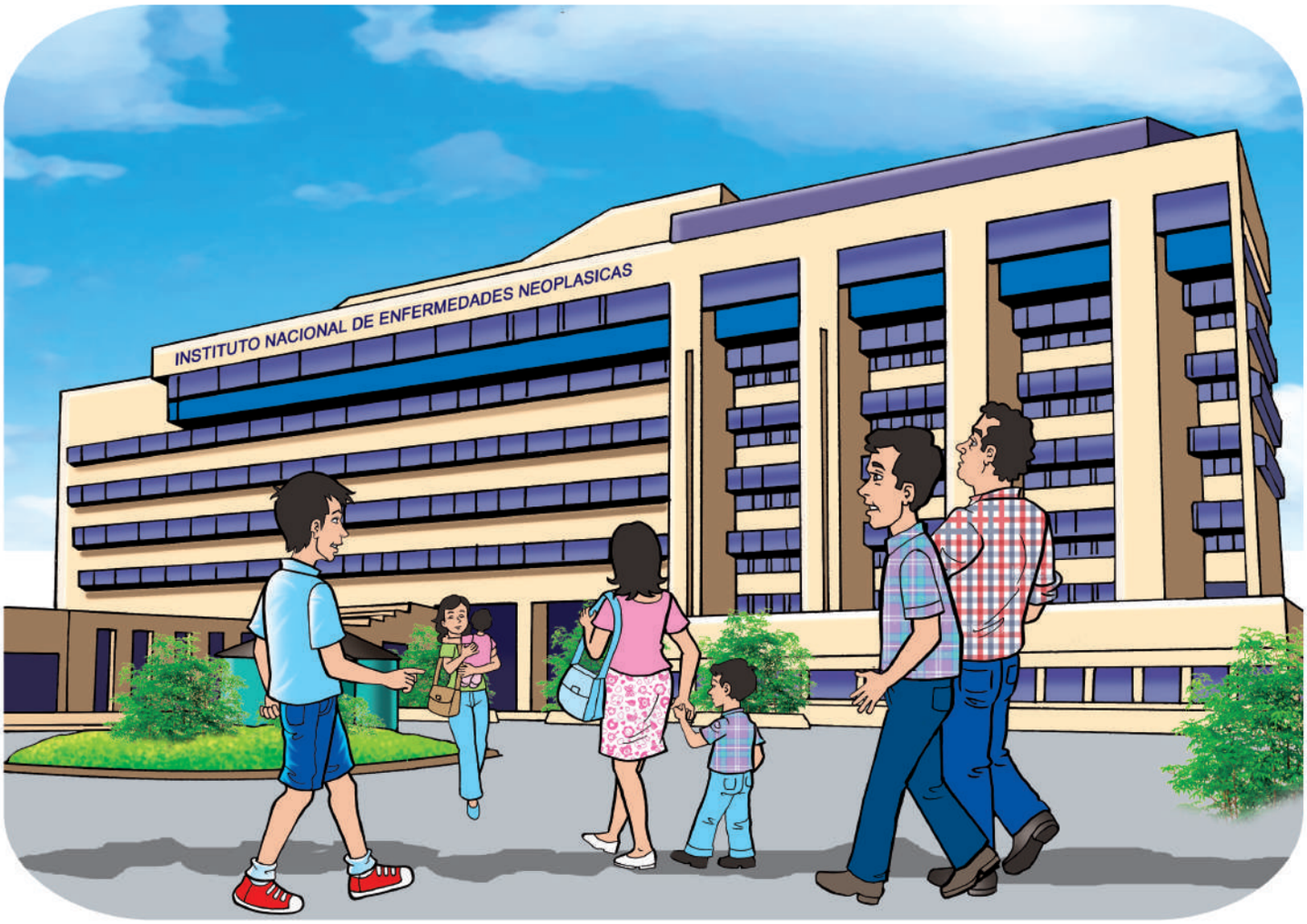
h) Contribuye a una adecuada prestación de servicios, por medio de la capacitación a la comunidad en la promoción de la salud, prevención de enfermedades; entre otros temas.



¡Recuerda!

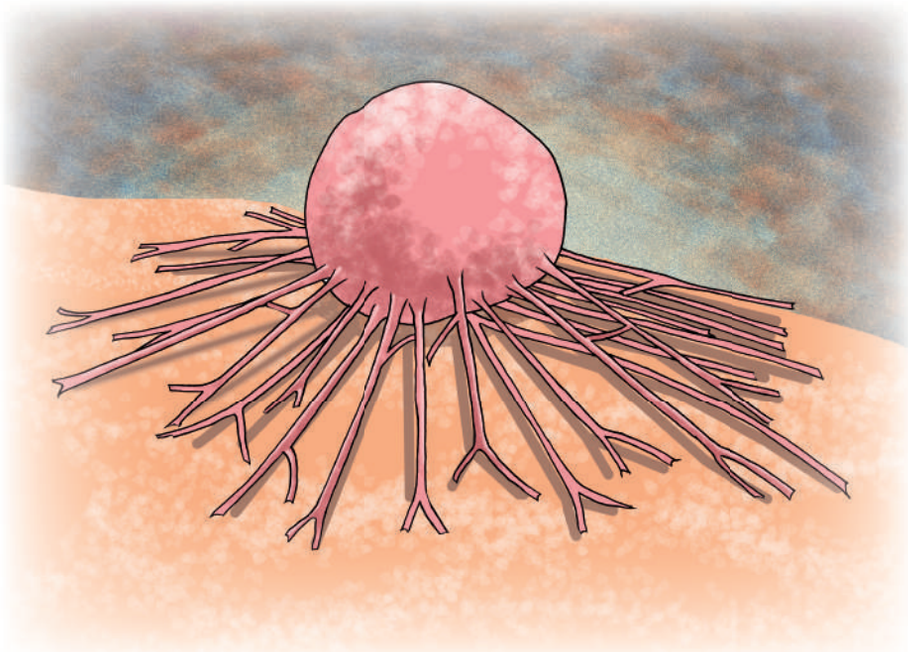
Nuestra comunidad necesita que sus agentes comunitarios de salud tengan cualidades y características en beneficio de todos.

Revisemos y analicemos cada una de ellas.



BLOQUE II:
El problema del cáncer en nuestra sociedad

2.1 ¿Qué es el cáncer? (4) (5) (6)



El cáncer es un conjunto de enfermedades malignas que se caracterizan, en la mayoría de los casos, por el crecimiento de tumores malignos en alguna parte de nuestro cuerpo. Para poder entender con mayor claridad qué es el cáncer, debemos de recordar algunos aspectos importantes de nuestro cuerpo.

Nuestro organismo está constituido por diversos órganos que cumplen una determinada función, y cada uno de los órganos y tejidos están constituidos por células que cumplen un ciclo de vida, es decir, todas las células normales del organismo, nacen, crecen, cumplen su función, se reproducen y luego de un determinado tiempo mueren.

En ese sentido, a causa de algún factor de riesgo (de los que hablaremos más adelante), la célula puede alterar su normal funcionamiento convirtiéndose en células malignas y desarrollar algún tipo de cáncer.

Por lo tanto, podemos decir que el cáncer es un conjunto de enfermedades que se caracterizan por la alteración de las células de nuestro organismo debido a algún factor de riesgo, los cuales se mencionan a continuación:



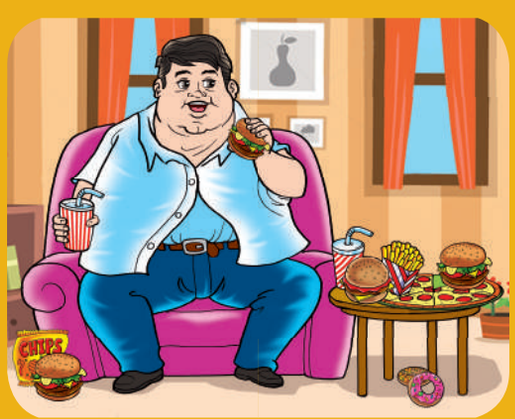
Fumar



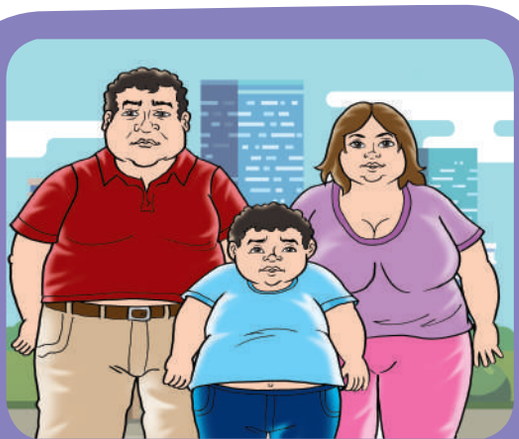
Que fumen cerca de ti

Factores de riesgo modificables:
Son factores que podemos controlar.

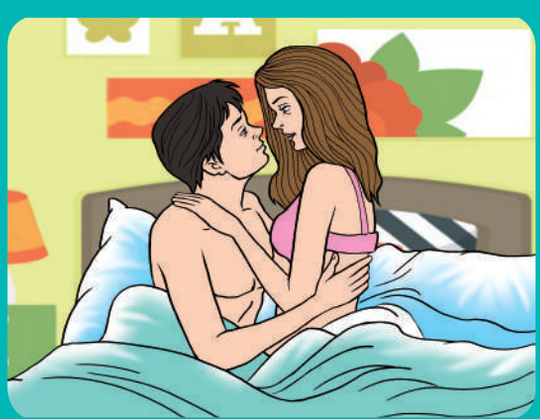
(7) (8)



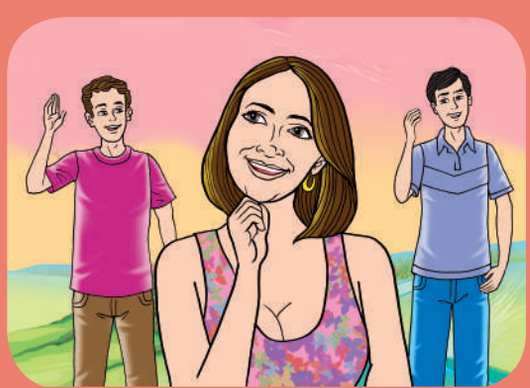
Sedentarismo o inactividad física



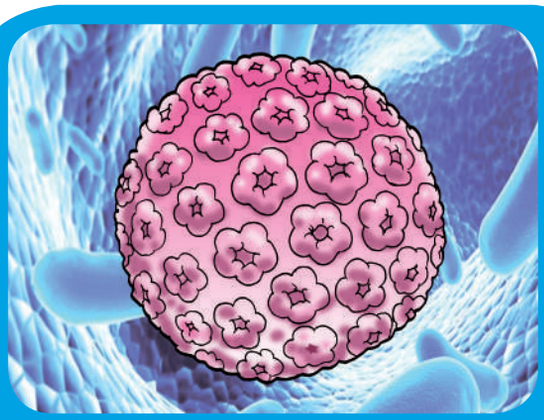
Sobrepeso - Obesidad



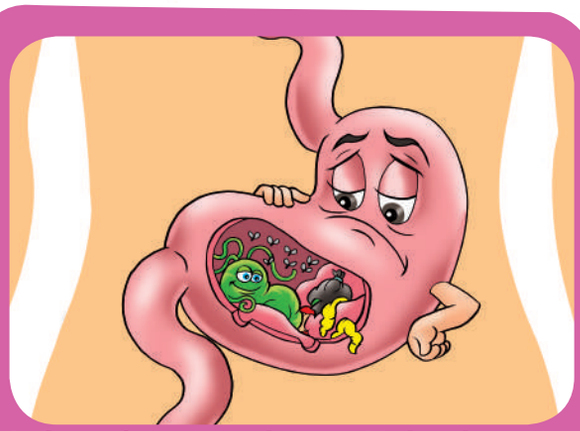
Inicio de la vida sexual a temprana edad



Elevado número de parejas sexales



Infección persistente causada por Virus de Papiloma Humano (VPH)



Infección causada por Helicobacter pylori (Hp)

Factores de riesgo modificables: Son factores que podemos controlar. (9)



Exposición prolongada e inadecuada a los rayos solares



Consumo elevado de bebidas alcohólicas



Alimentación inadecuada



Exposición inadecuada a algunos agentes cancerígenos en el trabajo

Factores de riesgo NO modificables

Son factores que no podemos controlar. (10) (11) (12)

Edad, a mayor edad mayor el riesgo de desarrollar la enfermedad.

Antecedentes familiares del mismo tipo de cáncer.

Sexo, de igual forma, algunos tipos de cáncer son un poco más frecuente entre mujeres y varones. Por ejemplo, el cáncer de estómago es un poco más frecuente en los varones que en las mujeres.

Raza, algunos tipos de cáncer son más frecuentes en algún tipo de raza. Por ejemplo, el cáncer de próstata es un poco más frecuente en los varones de raza morena.

¡Recuerda!

El cáncer es un conjunto de enfermedades que se caracterizan por la alteración de las células de un determinado órgano y puede deberse a factores de riesgo modificables y no modificables.

2.2 ¿Es realmente importante el problema de cáncer en nuestra comunidad?

La respuesta es SÍ. De acuerdo a las cifras del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN), entre los años 2010 y 2012 en Lima Metropolitana se han producido 60 710 casos nuevos de cáncer, siendo los tipos de cáncer más frecuentes los siguientes: (13)



En el caso de las mujeres:

- Cáncer de Mama
- Cáncer de Cuello Uterino
- Cáncer de Estómago
- Cáncer de Pulmón



En el caso de los varones:

- Cáncer de la Próstata
- Cáncer de Estómago
- Cáncer de Pulmón

Además, el problema se agrava porque las personas que fallecen de cáncer lo hacen en edades productivas, es decir, en edades en las que pueden trabajar y seguir aportando a sus familias y a la sociedad.

¡Recuerda!

Sólo en Lima Metropolitana entre los años 2010 y 2012 se han presentado 60 710 casos nuevos de cáncer, 64% de ellos en mujeres y 46% de ellos en varones.

2.3 ¿Qué pasaría si no hacemos algo para que esta realidad cambie?

Definitivamente, si las cosas no cambiaran, es decir, si como sociedad no adquirimos y practicamos hábitos saludables o no cuidamos nuestra salud, el número de pacientes con cáncer se incrementaría mucho más. Según la Agencia de Investigación en Cáncer (IARC), una de las principales instituciones que reporta los casos de cáncer en el mundo, las proyecciones de los casos nuevos de cáncer en nuestro país serían: (14)

Año 2012	*Año 2020*	*Año 2025*	*Año 2030*	*Año 2035*
	27% más que el 2012	48% más que el 2012	72% más que el 2012	99% más que el 2012
42,846 casos nuevos de cáncer	54,739 casos nuevos de cáncer	63,621 casos nuevos de cáncer	73,846 casos nuevos de cáncer	85,305 casos nuevos de cáncer

Fuente: Elaboración propia considerando datos de Globocan 2018. IARC

2.4 ¿Cuáles son los principales factores para que el cáncer sea un problema importante?

- El envejecimiento de la población; en los próximos años en nuestro país, la población adulta y adulta mayor será en mayor porcentaje que años anteriores, lo cual ocasionará que un mayor número de personas estemos en riesgo de desarrollar algún tipo de cáncer. (15)
- El estilo de vida de la población; en los últimos años y de manera progresiva, la población está adquiriendo estilos de vida no saludables como el consumo de tabaco, inactividad física o sedentarismo, alto consumo de alimentación "chatarra" o de alimentos procesados poco saludables, exposición inadecuada y prolongada a los rayos solares, conducta sexual irresponsable como iniciar su vida sexual a temprana edad o tener múltiples parejas sexuales. (16)
- Falta de controles médicos periódicos y a tiempo, lo que origina que el 80% de los pacientes sean diagnosticados en etapas avanzadas de la enfermedad disminuyendo de esta manera las posibilidades de recuperación. (17 (18)

¡Recuerda!

Los principales factores de riesgo para el desarrollo del cáncer son: el incremento de la edad y los estilos de vida no saludables. El problema se agrava por no tener chequeos médicos a tiempo.





BLOQUE III:
¿Qué información debe brindar el agente comunitario de salud a la comunidad?

3.1 ¿Cómo mantener nuestra salud y prevenir el cáncer?

A) Consumiendo agua segura

Debemos de recordar que existen muchas enfermedades que se presentan por las condiciones de vida que tenemos, en ese sentido, se recomienda el consumo de agua potable y hervida de esa manera, podemos matar microbios que pueden generar alguna enfermedad. Si no contamos con el servicio de agua potable, puede seguir las siguientes recomendaciones que nos brinda la Dirección General de Salud Ambiental (DIGESA) del Ministerio de Salud: (19)

Limpieza de los depósitos de agua:

- Lavar el depósito con una mezcla de 1/2 cojín de lejía y un balde con agua (20 litros) con la ayuda de una escobilla o esponja metálica.
- Enjuagar hasta que desaparezca el olor a lejía.
- Tapar el depósito para protegerlo del polvo.



Agua clorada = agua segura

Agua segura para consumo humano:

- Agua para beber: Aplicar dos gotas de lejía por litro de agua, taparlo y dejarlo reposar durante 30 minutos, luego utilizar.
- Agua para desinfección de frutas y verduras: Debe agregarse una cucharadita de lejía por cada litro de agua y dejar reposar durante 30 minutos, luego enjuagar con agua hervida fría.

Agua segura para lavado y limpieza:

- Agua para desinfectar utensilios: Aplicar dos cucharaditas de lejía por litro de agua y dejar reposar por 15 minutos y luego escurrir.
- Agua para desinfectar superficies y pisos: Agregar dos cucharaditas de lejía por litro de agua.

¿Para qué me sirve el agua clorada?



Para beber.



Para lavar frutas y hortalizas.



Para cepillarse los dientes.



Hacer jugos.

