

A MEMBERSHIP ORGANISATION
FIGHTING CANCER TOGETHER

PREVENCIÓN DE CÁNCER EN EL LUGAR DE TRABAJO

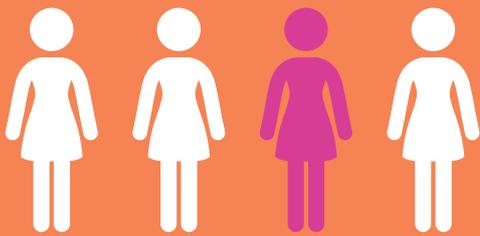
ENFRENTANDO EL CÁNCER DE MAMA EN EL LUGAR DE TRABAJO

UNA VICTORIA PARA TODOS



bupa.com/cancer
uicc.org

DATOS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA



A NIVEL MUNDIAL, EL CÁNCER DE MAMA APARECE EN 1 DE CADA 4 CASOS DE CÁNCERES EN MUJERES.

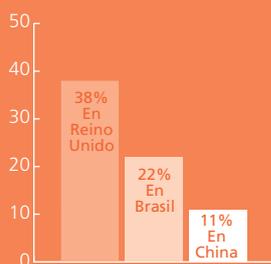
EL CÁNCER DE MAMA ES EL CÁNCER MÁS FRECUENTE QUE SE PRESENTA EN MUJERES DE TODAS PARTES DEL MUNDO



EN EL 2010, EL COSTO ESTIMADO POR CASOS NUEVOS DE CÁNCER DE MAMA FUE **26,6 MIL MILLONES DE DÓLARES**, DE LOS CUALES, CASI EL **50%** FUE POR COSTOS MÉDICOS Y OTRO **28%** POR PÉRDIDAS DE INGRESOS.¹



EL CÁNCER DE MAMA AFECTA A MUJERES TRABAJADORAS: ES EL CÁNCER CON MAYOR ÍNDICE DE MORTALIDAD EN MUJERES DE ENTRE 20 Y 59 AÑOS.



El % de cáncer de mama que se puede prevenir, no bebiendo alcohol, realizando actividad física y manteniendo un peso saludable²



En madres, 12 meses de lactancia disminuye un 4% el riesgo de cáncer de mama³



El riesgo de muerte a causa de cáncer de mama disminuye por un 40% en mujeres de entre 50 y 69 años de edad, que realizan cribados mamográficos⁴

1. Bloom DE, Cafiero ET, Jané-Llopis E, et al. (2011). Carga económica mundial de enfermedades no transmisibles. Ginebra: Foro económico mundial

2. Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/preventability-estimates/cancer-preventability-estimates-food-nutrition>

3. Grupo de Colaboración sobre Factores Hormonales en el Cáncer de Mama (2002). Cáncer de mama y la lactancia: análisis colaborativo de datos individuales de 47 estudios epidemiológicos en 30 países, incluyendo 50302 mujeres que padecen cáncer de mama y 96973 que no padecen la enfermedad. Lancet. 360:187-195.

4. Lauby-Secretan B, Scoccianti C, Loomis D, et al. (2015). Punto de vista sobre el cribado de cáncer de mama del Grupo de trabajo IARC. N Engl J Med. 372:2353-8.

RESUMEN EJECUTIVO

Actualmente, de todos los tipos de cánceres que se presentan en las mujeres, uno de cada cuatro es cáncer de mama.¹

El cáncer de mama se convierte en una pesada carga financiera para las mujeres, sus familias, empresas y sociedades en todos los países. En el 2010, el costo estimado por nuevos casos de cáncer de mama fue de 26,6 mil millones de dólares, de los cuales, casi el 50% fue por costos médicos y otro 28% por pérdidas de ingresos.² Existe una idea errónea de que el cáncer de mama afecta en su mayoría a mujeres mayores en países desarrollados, la verdad es que, en 2012, el cáncer de mama causó la muerte de aproximadamente 500,000 mujeres. Alrededor de 1 de cada 5 mujeres era menor de 50 años y 60% en regiones menos desarrolladas.^{1,3} Esto, a pesar de haberse probado que existen medidas de detección eficaces que salvan vidas.

