

SER MUJER ES MUCHO MAS. PROGRAMA DE EDUCACIÓN SANITARIA PARA LA MUJER CON CIRUGÍA DE MAMA

INTRODUCCIÓN Y/O OBJETIVOS

La faceta ginecológica de nuestra especialidad, es, a menudo, olvidada. Sin embargo, contamos en atención primaria, con una población susceptible de nuestro trabajo, las mujeres con cirugía de mama.

El objetivo de este programa de educación sanitaria es el de mejorar la calidad de vida de la mujer que ha sido sometida a cirugía de mama, reforzando hábitos de vida saludables, previniendo complicaciones derivadas de la enfermedad y normalizando su nueva situación en sus actividades de la vida diaria.

MATERIAL Y MÉTODO

En grupos de 10, el programa consta de 6 sesiones de hora y cuarto de duración con la siguiente metodología:

1ª Sesión Introducción

- Charla-coloquio
- Presentación del grupo
- Vídeo-montaje
- Ejercicios/Relajación

2ª Sesión Alimentación/ hábitos de vida saludables

- Tormenta de ideas
- Franelograma
- Charla
- Ejercicios/Relajación

3ª Sesión Autoimagen

- Charla-coloquio
- Arteterapia (lectura + mural)
- Discusión: ¿Qué es mujer? ¿Qué es sentirse mujer?
- Dialogo
- Ejercicios/Relajación

4ª Sesión Autoexploración mamaria, prevención linfaedema y hombro doloroso

- Charla-coloquio
- Demostración con entrenamiento
- Verbalización de miedos y dificultades
- Video.
- Ejercicios/Relajación

5ª Sesión Autoimagen: pareja- familia

- Foto palabra
- Caso
- Ejercicios en pareja/Relajación

6ª Sesión Todo para la mujer mastectomiza

- Exposición coloquio grupal

- Simulación operativa
- Ejercicios.
- Encuesta de evaluación
- Vídeo-montaje

RESULTADOS Y/O CONCLUSIONES.

La evaluación del programa se realizará a través de indicadores de cobertura, proceso y resultado, estos en cuanto al cumplimiento de los objetivos educativos planificados previamente.

DISCUSIÓN

El cáncer de mama es el tumor más frecuente, en población femenina con una supervivencia en España del 83%, lo que hace necesario dotar a estas mujeres de herramientas que les ayuden a afrontar su situación. La matrona, por su formación, es el profesional idóneo para llevar a cabo este cometido.