B) Practicando hábitos de higiene y seguridad

Es conocido que muchas enfermedades como las diarreas, la presencia de piojos, lesiones en la piel, caries en los dientes o incluso el cáncer de estómago se producen por la presencia de microbios, bacterias o parásitos que viven en el cuerpo, en la ropa y en las cosas que tocamos, estos problemas se pueden evitar con las siguientes recomendaciones:

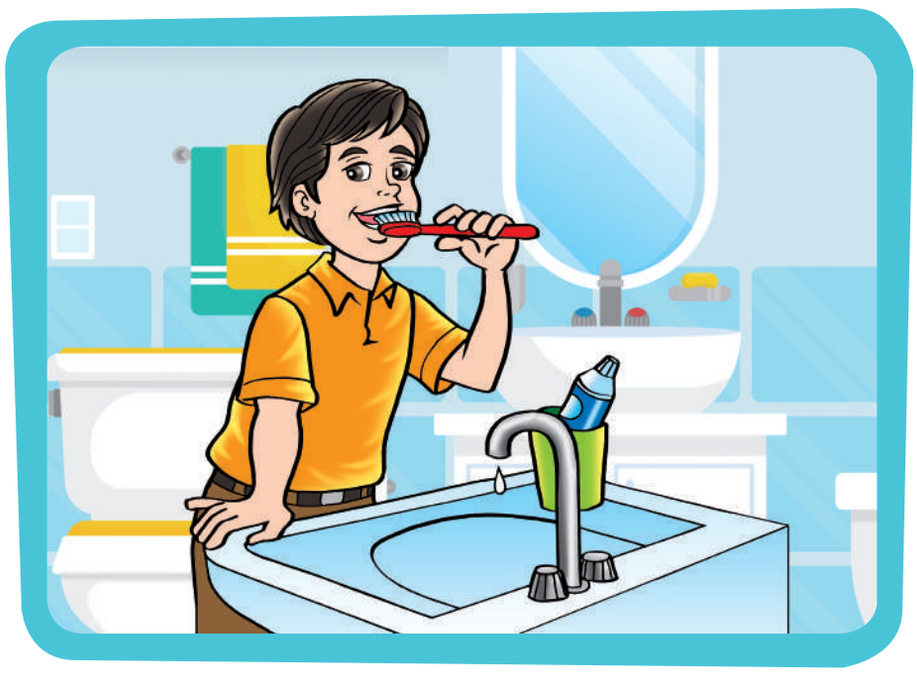
1 **Lavarse las manos con agua a chorro y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer o dar de comer a sus bebés, después de ir al baño o después de cambiar los pañales a su bebé.**

El correcto lavado de manos es muy importante para prevenir enfermedades infecciosas que están relacionadas con algunos tipos de cáncer como la infección causada por la bacteria Helicobacter pylori, principal agente relacionado con el cáncer del estómago. (20)

¿Cuáles son los pasos para un correcto lavado de manos?



2 Cepíllese los dientes después de los alimentos, el baño diario, corte y limpieza de las uñas y lavado frecuente de las sábanas y demás ropas de cama.

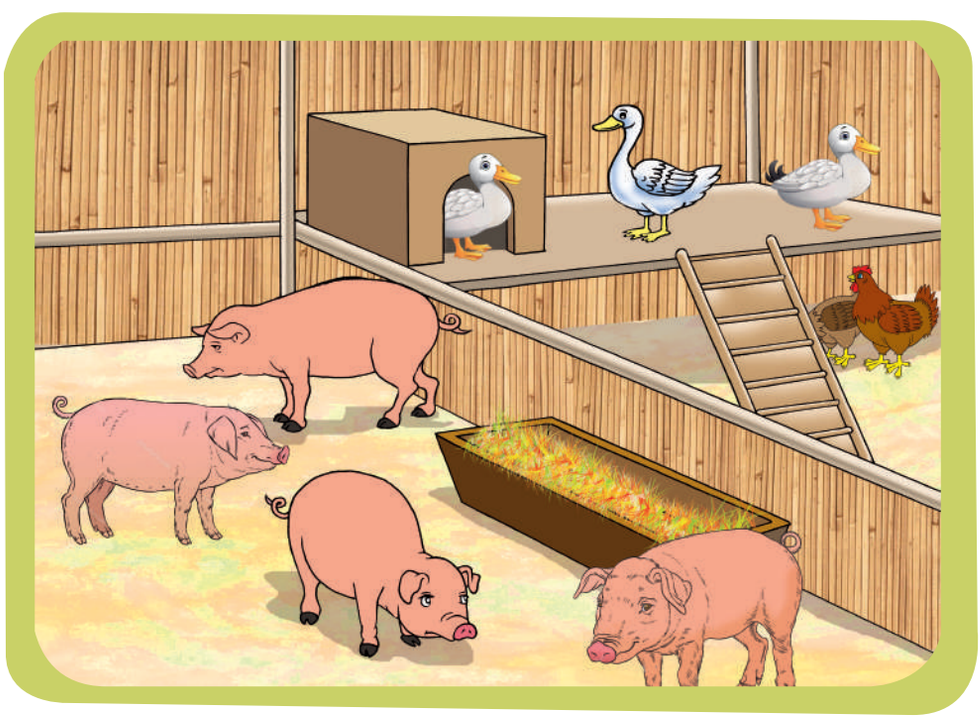




3

Limpieza diaria de la casa y mantenerla bien ventilada. Tener animales como perros, gatos, cerdos, cuyes y aves fuera de la casa y en sus corrales porque pueden traer suciedad y parásitos.





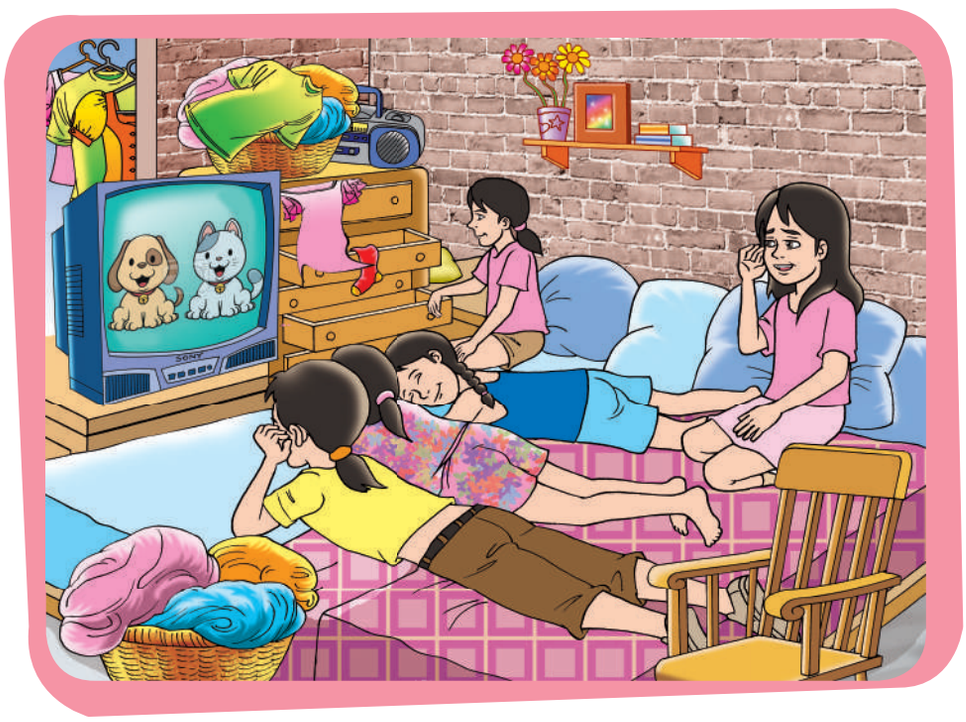
4 No poner fogones, estufas, braseros ni cocinas de leña dentro de la habitación donde duermen los niños, porque el humo es dañino y produce infecciones respiratorias.



5 El riesgo a desarrollar cáncer se incrementa con el consumo de cigarrillos y el riesgo no sólo es para el fumador sino además para las personas que aspiran el humo de cigarrillo en casa o en cualquier lugar cerrado.



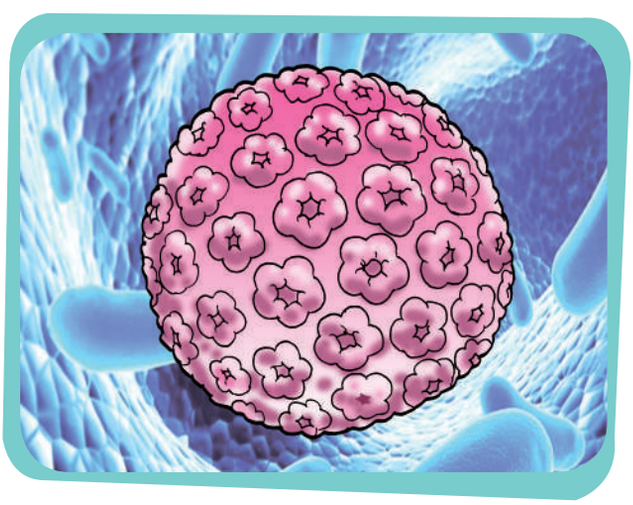
6 Evite el amontonamiento de personas en casa (hacinamiento), dado que puede afectar la privacidad, la adecuada ventilación y circulación en casa, todo ello incrementa el riesgo a accidentes y alteraciones en la salud mental como el estrés y favorece la propagación de enfermedades infectocontagiosas.



C) Impulsando la vacunación contra la Infección del Virus del Papiloma Humano (VPH) y el Virus de la Hepatitis B

Las vacunas son medicinas que refuerzan la habilidad natural de nuestro sistema de defensas, también conocido como sistema inmunitario, que sirve para proteger a nuestro cuerpo contra agentes infecciosos que puedan causar enfermedades.

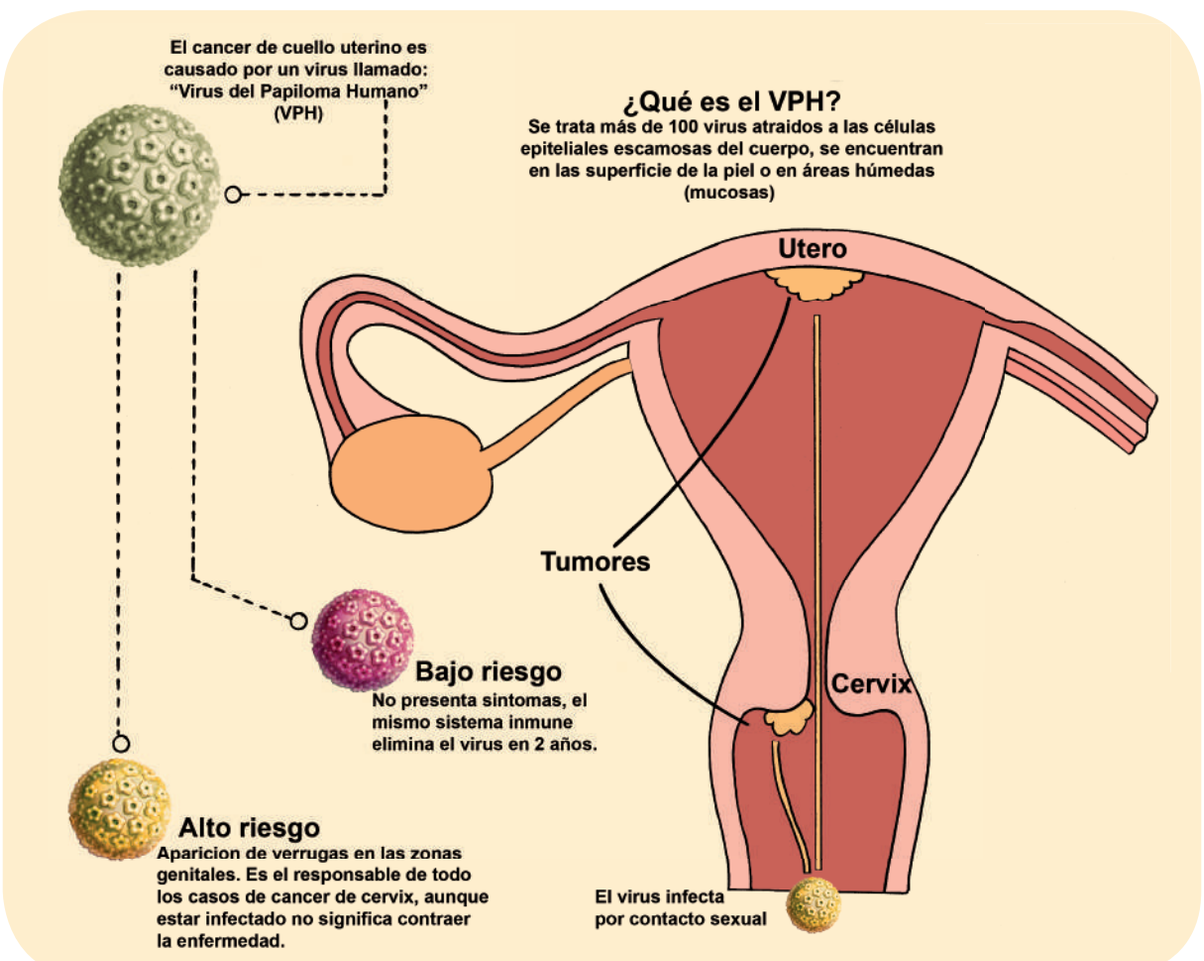
Cuando el agente infeccioso invade al cuerpo, nuestro sistema de defensas lo reconoce como extraño, lo destruye y recuerda impedir otra infección en caso que el "agente infeccioso" invada de nuevo al cuerpo en el futuro. Las vacunas aprovechan esta respuesta defensiva de memoria.



Las vacunas que están relacionadas a la prevención del cáncer son en realidad medicinas que previenen las infecciones que constituyen factor de riesgo para el desarrollo de algún tipo de cáncer, es decir, las vacunas mejoran la protección frente a los agentes infecciosos que están relacionadas al cáncer. (21) (22) Por ejemplo:

La vacuna contra el Virus del Papiloma Humano (VPH), previene la infección contra este tipo de virus que está muy relacionado al desarrollo del cáncer de cuello uterino. En la actualidad, el Ministerio de Salud ha incluido la vacuna contra el VPH dentro del calendario de vacunación a nivel nacional. Consta de dos dosis separadas en un intervalo de tiempo de seis meses. La vacuna que se coloca a través del Ministerio de Salud está indicado a niñas de 5to grado de primaria previa presentación del consentimiento informado firmado por los padres de familia de la niña.

La condición más importante para la aplicación de la vacuna contra el VPH es que la niña no haya tenido contacto sexual y que complete las dos dosis de vacunación. Sin embargo, es importante recordar que la niña aun habiendo sido vacunada debe tener y practicar, cuando tenga la edad apropiada, todas las recomendaciones de una vida sexual responsable y acceder a las pruebas y exámenes de detección temprana de cáncer de cuello uterino como el Papanicolaou, entre otros. (23)



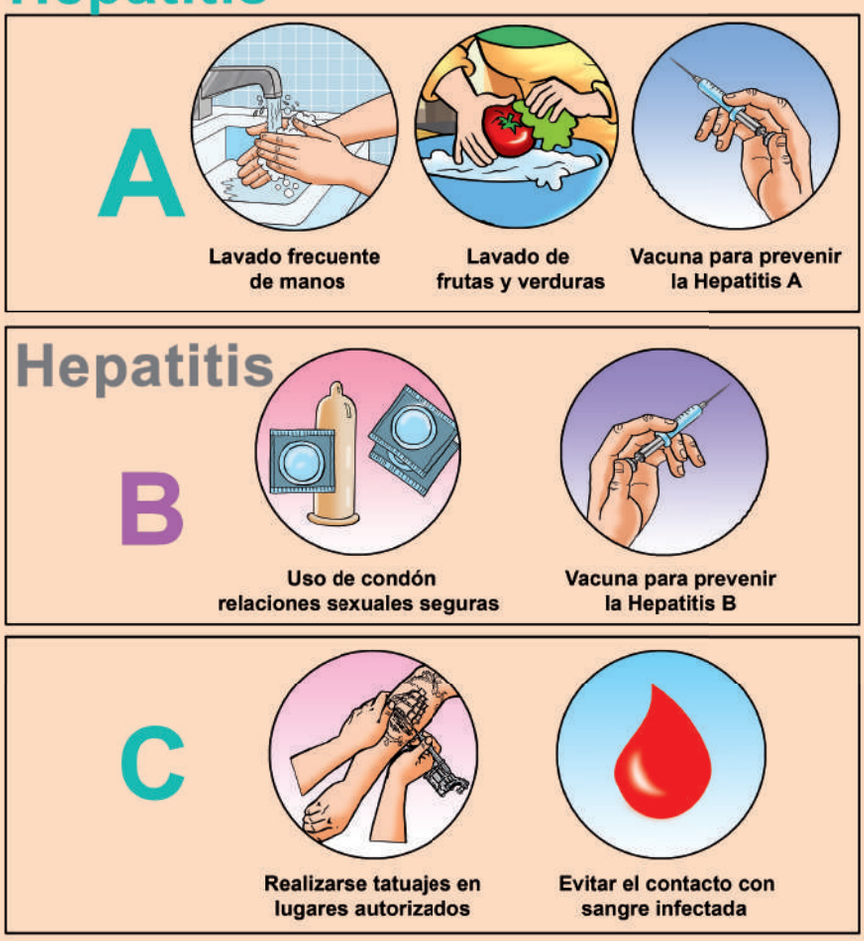


Respecto de la Vacuna contra el Virus de la Hepatitis B, que disminuye el riesgo para que las personas desarrollen cáncer de hígado o hepatocarcinomas, también es una vacuna que se encuentra considerada en el calendario de vacunaciones del Ministerio de Salud y la que todos deben de recibirla, el esquema es de la siguiente manera: (24)

- Recién nacidos: dentro de las primeras 12 horas de nacido.
- Menores de 1 año: a los 2, 4 y 6 meses de edad (incluido en la vacuna combinada pentavalente)
- Mayores de 5 años, el intervalo de las 3 dosis es: la primera dosis al contacto con el personal de salud, la segunda dosis al mes de la primera dosis y la tercera dosis al mes de la segunda dosis.

¿Quiénes tienen más riesgo de infectarse con el Virus de la Hepatitis B? (25)

- Personas que necesitan transfusiones frecuentes de sangre,
- Pacientes sometidos a diálisis,
- Consumidores de drogas inyectables;
- Parejas sexuales o personas que conviven con pacientes con infección crónica por el virus de la hepatitis B;
- Personas con múltiples parejas sexuales;
- Personal de salud que por su trabajo podrían estar expuestas al contacto con sangre y productos sanguíneos;
- Personas quetienen previsto viajar a zonas en las que la enfermedad sea endémica.