Al componer las mujeres un 40% del total de la fuerza laboral global de 3,28 mil millones, los lugares de trabajo brindan una extraordinaria oportunidad de intensificar la sensibilización sobre los beneficios de la detección temprana del cáncer de mama.⁴ Para las mujeres, la detección temprana del cáncer de mama representa una oportunidad mucho más grande de sobrevivir y de maximizar su calidad de vida. Para las empresas, promover la detección temprana del cáncer evitaría pérdidas de productividad y generaría ahorros en costos médicos, comparados con los costos del tratamiento del cáncer más avanzado.

Esta guía está diseñada para apoyar la implementación de una iniciativa laboral contra el cáncer de mama como parte de un amplio programa de salud laboral que contenga los siguientes elementos:

- Prevención – Abordar algunos de los principales factores de riesgo de cáncer de mama a través de un programa de salud y bienestar del empleado con mejores prácticas.
- Detección temprana – Elevar la sensibilización sobre el cáncer de mama y alentar a las mujeres a realizarse el cribado de cáncer de mama.
- Vivir y trabajar con el cáncer de mama – Apoyar a las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama.

La guía ofrece información sobre políticas laborales de mejores prácticas que apoyarán las acciones positivas que reduzcan el riesgo de cáncer de mama. También, brinda orientación sobre cómo diseñar un programa que se adapte a las necesidades de sus empleados y que, al mismo tiempo, ofrezca ganancias a la inversión. Además, resaltamos las diferentes formas en que las diversas empresas pueden apoyar una iniciativa laboral contra el cáncer de mama. Por ejemplo, desde simples recordatorios para cribados en las nóminas hasta fomentar el uso de aplicaciones móviles de salud para la sensibilización sobre el cáncer de mama.





CONTENIDO



¿PORQUÉ UNA ORGANIZACIÓN DEBE APOYAR LA DETECCIÓN TEMPRANA DEL CÁNCER DE MAMA?	6
El desafío global del cáncer de mama	6
El cáncer de mama afecta a las mujeres en la etapa más productiva de sus vidas	6
Los beneficios que tiene el afrontar el cáncer de mama en el lugar de trabajo para las empresas	7
¿Qué pueden hacer los empresarios para afrontar el cáncer de mama en el lugar de trabajo?	7
La importancia de la prevención	7
Detección temprana	10
Beneficios que tiene el promover el cribado para los empresarios	11
Vivir y trabajar con cáncer de mama	12
¿CÓMO CREAR UN PROGRAMA EXITOSO?	13
Analizar	14
Crear un modelo de negocio para líderes	14
Evaluar las necesidades de los lugares de trabajo	15
Diseñar	16
Asignar la responsabilidad de la gestión del programa	16
Diseñar un programa basado en su área de trabajo	16
Apoyar a las mujeres a vivir y trabajar con cáncer de mama	21
Implementar	22
Invertir en una estrategia de comunicación que fomente la participación	22
Apoyar a las mujeres a superar las barreras que les impiden participar	23
Evaluar	25
Crear un marco de seguimiento y evaluación	25

¿Por qué una organización debe respaldar la detección temprana del cáncer de mama?

El desafío global del cáncer de mama

Actualmente, el cáncer de mama es el cáncer más común que afecta a las mujeres a nivel mundial y, en regiones menos desarrolladas, es el cáncer con más índice de mortalidad de mujeres. Se estima que, en 2012, a 1,67 millones de mujeres se les diagnosticó cáncer de mama y durante los 5 años anteriores, 6,3 millones de mujeres sobrevivieron a esta enfermedad. De todos los tipos de cánceres que se presentan en mujeres, uno de cada 4 es cáncer de mama.¹

Además del devastador impacto que genera en los individuos y sus familias, el cáncer de mama tiene un costo económico global enorme. En 2010, el costo estimado por nuevos casos de cáncer de mama fue 26,6 mil millones de dólares, de los cuales, casi el 50% fue por costos médicos y otro 28% por pérdidas de ingresos.² El aumento de la carga del cáncer de mama a nivel mundial y la existencia de métodos de detección temprana ya probados respaldan la urgente necesidad de generar respuestas efectivas para gestionar y detener los costos sociales y económicos que produce esta enfermedad.