¡Recuerda!

Las vacunas ayudan al cuerpo a producir defensas contra los virus que están relacionadas al desarrollo de enfermedades. Por ejemplo, la vacuna contra el Virus de Papiloma Humano y la vacuna contra el Virus de la Hepatitis B.

D) No fumando ni permitiendo que fumen cerca de ti

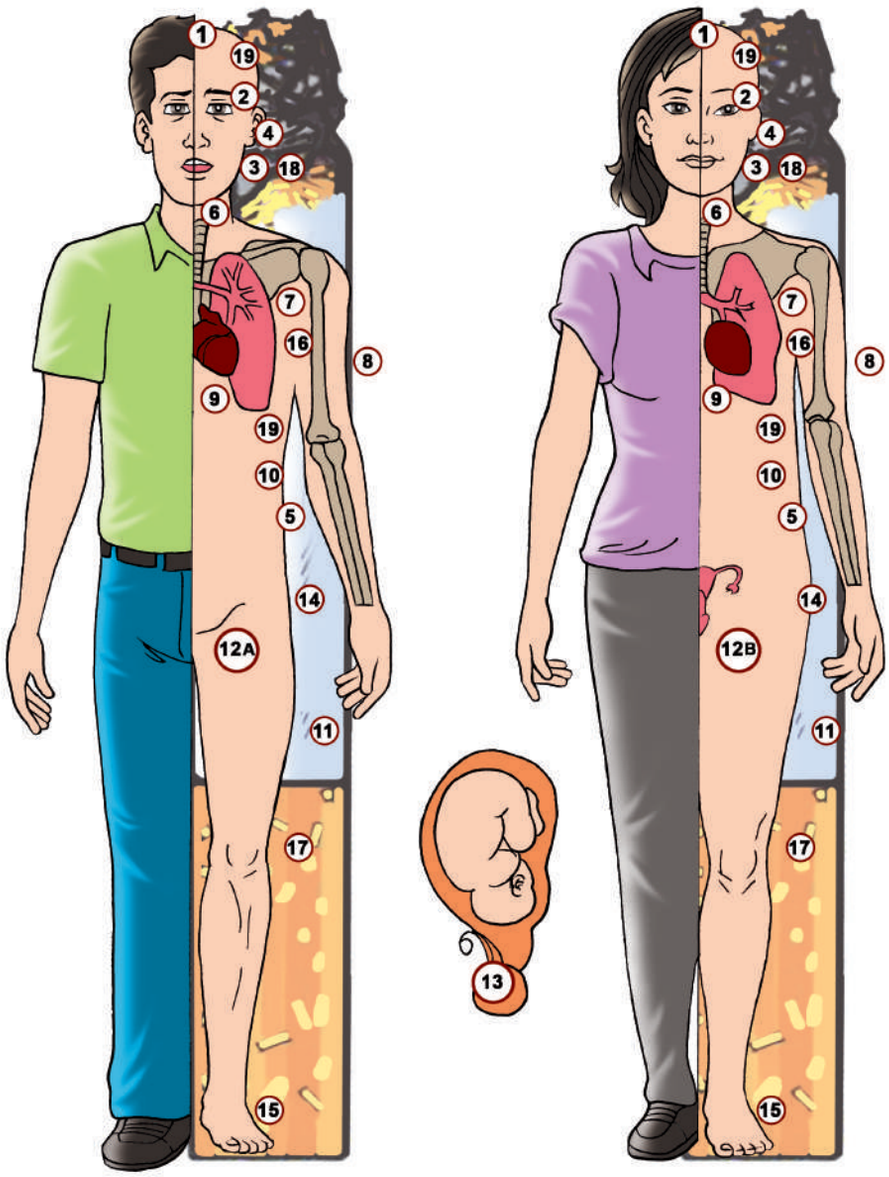
Se estima que en el mundo existen 1.300 millones de personas fumadoras, de ellas el 80% de fumadores están en los países de ingresos bajos y medianos como el Perú. De acuerdo a información publicada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el 20% de la población peruana mayores de 15 años son fumadores. Según los estudios publicados, cada año en el Perú fallecen 16,719 personas víctimas de alguna enfermedad relacionada a su consumo, de ellos 6.926 son pacientes con cáncer, 7.936 son casos de accidentes cerebro vasculares, y 7.548 casos de enfermedad cardiovascular. (26) (27) (28)



Según las investigaciones, el consumo de cigarrillos se relaciona a enfermedades cardiovasculares, respiratorias y cáncer de la siguiente manera: (29) (30)

a) Enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, arterioesclerosis, infartos cardiacos y accidentes cerebros vasculares.
b) Enfermedades respiratorias como el asma, fibrosis pulmonar, bronquitis crónica, enfisema pulmonar y enfermedad pulmonar obstructiva.
c) Cáncer de boca, lengua, esófago, estómago, pulmón, vejiga, mama, cuello uterino, piel, páncreas, entre otras. En total, 17 tipos de cáncer están relacionados con el consumo directo o indirecto de cigarrillos.
d) Otras enfermedades como adicción a la nicotina, cataratas, arrugas prematuras, deterioro de la dentadura, aborto espontáneo, dificultad para salir embarazadas, impotencia sexual, deformación de espermatozoides, psoriasis, insomnio, diabetes, mal aliento, dientes amarillos, entre otras.

EL CUERPO DE LAS PERSONAS QUE FUMAN TABACO



1.- Pérdida del cabello
2.- Cataratas
3.- Arrugas prematuras
4.- Perdida del oido
5.- Cáncer de pulmón
6.- Pérdida dental
7.- Enfisema
8.- Osteoporosis
9.- Enfermedades del corazón
10.-Úlceras estomacales
11.- Dedos manchados

12 A.- Impotencia sexual
12 B.- Transtornos en matriz
13.- Transtornos en la placenta y en el bebe en formación
14.- Psoriasis
15.- Tromboangeitis
16.- Otros tipos de cáncer
17.- Afecta la cicatrización
18.- Acné
19.- Daño hepático

Además:

- Daña el sistema inmunólogico
- Causa envejecimienton prematuro.
- Puede generar diabetes.

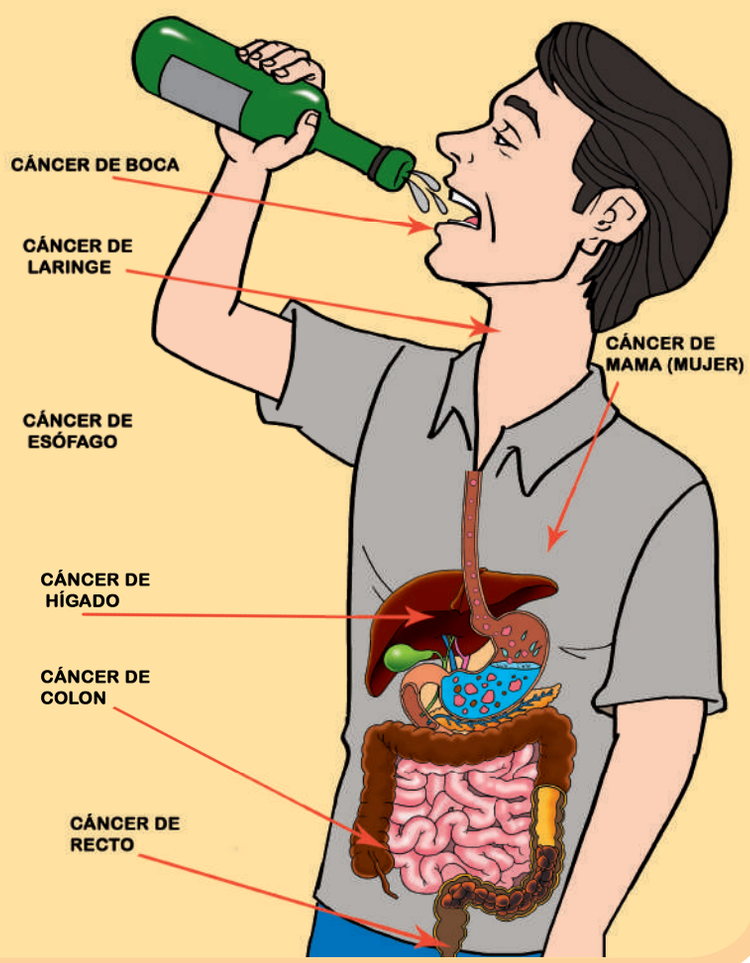
E) Moderando el consumo de bebidas alcohólicas

Cuando nos referimos a bebidas alcohólicas, hablamos de todas las bebidas que contienen una sustancia química denominada etanol, entre ellas tenemos a las siguientes bebidas y su respectiva cantidad de etanol o alcohol etílico que contienen: (31)

Bebidas con % etanol o alcohol

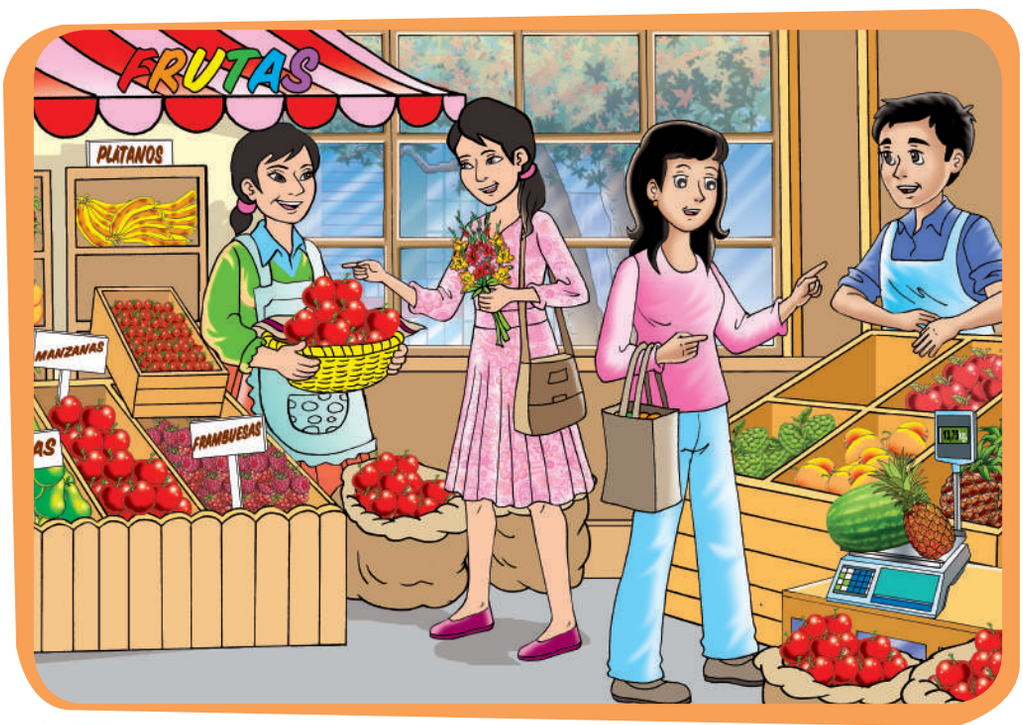
- Cerveza: 4.8 a 6.0 grados de alcohol
- Vino: 10 a15 grados de alcohol
- Sidra: 5 a 10 grados de alcohol
- Pisco: 44 grados de alcohol
- Whisky: 40 grados de alcohol
- Tequila: 40 a 85 grados de alcohol
- Ron: 40 grados de alcohol
- Vodka: 40 grados de alcohol
- Coñac: 40 grados de alcohol

En general, cerca del 4% de total de cáncer en el mundo está relacionada al consumo de bebidas alcohólicas, es decir 389,000 casos de cáncer están relacionados al consumo de bebidas alcohólicas. Los cánceres que están relacionados a su consumo son: (32)



F) Promoviendo y manteniendo una dieta saludable

En principio, tendríamos que definir a qué nos referimos cuando decimos dieta saludable, en concreto, una dieta es la combinación de diferentes tipos y cantidad de alimentos. Entonces, cuando nos referimos de una dieta saludable hablamos de los beneficios que podemos conseguir si practicamos y recomendamos a la población de combinar en cantidad y tipo de alimentos sanos, naturales y lo más fresco posible, como las frutas, verduras, granos, legumbres, frutos secos y cereales integrales.





La combinación adecuada de los alimentos nos permite tener una dieta saludable, lo que a su vez nos permite tener muchos beneficios incluyendo la disminución del riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer. Entonces, una alimentación saludable nos permite tener los siguientes beneficios: (33)

Una alimentación saludable nos permite tener los siguientes beneficios

1. Nos dicen que somos lo que comemos, efectivamente, una dieta saludable **nos ayuda a ser personas más saludables y mas fuertes porque el conjunto de alimentos mejoran nuestro sistema de defensas de nuestro organismo**, también llamado sistema inmunológico. Eso quiere decir que, cuando algunos agentes infecciosos como virus, bacterias nos atacan, la primera línea de protección que tenemos son nuestras defensas, recuerden que existen agentes infecciosos que están relacionados con el desarrollo del cáncer, como el Virus del Papiloma Humano relacionado al cáncer de cuello uterino, Virus de la Hepatitis B relacionado al cáncer de hígado y la bacteria Helicobacter pylori relacionado al cáncer de estómago.

2. La dieta saludable **nos brinda una mejor calidad de vida**. Es común que, la comida en base a sólo frituras, grasas y muy condimentada nos genere malestares estomacales, y en ocasiones es posible que te dé alguna infección, debido a que, las condiciones en las que se prepara esta comida suelen ser insalubres.

3. La dieta saludable **nos da energía**. Es común que, las personas crean que el azúcar es la máxima fuente de energía que puede existir, esto no es del todo cierto, debido a que, la energía que el azúcar brinda es de muy corta duración, además, puede generar problemas si se consume en exceso. Los alimentos ricos en proteína, tales como el huevo o la carne, nos pueden dar mucha energía.

4. La dieta saludable **nos ayuda a vivir más años**. ¿A quién no le gustaría tener una vida larga y duradera? Todo el mundo quiere vivir por muchos años para poder disfrutar de lo mejor, para ello, es necesario mantenerse saludable, y para que esto pueda lograrse, es necesario tener una buena alimentación a base de comida sana y equilibrada.

5. La dieta saludable **nos ayuda a no subir de peso**. Una de las mayores preocupaciones de la gente hoy en día, es mantener un cuerpo delgado y saludable, al llevar una dieta balanceada con comida sana garantizas que tu cuerpo tenga todo lo que necesita para mantener un peso ideal.

G) ¡Moviéndome! Realizando más actividad física

Tener un nivel de actividad física adecuado nos ayuda a prevenir diferentes tipos de enfermedades como el cáncer y enfermedades al corazón. Cuando nos referimos a actividad física, no nos referimos exactamente a ejercicios muy agotadores o que tengamos la obligación de acudir necesariamente a gimnasios u otros centros; el solo hecho de caminar por lo menos 30 minutos al día de manera recreativa, nos ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar cáncer de mama, colon y endometrio. (34)

¡Recuerda!

Caminar de manera recreativa por lo menos 30 minutos todos los días, nos ayuda a prevenir el cáncer de mama, colon y endometrio.

Los investigadores confirman que la actividad física en tiempo libre, se relaciona con menor riesgo de cánceres de colon, de mama y de endometrio. Ellos determinaron también que la actividad física en tiempo libre estuvo asociada con un riesgo menor de otros 10 cánceres, teniendo las mayores reducciones de riesgo en cáncer de esófago, cáncer de hígado, cáncer gástrico, cáncer renal y leucemia mieloide. El riesgo se redujo también para cáncer de pulmón. (35)



¿Cómo podemos relacionar la actividad física con la disminución de riesgo a desarrollar algunos tipos de cáncer?

La actividad física tiene una serie de efectos biológicos en el cuerpo, algunos de los cuales se han propuesto como explicaciones de asociaciones con determinados cánceres, incluyendo: (36)

a) Reducen las concentraciones de hormonas, como la insulina y el estrógeno, y de determinados factores de crecimiento que han sido relacionados con la formación y evolución del cáncer de mama y colon.

b) Ayuda a prevenir la obesidad y reduce los efectos nocivos de la obesidad, en particular la formación de resistencia a la insulina (es la falla de las células del cuerpo para responder a la insulina)

c) Reduce la inflamación. Aumenta el gasto de energía. Disminuye la ansiedad.

d) Mejora la función del sistema de defensa de nuestro cuerpo.

e) Reduce el tiempo que permanecen los alimentos en el sistema digestivo.



H) Manteniendo una vida sexual responsable

Para hablar de una vida sexual responsable es necesario referirnos a la educación sexual. La educación sexual consiste en la enseñanza de los aspectos físicos, mentales, emocionales, sociales y psicológicos de las relaciones entre hombre y mujer. La sexualidad es una dimensión natural y sana de la vida. (37)

Recomendaciones para una sexualidad responsable: (38)

- Aunque no existe una edad ideal para el inicio de la vida sexual, ésta debe darse a una edad apropiada, cuando el cuerpo se encuentre preparado incluso en su formación. Los expertos señalan que entre los 18 y 20 años sería una edad apropiada.
- Es recomendable también que la mujer y el varón eviten tener múltiples parejas o compañeros sexuales.
- Es importante también el uso adecuado y correcto de preservativos o condón, se ha demostrado que su uso disminuye el riesgo de contagio de diferentes agentes infecciosos.
- Las relaciones sexuales nunca deben ser coercitivas o explotadoras.
- Involucrarse de manera prematura en conductas sexuales implica riesgos. Por lo que además de la edad, el aspecto psicológico y emocional es muy importante, la mujer y el varón deben estar conscientes de las consecuencias que puede conllevar el inicio precoz o temprano de la vida sexual.
- Los jóvenes que tienen relaciones sexuales deben tener acceso a consejería e información sobre servicios de salud, prevención del embarazo y sobre las Infecciones de Transmisión Sexual como Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), Virus Papiloma Humano (VPH), Virus de la Hepatitis B (VHB), entre otros.



¿Tiene que ver la conducta sexual con el riesgo de desarrollar cáncer?

Si, existe un virus que se llama Virus de Papiloma Humano (VPH) el cual se transmite por contacto sexual y está relacionado con el desarrollo del cáncer de cuello uterino (el cáncer más frecuente en la mujer peruana), sin embargo, no podemos afirmar que la sola infección por el VPH nos condena a desarrollar la enfermedad dado que, existen otros co-factores como son: iniciar la vida sexual a temprana edad, tener múltiples compañeros sexuales o que su pareja tenga o haya tenido múltiples parejas sexuales, entre otros. El Virus de Papiloma Humano (VPH) también está relacionado a otros tipos de cáncer como el cáncer de vulva, vagina, ano, pene, boca y faringe; es por ello la importancia de la conducta sexual es un factor para el desarrollo del cáncer. (39)

El virus de la Hepatitis B, es otro tipo de virus que se puede transmitir por contacto sexual y que está relacionado con el desarrollo del cáncer de hígado. (40)

¡Recuerda!

Iniciar la vida sexual a temprana edad y tener muchas parejas sexuales incrementa el riesgo de desarrollar diversas enfermedades incluyendo el cáncer de cuello uterino.

I) Evitando exponerme a los rayos solares de manera inadecuada

Los rayos solares tienen aspectos positivos pero también aspectos negativos sino lo tomamos de manera adecuada. En principio, los rayos solares son la principal fuente de vitamina D, la cual nos ayuda a tener los huesos más fuertes y nos favorece a tener un buen descanso, sin embargo si no lo tomamos de manera adecuada podemos tener consecuencias negativas como: (41) (42)

- Cáncer de piel de tipo No Melanoma
- Manchas y aparición de arrugas prematuras
- Quemaduras de la piel
- Daños en los ojos



Recomendaciones para exponerse a los rayos solares:(43)

- Evitar exponerse a los rayo solares durante mucho tiempo en las horas de mayor radiación que va desde las 10:00 am a 4:00 pm .
- Usar sombreros de ala ancha que cubra rostro y cuello, de preferencia de colores pasteles o colores intermedios como el amarillo naranja, azul verdoso, azul violeta.
- Usa polos de manga larga y pantalones largos
- Usar protectores solares todos los días y en todos los meses del año. Los protectores solares deben de tener Óxido de Zinc y/o Dióxido de Titanio, además se sugiere que sean comprados en farmacias de garantía.
- No exponer a los rayos solares de manera directa a los niños menores de dos años.
- Beba 2 litros de agua al día.
- Buscar sombra de preferencia natural o usar sombrillas de color pastel.
- Consumir frutas frescas.

¡Recuerda!

El daño de la radiación ultravioleta del sol es acumulativo, es decir, las consecuencias aparecen con los años. Protégete, usa sombreros de ala ancha, sombrillas, lentes de sol, protectores solares y busca sombra.

J) Evitando exponerme a agentes carcinógenos del medio ambiente afectado

Existen diferentes agentes o sustancias que están presentes en el ambiente las cuales están relacionadas al desarrollo de algunos tipos de cáncer, entre ellas tenemos: (44)

a

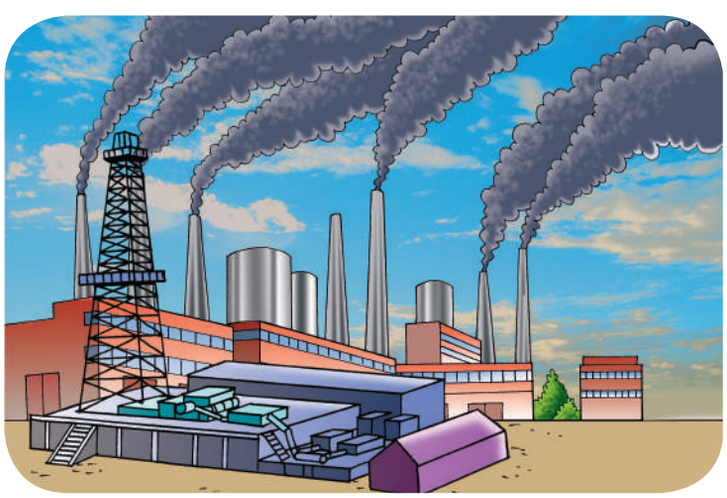
a) Helicobacter pylori, es una bacteria que se encuentra en el agua contaminada, en las frutas y verduras mal lavadas, también en las manos contaminadas. Por eso, es muy importante que el lavado de manos dure entre 40 a 60 segundos por lo menos, así como, la higiene en los alimentos que vamos a consumir.

b

b) Humo de cigarrillo de los fumadores; también es llamado el humo de segunda mano y contiene agentes químicos y cancerígenos que pueden incrementar el riesgo de desarrollar diferentes tipos de cáncer. Por eso, es muy importante evitar que los fumadores fumen en el mismo ambiente donde vivimos, acudimos o trabajamos.

c

c) Agentes cancerígenos laborales; son aquellas sustancias como el asbesto, pesticidas, aluminio, carbón, hierro, acero, entre otras las cuales están presentes en industrias como calzado, frenos, textil, construcción, peluquerías, entre otros. En este caso, lo más importante que tenemos que saber y hacer es cumplir con las medidas de protección en cada una de esas fábricas o industrias.



3.2 ¿Cómo detectar tempranamente los principales tipos de cáncer?

El cáncer es una enfermedad silenciosa, es decir que en la etapa inicial, la persona que desarrolla la enfermedad no siente ninguna molestia o síntoma, puede hacer sus quehaceres diarios sin ningún problema sin saber aún que algo maligno pueda estar creciendo. Por eso, los investigadores utilizando la tecnología han desarrollado diferentes pruebas y exámenes que permiten detectar lesiones pre cancerosas (que aun no se convierten en cáncer) y también tumores cancerosos muy pequeños que pueden ser tratados y curados.

BENEFICIOS DEL CONTROL MÉDICO ANUAL

Si la persona a una determinada edad, en el caso de las mujeres a partir de los 30 años y en el caso de los varones a partir de los 40 años, acude a su chequeo de salud sin tener ningún tipo de síntoma o molestia puede:

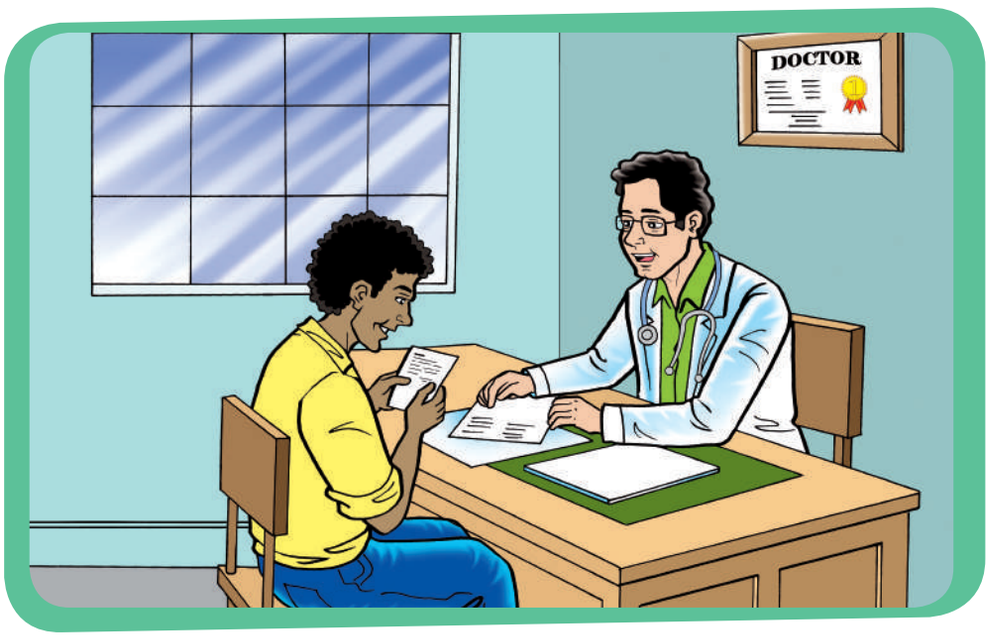
- Detectar lesiones que son llamadas "pre neoplásicas", es decir, que no son cáncer todavía y que si no se detectan a tiempo pueden convertirse en cáncer.
- Recibir tratamiento oportuno a las lesiones pre cancerosas o los cánceres tempranos para conseguir una curación efectiva.
- Aprender más sobre cómo cuidar su salud.
- Aprender a examinarse y conocer más su cuerpo, para identificar más rápido alguna alteración que se pueda presentar.
- Pruebas y/o exámenes más comunes para detectar los principales tipos de cáncer según grado de complejidad del establecimiento de salud:

USO	PRUEBA	DÓNDE REALIZARLO	MUJERES	VARONES
Detección de Cáncer de Cuello Uterino	Papanicolaou (PAP)	Puesto de Salud Centro de Salud Hospitales, Institutos	Entre los 25 a 60 años de edad	No corresponde
	Inspección Visual con Acido Acético (IVAA)	Centro de Salud Hospitales	Entre los 30 a 49 años de edad	
	Prueba molecular para identificar tipo de PVH	Hospitales Institutos	Entre los 30 a 49 años de edad	
Detección de Cáncer de Mama	Examen Clínico de la Mama	Posta de Salud Centro de Salud, Hospitales	Entre los 30 a 65 años de edad	
	Mamografía	Hospitales Institutos	Entre los 40 a 64 años de edad	
Detección de Cáncer de Estómago	Endoscopia Digestiva Alta	Hospitales Institutos	Entre los 45 a 65 años de edad	
Detección de Cáncer de Próstata	Tacto Rectal	Hospitales Institutos	No corresponde	Entre los 45 a 65 años de edad
	Análisis de Sangre – PSA	Hospitales Institutos		A partir de los 50 años de edad y a partir de los 40 años si tuviera antecedentes familiares de cáncer de próstata

Fuente: Elaboración propia considerando datos de las Definiciones Operacionales del Programa de Prevención de Cáncer.

¡Recuerda!

El cáncer es una enfermedad silenciosa en sus inicios y debemos de hacernos nuestros chequeos médicos según corresponda a la edad. Acércate a tu establecimiento de salud más cercano cuanto antes.

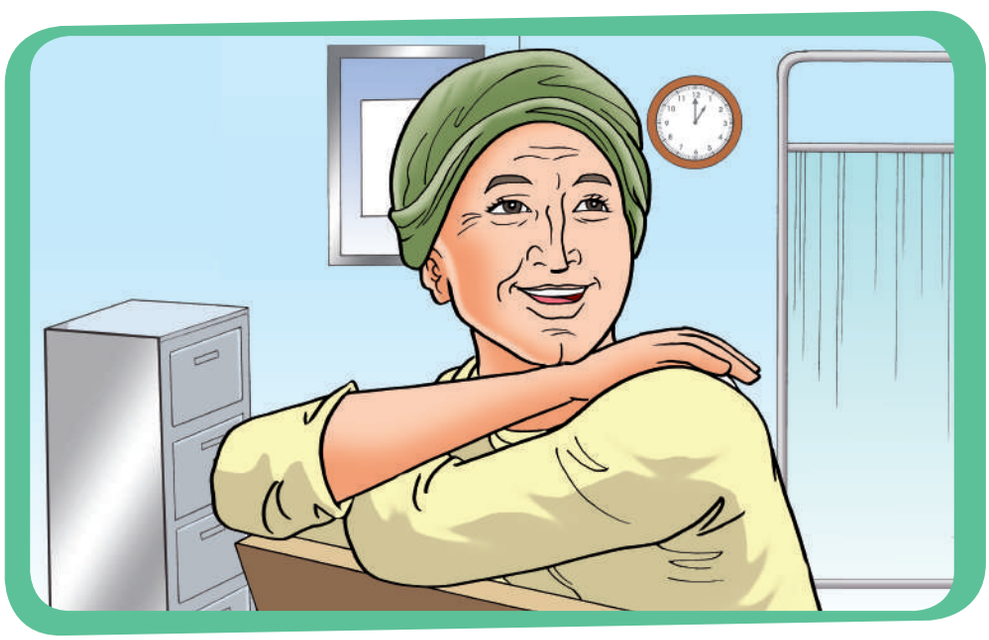




El Estado Peruano desde el año 2011 ha implementado el Programa Estratégico de Prevención de Cáncer (DS-009-2012-SA), que permite a todo peruano acceder a los servicios de prevención, detección, diagnóstico y tratamiento de los principales tipos de cáncer; revisa el Anexo 01 para conocer los establecimientos de salud donde la población puede hacerse sus chequeos médicos y revisa el Anexo 02 para verificar el sistema de regímenes de atención. Las personas con Seguro Integral de Salud – SIS gratuito pueden acceder a todas las pruebas de acuerdo a su edad.

3.3 ¿Debe el cáncer cambiar totalmente la vida de los pacientes?

No, el cáncer no tendría que originar un cambio total en la vida de los pacientes. Si bien algunas rutinas diarias serán diferentes no podemos pensar o sugerir un cambio total en la vida de los pacientes. Sin embargo, muchos pacientes refieren que ahora se dan tiempo necesario para apreciar cada nuevo día, también han aprendido a cuidar mejor de sí mismos y a valorar el cuidado que les brindan los demás.







BLOQUE IV:
¿A quiénes debe de brindar la información el agente comunitario de salud?

4.1 A todas las personas, familias y a toda su comunidad, pero, ¿Quiénes conforman mi comunidad?

En general, podemos decir que quienes conforman mi comunidad se agrupan en:

a

Instituciones que pertenecen al Gobierno.-
Son aquellas instituciones que dependen directamente del Gobierno Central o del Gobierno Regional o de las Municipalidades. Por ejemplo: puestos y centros de salud, hospitales, municipio, comedores populares, escuelas, colegios, etc.

b

Instituciones que no pertenecen al Gobierno.-
Clínicas, organizaciones no gubernamentales (ONGs), iglesias, parroquias, mercados, entre otros.

c

Familias.-
Es también llamada la "unidad básica de la sociedad", conformada por padres, hijos y en ocasiones otros familiares.

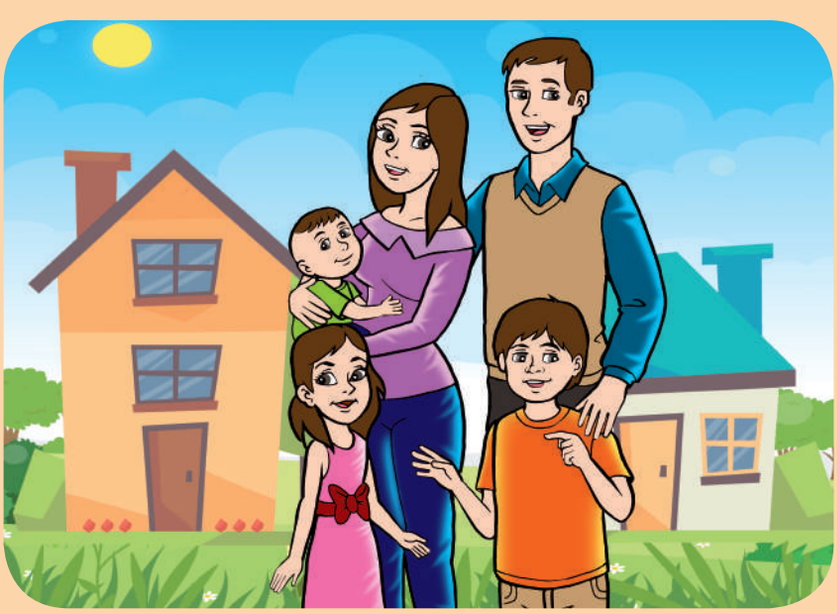
4.2 ¿Quiénes podrían ser nuestros colaboradores?

En realidad nuestros colaboradores pueden ser todas las instituciones, aquellas que dependan del Gobierno y aquellas que sean independientes.

4.3 ¿Con quiénes podríamos coordinar nuestras actividades?

Principalmente con los establecimientos de salud más cercanos a su domicilio. Los informes de las actividades los agentes comunitarios de salud deben de ser en los registros definidos por la Dirección Regional de Salud o Dirección de Redes Integradas de Salud de Lima y serán entregados y procesados por cada establecimiento de salud. (45)









BLOQUE V:
¿Cómo puede brindar la información el agente comunitario de salud a la comunidad?

5.1

¿Es importante la forma cómo brindo la información de prevención de cáncer a mi comunidad?

Por supuesto que sí, puesto que como agentes comunitarios de salud puedo brindar educación a personas adultas, hombres o mujeres; y también a jóvenes o hasta incluso a los niños. Por esta razón, es muy importante considerar que no todas las personas aprendemos de la misma manera. La metodología de enseñanza es diferente para cada grupo de ellas. (46)



5.2 ¿Cómo desarrollar una sesión educativa de prevención de cáncer en mi comunidad?

Planificación de la Sesión Educativa:

Es quizás el momento más importante, dado que si no planificamos de manera adecuada y cuidadosa nuestra sesión educativa en la comunidad no podríamos lograr el objetivo que nos planteamos y haríamos perder el tiempo a nuestra población.

Aspectos que tiene que tener en cuenta en la planificación de la sesión educativa:

- ☑ Verificar la convocatoria a las personas invitadas, asegurarnos que acudan a la sesión educativa
- ☑ Verificar la disponibilidad del local o ambiente donde realizaremos la actividad, de preferencia, el ambiente debe de ser un lugar amplio, con adecuada iluminación, ventilación y con sillas o bancas que se puedan mover y colocarlos a modo de una "U" para que se puedan ver entre ellos y ver al agente comunitaria de salud.
- ☑ Asegurar que tenemos los materiales que podríamos necesitar, como por ejemplo: pizarra, plumones, material impreso, trípticos, dípticos, jabón, toalla, etc. Para ello, puede coordinar con la persona responsable del Programa de Promoción de la Salud y/o del Programa de Prevención de Cáncer.
- ☑ Considerar que la hora de la sesión educativa sea accesible y adecuada para la población.
- ☑ Asegurar la disponibilidad del rotafolio, las imágenes lo puede encontrar en el Bloque VII: Rotafolio "Llénate de Vida y no de Cáncer" para las sesiones educativas a la comunidad y las ideas que puede usted explicar de cada lámina se describen en el Anexo 03.