El cáncer de mama afecta a las mujeres en la etapa más productiva de sus vidas

Existe una idea errónea de que el cáncer de mama es una enfermedad que solo afecta a las mujeres mayores. La realidad es que el cáncer de mama está teniendo un impacto cada vez mayor en mujeres que trabajan. Es el cáncer con mayor índice de mortalidad en mujeres de entre 20 y 59 años.⁵

Además, a pesar de que la incidencia de cáncer de mama es mucho menor en mujeres menores de 40 años, éste tiende a ser más agresivo, generando más probabilidades de que estas jóvenes mueran a causa de esta enfermedad. Un diagnóstico de cáncer de mama tiene un impacto incalculable en la capacidad de las mujeres jóvenes para reincorporarse al trabajo.⁶

Para las empresas, es primordial abordar el aumento del costo económico que generan las muertes de mujeres a edad temprana a causa del cáncer de mama. En 2008, en Estados Unidos solamente, las muertes por cáncer de mama en mujeres menores de 50 años generaron una pérdida de productividad total estimada de 5,49 mil millones de dólares americanos.³



Los beneficios para empresas que enfrentan el cáncer de mama en el lugar de trabajo

La prevención y detección temprana puede mejorar las utilidades de la empresa, evitando pérdidas de productividad y reduciendo costos médicos asociados al cáncer de mama en etapa avanzada:

- A nivel mundial, el tratamiento del cáncer de mama en etapa avanzada es tres veces más costoso que el tratamiento en etapa temprana.⁷ Esto se debe a que el cáncer de mama avanzado requiere un tratamiento agresivo, costoso e intensivo que es difícil de realizar y causa serios problemas físicos, mentales, emocionales y económicos tanto en pacientes como en sus cuidadores. Además, un paciente con cáncer avanzado tiene menos probabilidades de responder a la terapia y, más a menudo, en cualquier centro de atención médica se demuestra que es incurable.
- El valor de mantener a las mujeres dentro de la fuerza laboral y aprovechar al máximo sus contribuciones para el futuro crecimiento económico, es un punto clave que las empresas a nivel mundial tienen que considerar. Por un lado, muchas mujeres que han luchado contra el cáncer de mama se reincorporan al trabajo y se desempeñan en un ambiente laboral favorable, mientras que, las mujeres que padecen de cáncer más avanzado y que se han sometido a quimioterapias agresivas tienen más posibilidades de dejar de trabajar por periodos extendidos.

¿Qué pueden hacer los empresarios para afrontar el cáncer de mama en el lugar de trabajo?

Hay una serie de elementos claves que una iniciativa laboral contra el cáncer de mama debe considerar:

- Prevención – Abordar algunos de los principales factores de riesgo de cáncer de mama a través de un programa de salud y bienestar del empleado con mejores prácticas.
- Detección temprana – Intensificar la sensibilización sobre el cáncer de mama y alentar a las mujeres a realizarse el cribado de cáncer de mama.
- Vivir y trabajar con el cáncer de mama – Apoyar a las mujeres diagnosticadas con cáncer de mama.

La importancia de la prevención

Muchos de los factores de riesgo de cáncer de mama, como los antecedentes familiares, están fuera del control de las mujeres. Sin embargo, la mujer puede hacer cambios en su estilo de vida, como: beber menos, ejercitarse y mantener un peso saludable (para más detalles, ver pág. 8).

Se puede apoyar a una mujer a que modifique su comportamiento, aproveche al máximo su propia salud y bienestar, y a que tome medidas para protegerse contra el cáncer de mama, estableciendo una cultura laboral que valore la salud del empleado y brindando una gama de herramientas y recursos que apoyen a los empleados a que tomen decisiones saludables.

Tomar decisiones saludables puede prevenir el cáncer de mama

Beber alcohol regularmente puede aumentar el riesgo de cáncer de mama en mujeres de todas las edades.⁸

- Beber regularmente, incluso pequeñas cantidades de alcohol, puede aumentar el riesgo de cáncer de mama. Una evaluación de la evidencia en 2012 mostró que incluso beber un trago al día (aproximadamente 1,5 unidades) puede aumentar el riesgo de cáncer de mama en un 5%.⁹
- Mientras más alcohol bebe una mujer, más aumenta el riesgo de cáncer.