Ejecución de la Sesión Educativa:

PRIMERA PARTE:

Introducción y presentación de la sesión

En este momento la promotora manifiesta la bienvenida saludando cordialmente a los participantes conforme vayan llegando y presentándose con mucho respeto.

Mencionamos el tema que vamos a desarrollar en la sesión, que podría ser alguno de los temas que se desarrollan en el presente manual (consumo de tabaco, alcohol, alimentación saludable, controles médicos, etc.), motivando la participación de los asistentes y describiendo la gravedad y/o los beneficios de la vida saludable, según sea el tema elegido.

Promovamos un ambiente más apropiado desarrollando algunas dinámicas participativas entre los asistentes y considerando el aspecto cultural y de lenguaje.

¿Qué dinámicas grupales podría utilizar?

La cosecha de abrazos:



Se coloca a los participantes en círculo y se pide que cosechen la mayor cantidad de abrazos posibles. Es decir, si en una sesión hay 32 participantes cada uno debería tener por lo menos 31 abrazos. Es importante estimular el abrazo sincero y fraterno y dejar que la risa salga sin cohibición.

Propósito: **Romper el "hielo" entre los participantes de la sesión educativa. Promueve la confianza con respeto.**

La cajita de sorpresas:

El agente comunitario de salud dice: "Pero antes de empezar a trabajar, vamos a conocernos un poco, y para hacer eso, vamos a ponernos de pie y todos tienen que sacar una figurita de esta caja. Luego debemos encontrar a quien tenga otra figurita similar, una vez que la encontremos podemos conversar con ella sobre su nombre, su familia, lo que más le gusta hacer, y lo que menos le gusta hacer."

El facilitador empieza a sacar una figurita de la caja, y se va pasando la caja entre los participantes, se deja un par de minutos para que busquen su pareja y otro par de minutos para que se converse con la respectiva pareja.

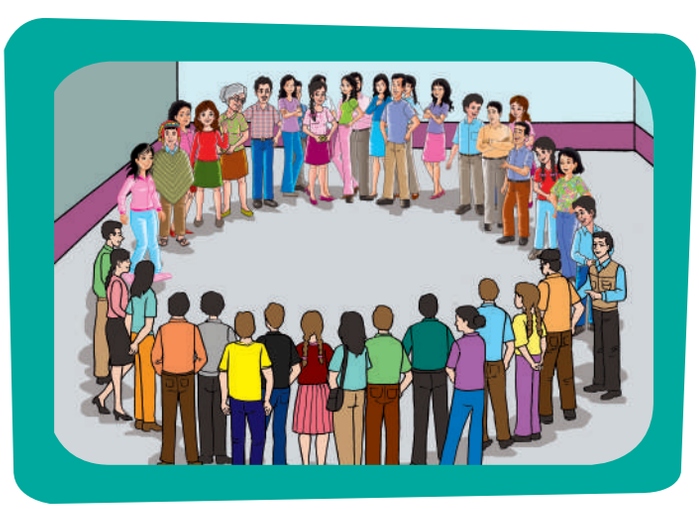
Para terminar este paso la promotora debe preguntar a los participantes si les gusto compartir y luego, se les pide que se den un aplauso muy fuerte y que tomen asiento.

Propósito: **Presentación de los participantes de una manera lúdica y recreativa. Favorece la confianza del grupo.**



Hola, Hola:

Los participantes se ponen de pie y forman un círculo. Una persona camina alrededor del círculo, por la parte exterior y toca a alguien en el hombro. Esa persona camina alrededor del círculo en la dirección contraria, hasta que las dos personas se encuentren frente a frente. Se saludan mutuamente tres veces por sus nombres. Luego las dos personas corren en direcciones opuestas alrededor del círculo, hasta tomar el lugar vacío. La persona que pierde camina alrededor del círculo otra vez y el juego continúa hasta que todos hayan tenido un turno.



¡Soy yo!

Los participantes piensan en un adjetivo para describir cómo se sienten y cómo están. El adjetivo debe empezar con la misma letra que sus nombres; por ejemplo, "soy Fernando y estoy feliz" o "soy Inés y me siento increíble", "soy Abel y soy muy amigable". Al pronunciar el adjetivo, también pueden actuar para describirlo.



SEGUNDA PARTE:

Recogemos los conocimientos previos de los asistentes, preguntando qué es lo que han escuchado del tema que van a tratar o si es realmente importante y necesario desarrollar la sesión educativa de prevención de cáncer. **Podemos hacer preguntas como: ¿será necesario prevenir el cáncer?, ¿han escuchado si el cáncer se puede prevenir?, ¿será posible detectar el cáncer a tiempo?, ¿conocen a alguien que haya tenido o tenga algún cáncer?, ¿es el cáncer muy frecuente en nuestra comunidad?**



TRCERA PARTE:

Desarrollamos el tema elegido. En esta parte el agente comunitario de salud desarrolla las recomendaciones de cómo prevenir el cáncer basado en las recomendaciones que se desarrolla en el presente manual y además de resaltar la importancia de los controles médicos periódicos para que el personal de salud, médico, enfermera u obstetras apliquen pruebas y/o exámenes para detectar el cáncer tempranamente. Recuerda que debemos de terminar esta parte de la sesión educativa mencionando que el "cáncer se previene y se cura si se detecta a tiempo".



Evaluación de la Sesión Educativa:

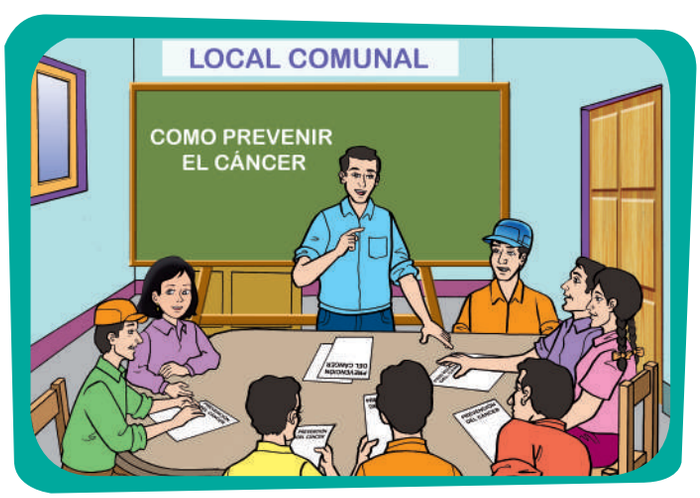
Evaluamos lo aprendido. Es el momento de evaluar lo aprendido por las personas que asistieron al curso, en ese sentido podemos desarrollar algunas dinámicas participativas para evaluar si nos hemos dejado entender por la comunidad.

¿Qué dinámicas educativas puedo utilizar para evaluar una sesión educativa en mi comunidad?

Escoge tus sorpresas.

Consiste en preparar previamente unos papelitos con preguntas relacionadas al tema que hemos desarrollado como por ejemplo, por qué el cigarrillo produce cáncer, por qué no debemos de consumir muchas bebidas alcohólicas, por qué vacunar a las niñas contra el VPH, por qué es importante hacerse un chequeo médico, etc. y unos papelitos donde se indique algunas cosas curiosas como saltar con un pie, decir su nombre llorando, caminar como una gran modelo, contar un chiste, etc.





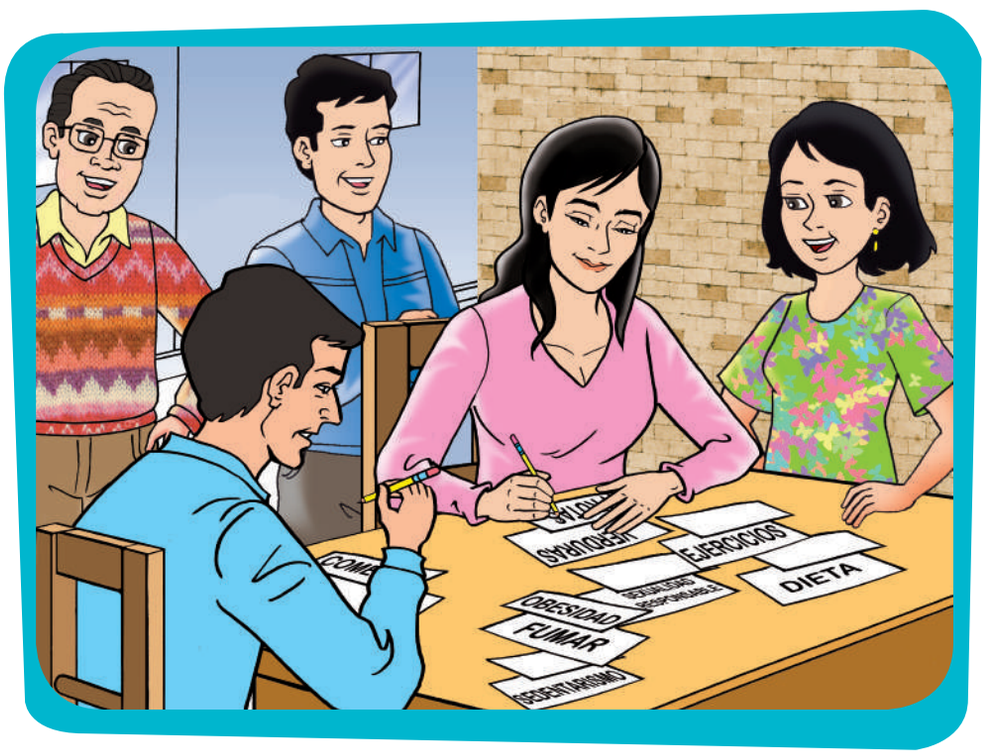
Pasa, pasa.

El agente comunitario de salud envuelve un pequeño regalo con muchas capas de papel diferentes. En cada capa escribe una tarea o una pregunta. Ejemplos de tareas son "cantar una canción" o "abrazar a la persona junto a usted". Ejemplos de preguntas son ¿Cuántos tipos de cáncer produce el consumo de tabaco?, ¿Qué es el PAP? ¿Desde qué edad debo ir a mis chequeos médicos?, etc.

Los participantes pasan el paquete a través del círculo o lo tiran de una persona a otra. Cuando el agente comunitario de salud detiene la música o las palmadas, la persona que tiene el paquete desenvuelve una capa de papel y hace la tarea o contesta la pregunta que está escrita en el papel. El juego continúa hasta que todas las capas hayan sido desenvueltas. El regalo es para la persona que desenvuelve la última capa de papel.

Frases incompletas.

Consiste en escribir en papelitos separados recomendaciones de prevención de cáncer, así como estilos de vida no saludables que puede conllevar a desarrollar algún tipo de cáncer. Luego de que los asistentes saquen de la bolsa los papeles tienen que buscar a la otra persona que complete la idea o la recomendación y explicarla juntos cuando usted lo indique.



Consideraciones importantes para las Sesiones Educativas:

¿Cómo debo enseñar?

Para tener mejores resultados no podemos solo hablar o dar sermones aburridos debemos dar mensajes asertivos, más aún si se incorpora la diversión y el juego.

¿Qué características debo tener como agente comunitario de salud?

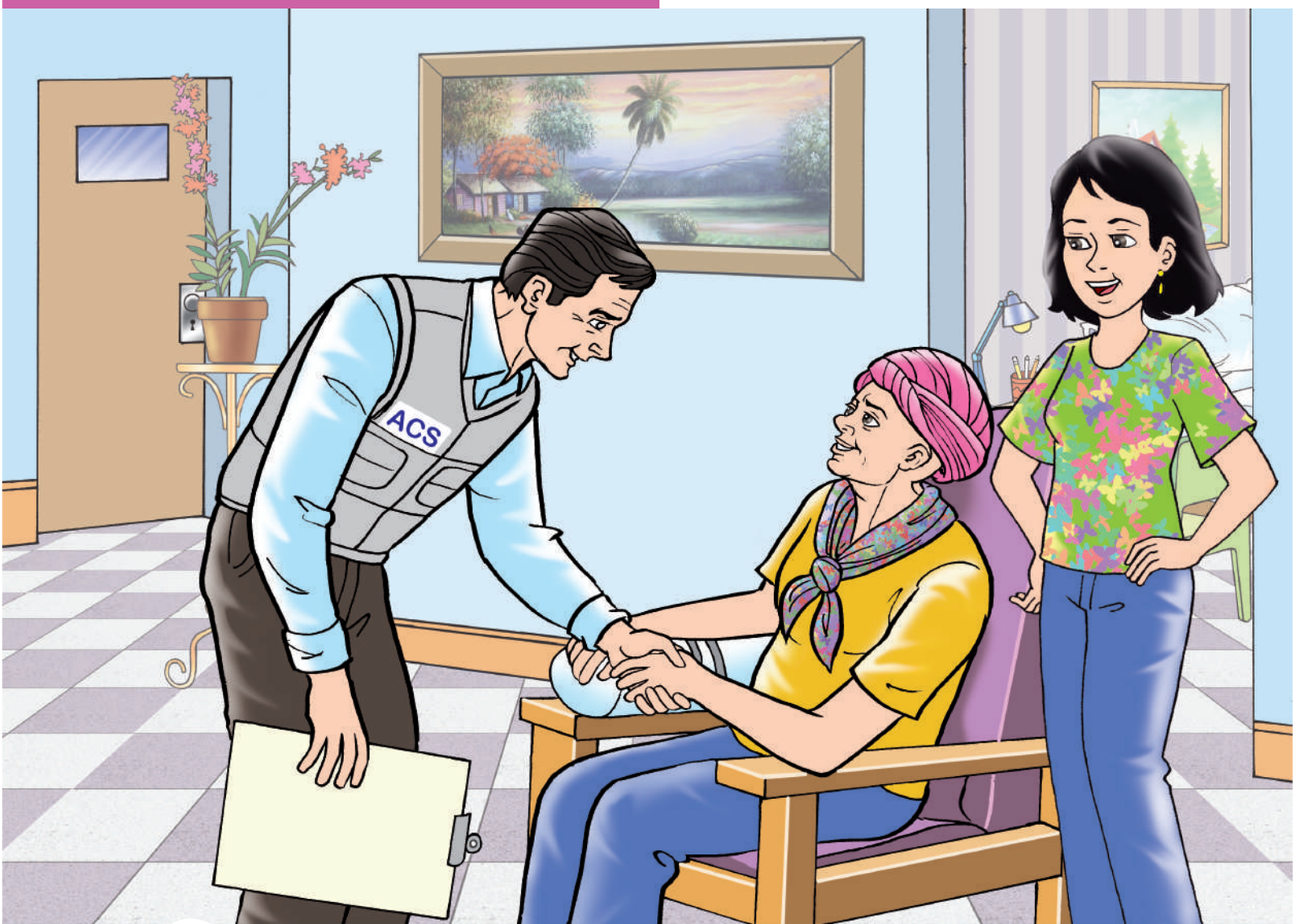
- Tiene que gustarme el trabajo que realizo en la comunidad.
- Escuchar a los demás, tener tolerancia a otras personas.
- Usar palabras sencillas.
- Crear un ambiente de confianza.
- Debo estar contenta conmigo misma.
- Ser entusiasta, amena y entretenida.

¿Cómo me preparo para capacitar?

- Practicando el uso de lenguaje corporal en el desarrollo de las sesiones educativas para establecer un ambiente de confianza.
- Conociendo y repasando los temas que se van a desarrollar en la sesión educativa.
- Coordinando previamente con los profesionales del puesto o centro de salud u hospital, desde la convocatoria hasta la designación del lugar donde se realizará la sesión educativa.

¿Cómo planifico la sesión educativa?

- Tomando en cuenta los objetivos que se quieren lograr.
- Eligiendo los materiales necesarios para el adecuado desarrollo de la sesión educativo.
- Revisando el manual de prevención de cáncer dirigido a agentes comunitarios de salud.
- Considerando cada una de las partes de la sesión educativa, incluyendo la despedida y la programación para la siguiente sesión educativa.



BLOQUE VI:
¿Cómo puede participar el agente comunitario de salud en la recuperación del paciente con cáncer?

6.1 Ser el soporte en la recuperación del paciente con cáncer



Recordamos que la vivencia del cáncer es altamente estresante debido a que obliga al paciente a enfrentarse con temas como el sufrimiento, el deterioro, la muerte, la trascendencia y la incertidumbre. Por ello, es importante ser un soporte para que los pacientes logren integrar la enfermedad a su identidad y redefinen sus relaciones con los otros y con el medio, así como, sus expectativas con respecto a sí mismo y a los demás. Los expertos refieren que, a mayor adaptación a la enfermedad, menor será el nivel de estrés que pudieran experimentar los pacientes. En tal sentido, es muy importante que los agentes comunitarios de salud participen activamente en el afrontamiento de la enfermedad y la recuperación del paciente.

Aclarando los miedos de los pacientes con cáncer:

Es frecuente que los pacientes con cáncer puedan tener creencias o hayan recibido ideas equivocadas de otras personas, como por ejemplo:

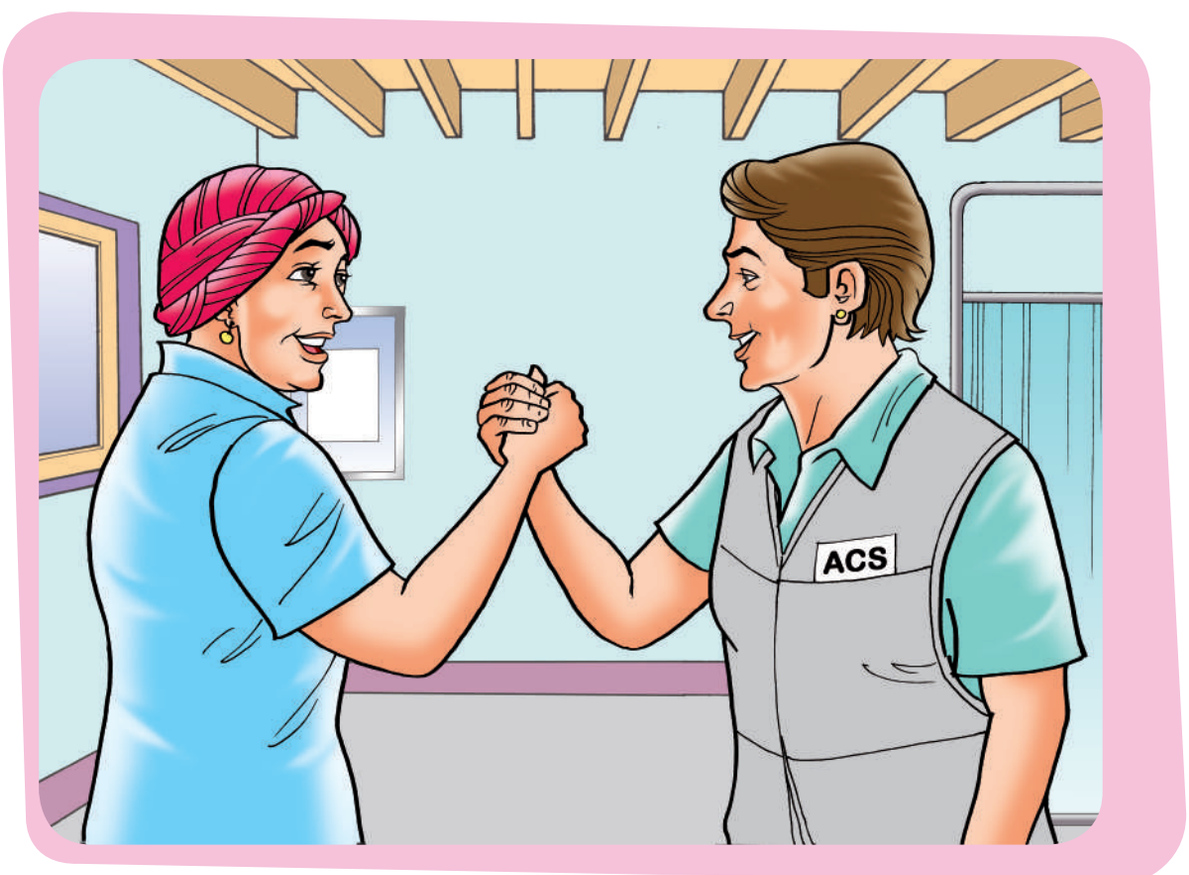
- Si tengo cáncer voy a morir.
- Si tengo cáncer significa que voy a ser mutilado.
- Toda persona con cáncer sufre intensos dolores.
- Los tratamientos son lo peor del mundo.
- Perderé mi capacidad física y no podré atender mis responsabilidades.

Estas ideas equivocadas pueden hacer que los pacientes abandonen el tratamiento, por eso es muy importante que como agentes comunitarios incentivemos a los pacientes a buscar información en el personal de salud capacitado y hablemos con los familiares para fortalecer de manera conjunta el apoyo emocional a los pacientes.

En ocasiones, la paciente puede deprimirse, por ello es necesario saber que la depresión es una enfermedad que resalta porque la persona que la padece tiene un estado de ánimo cercano a la tristeza. Este estado de ánimo está acompañado con otras conductas como son la falta de apetito, deseo de dormir durante muchas horas, la pérdida del cuidado de la apariencia, apatía con respecto al aseo personal, opiniones negativas sobre su persona y desinterés con los compromisos laborales y académicos. (47)

Recomendaciones para los familiares más cercanos al paciente:

- Mantenerse alerta ante cambios como la pérdida del apetito, la falta de aseo personal y largos períodos de sueño.
- Fomentar visitas de personas que sean importantes para el paciente con cáncer.
- Ofrecerle la comida en diferentes ocasiones y no suponer que "cuando le dé hambre la comerá", porque tal vez no pueda decidir por sí mismo.
- Solicitar orientación del psicólogo del centro de salud u hospital si fuera necesario.



6.2 ¿Cuáles son las preguntas más frecuentes que hacen los pacientes con cáncer?

¿Todos los pacientes se quedan sin cabello por la quimioterapia?

No, la intensidad de los efectos secundarios del tratamiento de quimioterapia como la caída de cabello, náuseas y vómitos son diferentes entre cada paciente.

¿Es importante continuar con los controles médicos cuando termine mi tratamiento?

Si, el cáncer es una enfermedad crónica y los controles médicos mensuales y/o anuales son muy importantes.

¿Cómo contactarse con nosotros?

Si usted necesita comunicarse con nosotros puede hacerlo utilizando alguna de las siguientes opciones:

A. Para consultas de prevención de cáncer:

- **Línea Preventiva de Cáncer**: (01) 6203333

  La línea preventiva es una estrategia que permite brindar consejerias en prevención al cáncer, asi mismo se brinda información y orientación a pacientes que llaman de provincia.

- **Correo electrónico: prevenir@inen.sld.pe**

  Mediante el correo preventivo muchas personas pueden contactarnos para solicitar información de forma confidencial en cuanto a dudas en prevención de cáncer.

A. para citas de pacientes continuadores:

- **Línea del INEN:** (01) 2016500 marcando el anexo del departamento médico donde usted se atiende.





BLOQUE VII:

Rotafolio “Llénate de Vida y no de Cáncer” para las sesiones educativas a la comunidad

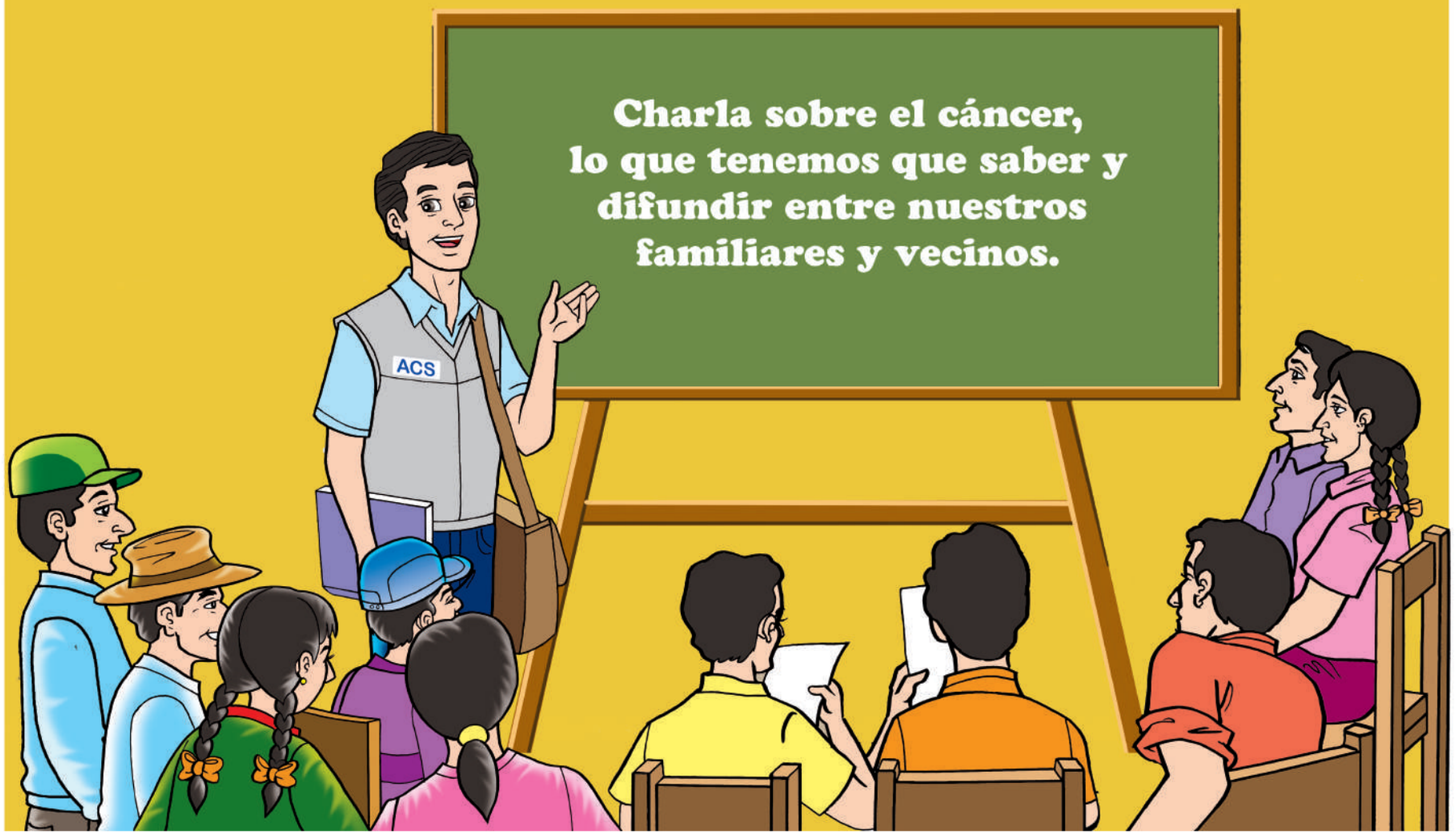
Para mejorar las intervenciones educativas a la comunidad hemos elaborado el rotafolio “Llénate de Vida y no de Cáncer”.

Las descripciones de cada una se encuentran en la página 94 Anexo 03.

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

Lámina 1

"Llénate de vida y no de cáncer"



Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

Lámina 2

¿Cómo mantenernos sanos y saludables?



Bebiendo agua segura



Lavandonos las manos



Cepillandonos los dientes



Manteniendo limpia y ventilada nuestra casa



Evitando estar junto a fumadores



No fumando



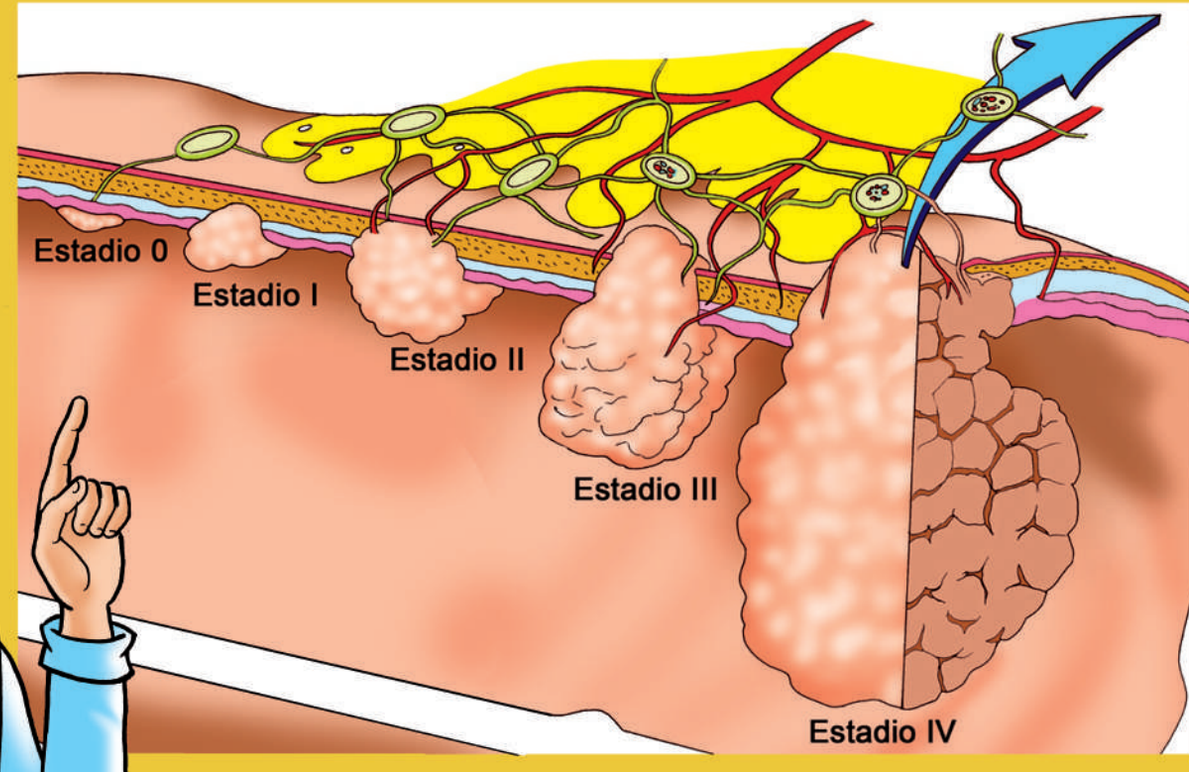
Manteniendo los fogones y cocinas a leña dentro adecuadamente



Evitando el hacinamiento

Lámina 3

¿Qué es el cáncer?





El cáncer es un conjunto de enfermedades que se produce cuando alguna de nuestras células se altera o cambia a consecuencia de factores de riesgo, esto hace que en muchos casos se desarrolle el crecimiento de un tumor maligno.

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

Lámina 4

¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar Cáncer?



Consumiendo tabaco - Fumador activo



Exposición al humo del tabaco - Fumador pasivo



Sobrepeso u obesidad

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

Lámina 5

¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar Cáncer?



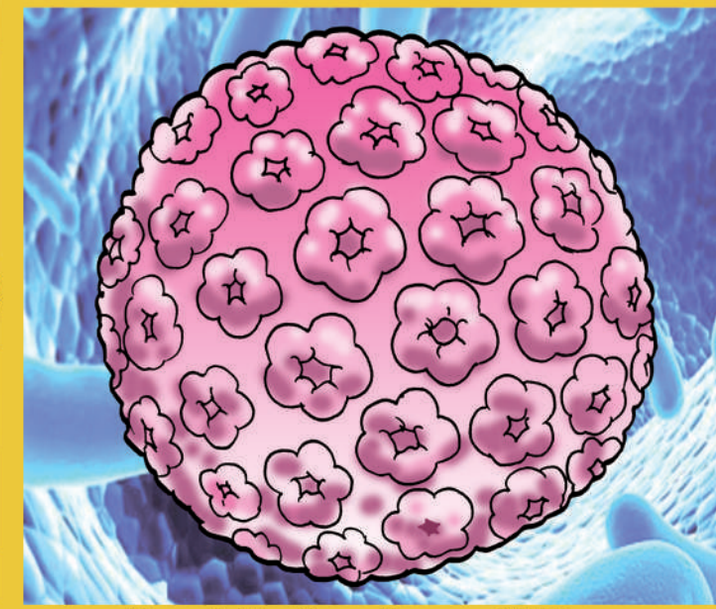
Sedentarismo o inactividad física



Vida sexual a temprana edad



Múltiples parejas sexuales

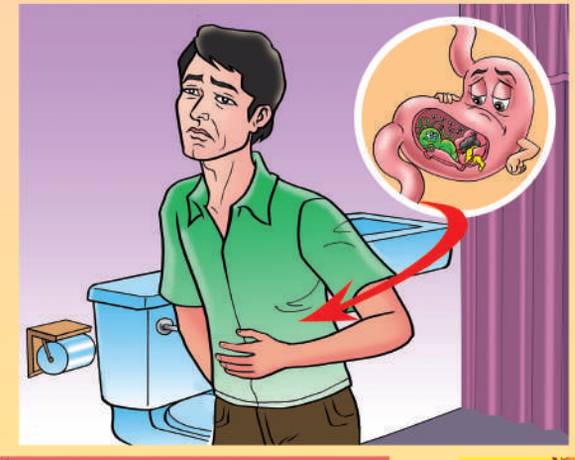


Virus del Papiloma Humano (VPH).

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

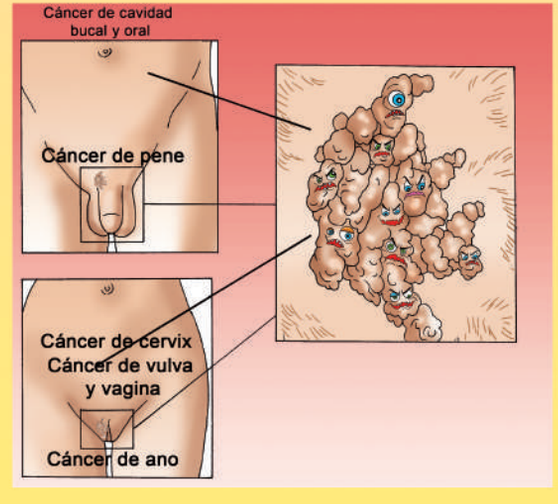
Lámina 6

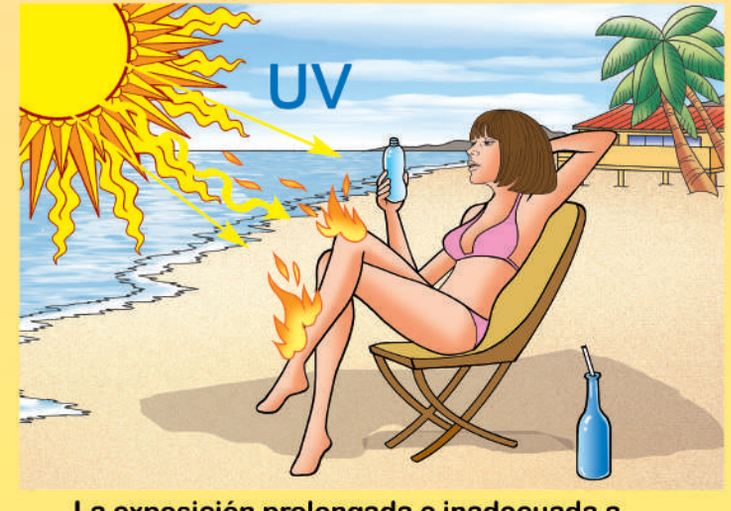
¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar Cáncer?



Infección causada por Helicobacter pylori (Hp) se relaciona con el cáncer de estómago.

La infección persistente causada por el Virus de Papiloma Humano (VPH) también se relaciona a un riesgo a desarrollar cáncer de boca, vagina, vulva, pene y ano.





La exposición prolongada e inadecuada a los rayos solares incrementa el riesgo a desarrollar quemaduras y hasta cáncer de piel.

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

Lámina 7

¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar Cáncer?



Dieta inadecuada



Consumo elevado de bebidas alcohólicas



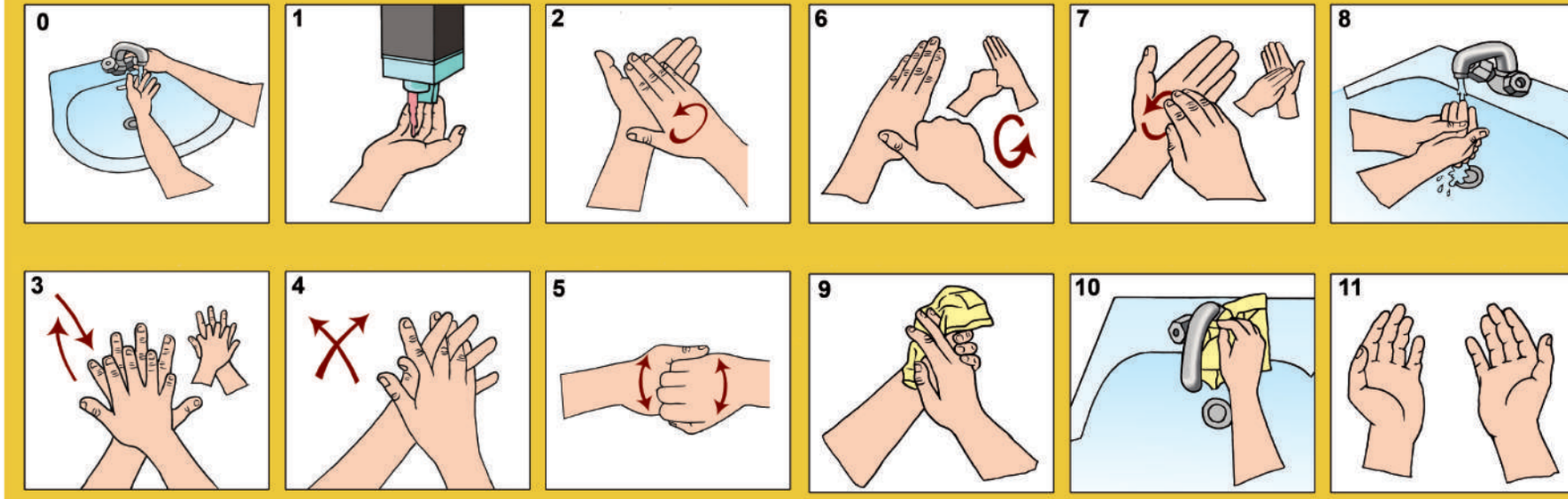


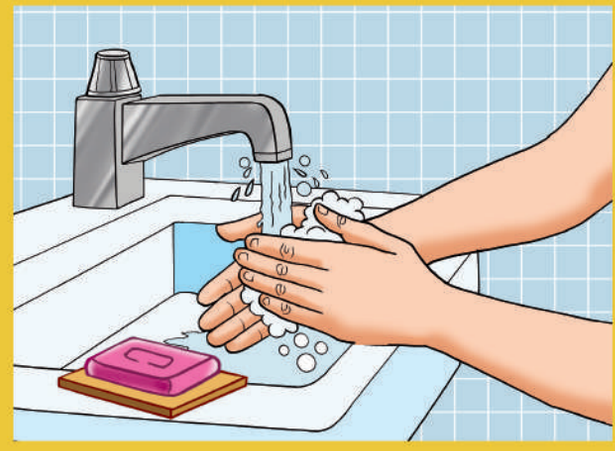
Agentes cancerígenos en el trabajo.

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

Lámina 8

¿Cómo prevenir el Cáncer?





Promoviendo el correcto lavado de manos



Impulsando la vacunación contra la Infección del Virus del Papiloma Humano (VPH)

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

Lámina 9

¿Cómo prevenir el cáncer?







No fumar ni permitir que fumen cerca de ti



Modere el consumo de bebidas alcohólicas

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

Lámina
10

¿Cómo prevenir el cáncer?



Promueva y mantenga una dieta saludable





¡Muévase! realice mayor actividad física

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

Lámina 11

¿Cómo prevenir el cáncer?



Mantenga una vida sexual responsable



Evite exponerse a los rayos solares de manera inadecuada

Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

Lámina
12

¿Cómo detectar tempranamente el cáncer?

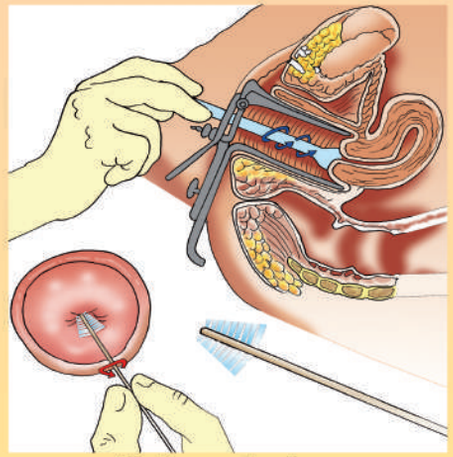


El cáncer en sus inicios NO presenta ningún síntoma, es decir las personas no sienten nada cuando la enfermedad está empezando. Incluso existen etapas pre cancerosas, es decir etapas en las que la enfermedad no se ha desarrollado de manera completa y justamente es el mejor momento para hacer un chequeo o control médico para DETECTAR la lesión o las células malignas. El cáncer se puede curar si es detectado a tiempo

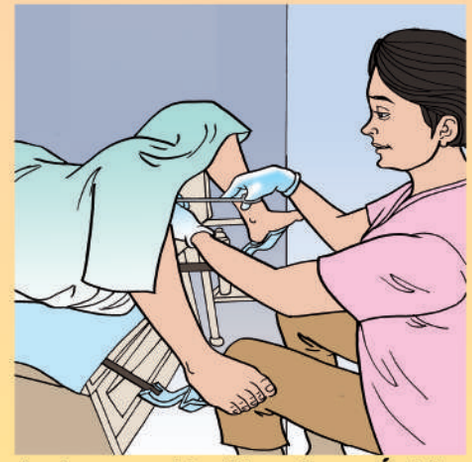
Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Dirección de Control del Cáncer
Departamento de Promoción de la Salud, Prevención y Control Nacional del Cáncer

Lámina 13

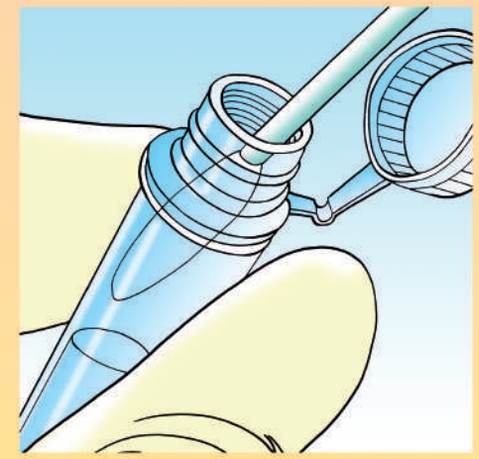
¿Cómo detectar tempranamente los principales tipos de Cáncer?
Pruebas más comunes paradetectar el cáncer



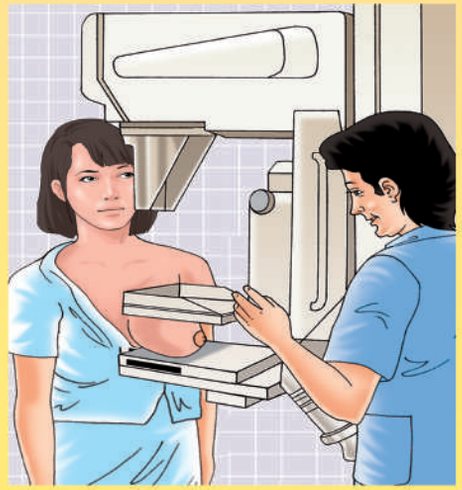
EL Papanicolaou



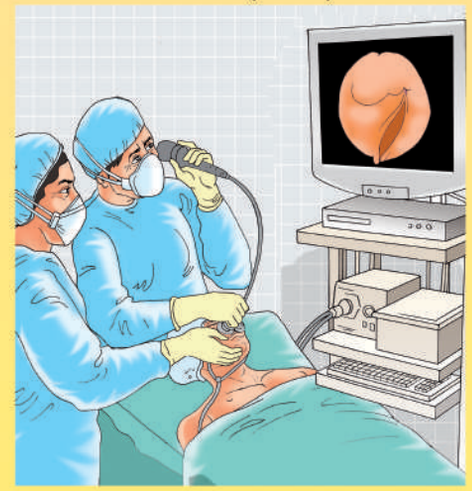
La Inspección Visual con Ácido Acético (IVAA)



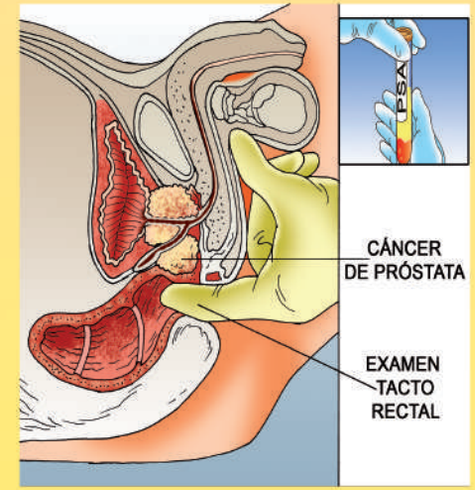
La Prueba molecular para identificar el ADN/PVH



La Mamografía



La Endoscopia Digestiva Alta



El Tacto Rectal y el Análisis de Sangre PSA

Lámina 14

Evaluando lo aprendido



Lámina 15

Compromisos y despedida



Responsabilidades



Es responsabilidad del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas (INEN) a través de sus direcciones correspondientes la elaboración y propuesta de los documentos normativos en prevención y control del cáncer en coordinación con el Ministerio de Salud para su aplicación en los establecimientos de salud a nivel nacional.

Es responsabilidad y consideración de los gobiernos regionales y locales, a través, de las direcciones y programas correspondientes de las direcciones regionales de salud la distribución del Manual: Promoción de la Salud y Prevención del Cáncer dirigido a Agentes Comunitarios de Salud.

Anexos

ANEXO 01

Lista de Centros de Salud y Hospitales para chequeos médicos.

Establecimientos de Salud en Lima Metropolitana
Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas
Instituto Nacional de Salud del Niño - San Borja
Instituto Nacional de Salud del Niño - Breña
Instituto Nacional Materno Perinatal
Hospital Nacional Cayetano Heredia
Hospital Nacional Hipólito Unanue
Hospital de Apoyo Santa Rosa
Hospital María Auxiliadora
Hospital Nacional Dos de Mayo
Hospital Nacional Arzobispo Loayza
Hospital Nacional Sergio Bernales
Hospital Nacional Docente Madre Niño - San Bartolomé
Hospital San Juan de Lurigancho

Fuente: Memoria Plan Esperanza (https://goo.gl/DEmn18)

Establecimientos de Salud en Lima Metropolitana
Establecimientos de Salud en Lima Provincia
Hospital Barranca y Servicios Básicos de Salud
Hospital Chancay Servicios Básicos de Salud - Región Lima
Hospital General de Huacho
Hospital José Agurto Tello de Chosica
Hospital Rezola de Cañete

Fuente: Memoria Plan Esperanza (https://goo.gl/DEmn18)

Establecimientos de Salud en el Callao
Hospital Nacional Daniel Alcides Carrión
Gobierno Regional del Callao (DIRESA Callao - ADAMO)
Hospital de Apoyo San José - Callao
Hospital Rezola de Cañete

Fuente: Memoria Plan Esperanza (https://goo.gl/DEmn18)

Establecimientos de Salud en Regiones *
Hospital La Caleta de Chimbote - Áncash
Hospital Víctor Ramos Guardia - Huaraz - Áncash
Hospital Eleazar Guzmán Barrón – Áncash
Hospital Regional Virgen de Fátima - Chachapoyas – Amazonas
Hospital Goyeneche - Arequipa
Hospital Regional Honorio Delgado - Arequipa
Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas del Sur - Arequipa
Hospital Regional de Ayacucho Miguel Ángel Mariscal Llerena - Ayacucho
Hospital Regional de Cajamarca - Cajamarca
Hospital Antonio Lorena – Cusco
Región Cusco - Hospital de Apoyo Departamental – Cusco
Hospital Departamental de Huancavelica
Hospital Regional Hermilio Valdizán Medrano – Huánuco
Hospital Regional de Ica
Hospital Santa María del Socorro – Ica
DIRESA Junín (Hospital Regional Docente de Enfermedades Neoplásicas)
Hospital Daniel Alcides Carrión – Junín
Hospital de Tarma – Junín
Hospital Regional Docente Materno Infantil El Carmen - Huancayo – Junín
Hospital Regional Docente Las Mercedes – Chiclayo – Lambayeque
Hospital Regional de Lambayeque
Instituto Regional de Enfermedades Neoplásicas – IREN Norte - La Libertad
Hospital Belén de Trujillo - La Libertad
Hospital Regional Docente de Trujillo - La Libertad
Hospital Regional de Loreto
Hospital Apoyo Iquitos – Loreto
Hospital II Santa Rosa de Puerto Maldonado - Madre de Dios
Hospital Regional de Moquegua
Hospital de Apoyo II Sullana – Piura
Hospital de la Amistad Perú Corea II 2 Santa Rosa de Piura
Hospital Carlos Monge Medrano – Puno
Hospital Regional Manuel Núñez Butrón – Puno
Hospital II - 2 - Tarapoto - San Martín
Hospital Hipólito Unanue de Tacna
Hospital Regional de Pucallpa – Ucayali
Hospital de Yarinacocha - Ucayali

Fuente: Memoria Plan Esperanza (https://goo.gl/DEmn18)

ANEXO 02

Cuadro de Organización de Regímenes

	DIRIGIDO A	QUIÉN LO FINANCIA	REGÍMENES
Seguro Subsidiado	Familias en situación de pobreza o pobreza extrema.	Estado	SIS
Seguro Semi Contributivo	Trabajadoras Independientes: Familias no pobres, previamente evaluadas por el Sistema de Focalización (SISFOH).	Estado + Ciudadano	SIS EsSalud Privados
	Trabajadores y dueños de MYPE: El dueño de la microempresa (MYPE), los trabajadores y sus familiares.	Estado + Dueño de Micro empresa (MYPE)	SIS EsSalud
Seguro Contributivo	Empresarios, Trabajadores y Profesionales dependientes e Independientes.	Empresas + Ciudadanos	EsSalud, seguros privados, fuerzas armadas y policiales

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 03

Descripción de láminas del rotafolio

Para mejorar las intervenciones educativas a la comunidad hemos elaborado el rotafolio "Llénate de Vida y no de Cáncer".

Lámina 01: Portada "Llénate de Vida y no de Cáncer"

Buenos (días) (tardes), es una alegría estar con ustedes en éste día tan especial. Sobre todo porque hoy día vamos a conversar sobre un tema que seguro nos interesa a todos, de una enfermedad que puede afectar a cualquiera de nosotros o a alguno de nuestros familiares. ¿Saben de qué enfermedad se trata? Efectivamente, vamos a conversar sobre el cáncer, específicamente sobre lo que tenemos que saber y difundir entre nuestros familiares y vecinos, pero antes de continuar vamos a jugar un poco.

Realiza alguna dinámica participativa descrita en su manual de prevención de cáncer dirigida a promotores de salud.

Lámina 02: ¿Cómo mantener nuestra salud y prevenir el Cáncer?

Recordar la importancia del consumo de agua segura, lavado de manos, cepillarse los dientes, limpieza y ventilación de la casa, no fumar en casa, ni en otro ambiente cerrado, ni tampoco tener fogones ni cocinas a leña dentro de casa y evitar el hacinamiento.

Lámina 03: ¿Qué es el cáncer?

Muy bien, ahora nos toca recordar que es lo que sabemos del cáncer. ¿Qué conocemos de la enfermedad? ¿Afecta a todos? ¿Es importante hablar del cáncer? ¿Qué es el cáncer? – Promueve la participación de las asistentes, luego de recibir algunas respuestas mostramos la lámina donde se describe que es el cáncer.

"El cáncer es un conjunto de enfermedades que se produce cuando alguna de nuestras células se altera o cambia a consecuencia de factores de riesgo, esto hace que en muchos casos se desarrolle el crecimiento de un tumor maligno".

Lámina 04: ¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar Cáncer? Consumo directo de tabaco (fumador activo), consumo indirecto o involuntario de tabaco (fumador pasivo), sobrepeso u obesidad.

Consumo directo de tabaco (fumador activo), consumo indirecto o involuntario de tabaco (fumador pasivo). El cigarrillo es uno de los elementos más estudiados y demostrado su capacidad para producir tumores malignos, enfermedades respiratorias y enfermedades del corazón. – Imagen de fumador (a)

El exceso de peso que tiene que ver mucho con el exceso de la grasa corporal está relacionado a algunos tipos de cáncer como el de mama, colon y endometrio (parte del útero o de la matriz) - Imagen de obeso (a)

Lámina 05: ¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar Cáncer? Sedentarismo o inactividad física, inicio de la vida sexual a temprana edad, elevado número de parejas sexuales

El sedentarismo o inactividad física favorece el sobrepeso y obesidad incrementando el riesgo a desarrollar enfermedades del corazón como la hipertensión y también algunos tipos de cáncer. – Imagen sedentarismo.

Aunque resulte increíble, también nuestra conducta sexual tiene que ver con el desarrollo de algunos tipos de cáncer como el cáncer de cuello uterino, el cual está relacionado con la infección causada por el Virus del Papiloma Humano (VPH). Si la persona inicia su vida sexual a temprana edad (antes de los 18 años) y/o tiene o ha tenido múltiples parejas sexuales, su riesgo se incrementa más. – Imagen Múltiples parejas sexuales.

Lámina 06: ¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar Cáncer? Infección persistente causada por Virus de Papiloma Humano (VPH), infección causada por Helicobacter pylori (Hp), exposición prolongada e inadecuada a los rayos solares.

La infección persistente causada por el Virus de Papiloma Humano (VPH) también se relaciona a un riesgo a desarrollar cáncer de boca, vagina, vulva, pene y ano.

Se ha demostrado que la infección causada por Helicobacter pylori (Hp) se relaciona con el cáncer de estómago, el cual es el cáncer que mata más en nuestro país. Esta bacteria vive en el ambiente, en el agua contaminada, en las manos sucias, en las verduras mal lavadas o en las frutas sucias; ingresa por la boca y llega al estómago, si la persona no se trata adecuadamente con los años puede desarrollar cáncer gástrico o también llamado cáncer de estómago.

Los rayos solares son buenos y beneficiosos si los tomamos adecuadamente, es decir en horas apropiadas, el tiempo adecuado y sobretodo protegiéndonos adecuadamente La exposición prolongada e inadecuada a los rayos solares incrementa el riesgo a desarrollar quemaduras y hasta cáncer de piel.

Lámina07: ¿Cuáles son los factores de riesgo para desarrollar cáncer? Consumo elevado de bebidas alcohólicas, dieta inadecuada, exposición a algunos agentes cancerígenos en el trabajo.

El consumo elevado de bebidas alcohólicas, dieta inadecuada, exposición a algunos agentes cancerígenos en el trabajo.

Lámina 08: ¿Cómo prevenir el Cáncer? Promueva el correcto lavado de manos, vacuna contra la infección del VPH y VHB.

Promoviendo el correcto lavado de manos

El correcto lavado de manos es muy importante para prevenir enfermedades infecciosas que están relacionadas con algunos tipos de cáncer como la infección causada por la bacteria Helicobacter pylori, principal agente relacionado con el cáncer del estómago. Además reduce significativamente el riesgo de infecciones que producen diarrea y enfermedades respiratorias. Realice una demostración del correcto lavado de manos.

Impulsando la vacunación contra la Infección del Virus del Papiloma Humano (VPH)

La vacuna contra el Virus del Papiloma Humano (VPH), previene la infección contra este tipo de virus que está muy relacionado al desarrollo del cáncer de cuello uterino. En la actualidad, el Ministerio de Salud ha incluido la vacuna contra el VPH dentro del calendario de vacunación a nivel nacional, y consta de 2 dosis separadas en un intervalo de tiempo de 6 meses. La vacuna que se coloca a través del Ministerio de Salud está indicado a niñas de 5to grado de primaria previa presentación del consentimiento informado los padre de familia de la niña. La condición más importante para la vacuna contra el VPH es que la niña no haya tenido contacto sexual y que complete las dos dosis de vacunación. Sin embargo, es importante recordar que la niña aun habiendo sido vacunada debe tener y practicar, cuando tenga la edad apropiada, todas las recomendaciones de una vida sexual responsable y acceder a las pruebas de detección temprana de cáncer de cuello uterino como el Papanicolaou, entre otros.

Lámina 09: No fumar ni permitir que fumen cerca de ti, modere el consumo de bebidas alcohólicas.

No fumando ni permitiendo que fumen cerca de ti

El cigarrillo contiene más de 4000 sustancias químicas, 62 de ellas producen cáncer, su consumo o exposición está relacionado con 17 tipos de cáncer. Además con enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial, arterioesclerosis, infartos cardiacos, accidentes cerebro vascular y enfermedades respiratorias como el asma, fibrosis pulmonar, bronquitis crónica, enfisema pulmonar y enfermedad pulmonar obstructiva. Otras enfermedades como: Adicción a la nicotina, cataratas, arrugas prematuras, deterioro de la dentadura, aborto espontáneo, dificultad para salir embarazadas, impotencia, deformación de espermatozoides, psoriasis, insomnio, diabetes, mal aliento, dientes amarillos, entre otras.

Moderando el consumo de bebidas alcohólicas

A mayor frecuencia y cantidad de bebidas alcohólicas se incrementa el riesgo de desarrollar algún tipo de cáncer. Los tipos de cáncer relacionados al consumo de bebidas alcohólicas son: cáncer de boca, laringe, esófago, mama, hígado, colon y recto.

Lámina 10: Promueva y mantenga una dieta saludable, ¡Muévase! realice mayor actividad física.

Promoviendo y manteniendo una dieta saludable

La combinación adecuada y saludable de los alimentos nos permite tener una dieta saludable que nos permite tener muchos beneficios incluyendo la disminución del riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer. Una dieta saludable entonces nos permite tener los siguientes beneficios: nos ayuda a ser personas más saludables y mas fuertes porque el conjunto de alimentos mejoran nuestro sistema de defensas de nuestro organismo, nos brinda una mejor calidad de vida, nos da energía, nos ayuda a vivir más años, nos ayuda a no subir de peso.

¡Moviéndome! Realizando más actividad física

El tener un nivel de actividad física adecuado nos ayuda a prevenir diferentes tipos de enfermedades como el cáncer y las enfermedades el corazón. Cuando nos referimos a la actividad física, no nos referimos a ejercicios muy agotadores o que tengamos la obligación de acudir necesariamente a gimnasios u otros centros, el solo hecho de caminar por lo menos 30 minutos al día de manera recreativa nos disminuye el riesgo de desarrollar cáncer de mama, colon y cáncer de endometrio.

Lámina 11: Mantenga una vida sexual responsable, evite exponerse a los rayos solares de manera inadecuada.

Manteniendo una vida sexual responsable

Existe un virus que se llama Virus de Papiloma Humano (VPH) el cual se transmite por contacto sexual y que está relacionada con el desarrollo del Cáncer de Cuello Uterino, (el cáncer más frecuente en la mujer peruana), sin embargo, no podemos afirmar que la sola infección por el VPH nos condena a desarrollar la enfermedad dado que existen otros co-factores como son: iniciar la vida sexual a temprana edad, tener múltiples compañeros sexuales o que su pareja tenga o haya tenido múltiples parejas sexuales, entre otros.

El Virus de Papiloma Humano (VPH) también está relacionado a otros tipos de cáncer como el cáncer de vulva, vagina, ano, pene, boca y faringe; es por ello la importancia de la conducta sexual es un factor para el desarrollo del cáncer.

Evitando exponerme a los rayos solares de manera inadecuada

Evitar exponerse al sol durante mucho tiempo en las horas de mayor radiación que va desde las 10:00am a 4:00pm, Usar sombreros de ala ancha de preferencia de colores pasteles o colores intermedios como el amarillo naranja, azul verdoso, azul violeta, polos de manga larga y pantalones largos, usar bloqueadores solares todos los días, en todos los meses del año. Los bloqueadores deben de tener Oxido de Zinc y/o Dióxido de Titanio y se sugiere que sean comprados en farmacias de garantía.

Lámina 12: Detección de Cáncer. Beneficios del chequeo médico anual.

El cáncer en sus inicios NO presenta ningún síntoma, es decir las personas no sienten nada cuando la enfermedad está empezando. Incluso existen etapas pre cancerosas, es decir etapas en las que la enfermedad no se ha desarrollado de manera completa y justamente es el mejor momento para hacer un chequeo o control médico para DETECTAR la lesión o las células malignas. El cáncer se puede curar si es detectado a tiempo.

Lámina 13: ¿Cómo detectar tempranamente los principales tipos de Cáncer? Pruebas más comunes para detectar el cáncer

El Papanicolaou (PAP), permite estudiar las células del cuello uterino

La Inspección Visual con Acido Acético (IVAA), permite evaluar la presencia de una lesión pre neoplásica en el cuello uterino.

La Prueba molecular para identificar tipo de PVH, permite saber si la mujer tiene los virus de papiloma humano más peligrosos y que pueden desarrollar cáncer de cuello uterino.

La Mamografía, nos permite evaluar la presencia o no de lesiones malignas muy pequeñas en las mamas de la mujer.

La Endoscopia Digestiva Alta, permite evaluar la parte interna del estómago.

El Tacto Rectal y el Análisis de Sangre – PSA, permiten evaluar la glándula prostática y detectar el cáncer a tiempo.

Lámina 14: Evaluando lo aprendido

Es muy importante conocer si tienen alguna consulta o si algo no ha quedado claro.

Realizar alguna dinámica para evaluar lo aprendido

Lámina 15: Compromisos y despedida.

Muy bien señoras y señores hemos llegado al final de la sesión educativa y estamos seguros que practicaran cada una de las recomendaciones y compartiremos la información con nuestros amigos y familiares.

Bibliografía

1. Resolución de Presidencia del Consejo Directivo AD HOC Nº 052-2017-SINEACE-CDAH-P, Oficializan Acuerdo mediante el cual se aprobó el documento técnico denominado Normas de Competencias del "Agente Comunitario de Salud".

2. Resolución Ministerial N° 411-2014/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Orientaciones para el Fortalecimiento de la Labor del Agente Comunitario de Salud.

3. Werner D., Bower B., Aprendiendo a promover la salud. Hesperian Foundation. Editado por: Hesperian; 2010. 640 pág.

4. Csendes Attila, Figueroa Manuel. Situación del cáncer gástrico en el mundo y en Chile. Rev Chil Cir [Internet]. 2017 Dic [citado 2019 Jun 10] ; 69(6): 502-507. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-40262017000600502&lng=es. http://dx.doi.org/10.1016/j.rchic.2016.10.014

5. Pérez Reyes J. Tratamiento del Cáncer: ¿Un Futuro Promisorio?. Hallazgos21 [Internet]. 21nov.2017 [citado 10jun.2019];2(3). Available from: https://revistas.pucese.edu.ec/hallazgos21/article/view/199.

6. Rubio González T, Verdecia Jarque M. Algunos aspectos genéticos y epidemiológicos relacionados con el cáncer colorrectal. MEDISAN [revista en Internet]. 2016 [citado 2019 Jun 10];20(3):[aprox. 0 p.]. Disponible en: http://medisan.sld.cu/index.php/san/article/view/657.

7. Cabrera-Guerra I, Ortiz-Sánchez Y, Suárez-Gómez Y, Socarrás-Rodríguez R, Vázquez-Rosales N. Factores de riesgo asociados al cáncer cérvico-uterino en el área de salud de Santa Rita. MULTIMED [revista en Internet]. 2017 [citado 2019 Jun 10]; 20(5):[aprox. 18 p.]. Disponible en: http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/392.

8. Rivera Ledesma E, Fornaris Hernández A, Mariño Membribes ER, Alfonso Díaz K, Ledesma Santiago RM, Abreu Carter IC. Factores de riesgo del cáncer de mama en un consultorio de la Atención Primaria de Salud. Revista Habanera de Ciencias Médicas [revista en Internet]. 2019 [citado 2019 Jun 10];18(2):[aprox. 14 p.]. Disponible en: http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2189.

9. Mercè M., Begoña B., Vela-V., Cruz B. Recomendaciones de prevención del cáncer. Actualización 2016. Aten Primaria. 2016;48(Supl 1):39-59.

10. Unlu, O., Kiyak, D., Caka, C., Yagmur, M., Yavas, H. G., Erdogan, F., ... & Altundag, K. (2017). Risk factors and histopathological features of breast cancer among women with different menopausal status and age at diagnosis. cancer, 9, 11.

11. Xie, S. H., Rabbani, S., Petrick, J. L., Cook, M. B., & Lagergren, J. (2017). Racial and ethnic disparities in the incidence of esophageal cancer in the United States, 1992–2013. American journal of epidemiology, 186(12), 1341-1351.

12. Dharni, N., Armstrong, D., Chung-Faye, G., & Wright, A. J. (2017). Factors influencing participation in colorectal cancer screening—a qualitative study in an ethnic and socio-economically diverse inner city population. Health Expectations, 20(4), 608-617.

13. Centro de Investigación Mahes Heller. Registro de Cáncer de Lima Metropolitana 2010-2012.

14. Globocan. [Internet] Agencia de Investigación en Cáncer, 2018 [citado el 15 de abril 2019]. Recuperado a partir de: http://globocan.iarc.fr/Pages/burden_sel.aspx.

15. Viñes, J.J., Ardanaz, E., Arrazola, A., & Gaminde, I. (2003). Epidemiología poblacional de cáncer colorrectal: revisión de la causalidad. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, 26(1), 79-97.

16. Sarria-Bardales, Gustavo, & Limache-García, Abel. (2013). Control del cáncer en el Perú: un abordaje integral para un problema de salud pública. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica, 30(1), 93-98.

17. Ana C. Hidalgo-Martínez. (2006). El cáncer cérvico-uterino, su impacto en México y el porqué no funciona el programa nacional de detección oportuna. Rev Biomed 2006; 17:81-84.

18. Torres-Arreola, L., & Vladislavovna Doubova, S. (2007). Cáncer de mama. Detección oportuna en el primer nivel de atención. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 45 (2), 157-166.

19. Dirección General de Salud Ambiental. Ministerio de Salud [Internet]. Recomendaciones para el Uso de Agua Segura; 2010 [citado 2019 Junio 10]; Disponible en: http://www.digesa.minsa.gob.pe/material_educativo/poblacion/agua_segura.asp.

20. Gómez, F. H. Á. (2011). El lavado de manos. Prevención de infecciones trasmisibles. Gaceta medica espirituana, 13(1).

21. Herrero, R. (2019). Eliminación del cáncer de cérvix en América Latina. Salud pública de México, 60(6), 621-623.

22. net. El blog del Dr, E., & Rubio, E. (2019). Virus y Cáncer. Virus.

23. Luciani, S., Bruni, L., Agurto, I., & Ruiz-Matus, C. (2019). Implementación y monitoreo de la vacuna contra el VPH en América Latina. Salud Pública de México, 60(6), 683-692.

24. Ministerio de Salud. Norma Técnica Sanitaria N° 141-MINSA/2018/DGIESP.

25. Villegas-Castaño, A., & Tamayo-Acevedo, L. S. (2016). Prevalencia de infecciones de transmisión sexual y factores de riesgo para la salud sexual de adolescentes escolarizados, Medellín, Colombia, 2013. Iatreia, 29(1), 5-17.

26. Saleheen D, Zhao W, Rasheed A. Epidemiology and Public Health Policy of Tobacco Use and Cardiovascular Disorders in Low- and Middle-Income Countries. Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2014; 34: 1811–1819. pmid:25035346

27. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú. Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles, 2014. Lima, abril 2015.

28. Bardach AE, Caporale JE, Alcaraz A, Augustovski F, Huayanay-Falconí L, Loza-Munarriz C, et al. Carga de enfermedad por tabaquismo e impacto potencial del incremento de precios de cigarrillos en el Perú. Rev Peru Med Exp Salud Pública. 2016;33 (4):651-61. doi: 10.17843/rpmesp.2016.334.2548

29. Konstantinou, E., Fotopoulou, F., Drosos, A., Dimakopoulou, N., Zagoriti, Z., Niarchos, A., & Poulas, K. (2018). Tobacco-specific nitrosamines: A literature review. Food and chemical toxicology, 118, 198-203.

30. Foulds J, Ramstrom L, Burke M, et al Effect of smokeless tobacco (snus) on smoking and public health in Sweden Tobacco Control 2003;12:349-359.

31. Llácer, J. L., Solé, A. G., & Dauer, A. R. M. (2000). Registro del consumo de bebidas alcohólicas mediante la unidad de bebida estándar. Diferencias geográficas. Adicciones, 12(1), 11-19.

32. Llácer, J. L., Solé, A. G., & Dauer, A. R. M. (2000). Registro del consumo de bebidas alcohólicas mediante la unidad de bebida estándar. Diferencias geográficas. Adicciones, 12(1), 11-1

33. CARCAMO VARGAS, GI, MENA BASTÍAS, CP. ALIMENTACION SALUDABLE. Horizontes Educacionales (Internet). 2006;(11). Recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917575010.

34. De Boer, M. C., Wörner, E. A., Verlaan, D., & van Leeuwen, P. A. (2017). The mechanisms and effects of physical activity on breast cancer. Clinical breast cancer, 17(4), 272-278.

35. Cancer.gov (Internet) Instituto Nacional de Cáncer NIH, 2016 (citado el 15 de abril 2019). Recuperado a partir https://www.cancer.gov/espanol/noticias/comunicados-de-prensa/2016/mayor-actividad-fisica-asociada.

36. Cenarruzabeitia, J. J. V., Hernández, J. A. M., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. Medicina clínica, 121(17), 665-672.

37. Díaz Curbelo Aliucha, Aliño Santiago Miriam, Velasco Boza Alejandro, Rodríguez Cárdenas Antonio, Rodríguez Tahuile Vivian. Sexuality and reproduction in adolescents. Rev Cubana Obstet Ginecol [Internet]. 2008 Dic [citado 2019 Jun 10] ; 34(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2008000300006&lng=es

38. Páez B Malvina, Rodríguez-Riveros María I, Kasamatsu Elena, Castro Amalia, Orué Elizabeth, Lampert Natalia et al. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre virus de papiloma humano (VPH) y cáncer de cuello uterino en mujeres de 30 y más años de edad, de un barrio ribereño de Asunción, (Bañado Sur). 2012. Rev. Univ. Ind. Santander. Salud [Internet]. 2016 Apr [cited 2019 June 11] ; 48(1): 37-44. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072016000100006&lng=en. http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n1-2016004.

39. Carrillo, F. J. O., de Regil, D. B. G., & Jiménez, M. T. V. (2015). Infección por virus del papiloma humano en mujeres y su prevención. Gaceta Mexicana de Oncología, 14(3), 157-163.

40. Mokdad, A. A., Singal, A. G., & Yopp, A. C. (2015). Cáncer de hígado.

41. Blanco, N. (10 de 06 de 2018). Energia16. Obtenido de https://www.energia16.com/hoy-se-celebra-el-dia-internacional-del-sol/.

42. Navarra, U. d. (10 de 06 de 2018). Clínica Universidad de Navarra. Obtenido de https://www.cun.es/es_EC/chequeos-salud/vida-sana/consejos-salud/sol-salud.

43. Navarra, U. d. (10 de 06 de 2018). Clínica Universidad de Navarra. Obtenido de https://www.cun.es/es_EC/chequeos-salud/vida-sana/consejos-salud/sol-salud.

44. Resolución Jefatural N° 766-2018-J/INEN, Manual Prevención de Cáncer.

45. Resolución Ministerial N° 411-2014-MINSA, que aprueba el documento denominado "Documento Técnico: Orientaciones para el Fortalecimiento de la Labor del Agente Comunitario de Salud".

46. Rodriguez, Arturo B, Ramirez, Leonardo J, & Fernández, Washington. (2017). Metodologías Activas para Alcanzar el Comprender. Formación universitaria, 10(1), 79-88. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000100009.

47. Martín, M. M., Iglesia, D. G., & García, R. Z. (2017). Afrontamiento al cáncer de mama en pacientes diagnosticadas. Enfermería Investiga: Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión, 2(1), 1-6.


Llénate de vida
no de cáncer