Mantener un peso saludable puede reducir el riesgo de cáncer de mama¹⁰

- En mujeres posmenopáusicas, el exceso de grasa corporal y el aumento de peso en la adultez están ligados al aumento del riesgo de cáncer de mama.*
- En mujeres posmenopáusicas, tener un peso saludable podría prevenir el 16% de casos de cáncer de mama en el Reino Unido, 14% en Brasil y 12% en China.#

Realizar actividad física puede proteger contra el cáncer de mama¹⁰

- En mujeres posmenopáusicas, la actividad física puede disminuir el riesgo y proteger contra el cáncer de mama.
- En Estados Unidos, se estima que el 17% de casos de cáncer de mama (en mujeres posmenopáusicas) se puede prevenir realizando actividad física.#
- El Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer establece que realizar menos de 30 minutos de actividad moderada, 5 veces por semana o menos de 20 minutos de actividad enérgica, 3 veces por semana se considera como actividad física insuficiente.

* Al ser el cáncer de mama una enfermedad que presenta factores de riesgo de tipo hormonal, algunos de estos factores son diferentes después de la menopausia.

Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer. <http://www.wcrf.org/int/cancer-facts-figures/preventability-estimates/cancer-preventability-estimates-diet-nutrition>



Recursos

Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer

Nuestras recomendaciones para prevenir el cáncer

www.wcrf.org/int/research-we-fund/our-cancer-prevention-recommendations

Bupa Ground Miles

Se puede alentar a los empleados a que realicen caminatas a diario como parte de su rutina, descargando una aplicación como 'Ground Miles' y registrando su recorrido.

groundmiles.bupa.com/

La lactancia puede proteger contra el cáncer de mama

- Se demostró que, en madres, cada 12 meses de lactancia puede reducir el riesgo de cáncer de mama por un 4%.¹¹ Sin embargo, la investigación muestra que las tasas de incidencia de lactancia en madres que trabajan son menores que las de mujeres que no trabajan, especialmente aquellas que se reincorporan al trabajo a tiempo completo o antes de que la lactancia se establezca.¹²
- Los empresarios pueden desempeñar un papel importante en el fomento de la lactancia en madres que trabajan, brindándoles un ambiente favorable.
- Si el lugar de trabajo no brinda un ambiente favorable, las madres que deseen amamantar, también pueden postergar su hora de regreso al trabajo.¹³

La Organización Mundial de la Salud recomienda una lactancia exclusiva hasta los 6 meses de edad y una lactancia continua acompañada de alimentos adecuados hasta los dos años o más.¹⁴



Las bases de la detección temprana del cáncer de mama

- Si el cáncer de mama se detecta cuando aún es pequeño y está dentro del seno, sin haberse ramificado, hay mayores oportunidades de que el tratamiento tenga éxito y de maximizar la calidad de vida.
- La sensibilización es el primer paso hacia la detección temprana. Esto significa que una mujer debe conocer cuál es la apariencia y sensación normal de sus senos, de manera que pueda detectar cualquier cambio que podría ser un signo de cáncer de mama.
- Los cribados mamográficos (mamografía o radiografía de mama) tiene la finalidad de buscar signos tempranos de cáncer de mama en mujeres que no presentan síntomas. Las mamografías pueden encontrar un cáncer de mama que aún es muy pequeño para sentirlo.
- Los cribados de cáncer de mama no diagnostican cáncer. Estos identifican a las mujeres que necesitan realizarse más exámenes para detectar si hay presencia de cáncer.
- Las directrices para realizar cribados mamográficos pueden diferir entre países. La Organización Mundial de la Salud, recomienda que se realicen cribados mamográficos para mujeres entre 50 y 70 años de edad.
- Los cribados mamográficos rutinarios no son recomendados para mujeres menores de 40 años.

DetECCIÓN TEMPRANA

Al componer las mujeres un 40% de la fuerza laboral, es muy importante, tanto para las mujeres y sus familias como para las empresas, invertir en iniciativas que apoyen la detección del cáncer de mama en etapas tempranas.

El conocer los senos es uno de los pilares para la detección temprana de esta enfermedad

El propósito de promover el conocimiento de los senos es alentar a las mujeres a que detecten cualquier cambio en la apariencia o sensación de sus senos, de modo que puedan buscar atención médica a tiempo.

Alrededor del mundo, especialmente en países en desarrollo donde los programas de cribados mamográficos no están disponibles, los programas laborales de educación, que aumentan la sensibilización sobre la importancia de conocer sus senos y buscar ayuda si se presentan signos o síntomas, aumentarán considerablemente las oportunidades de muchas mujeres de sobrevivir al cáncer de mama solo asegurando que el cáncer se diagnostique en una etapa menos avanzada.

Ya que las mamografías no están recomendadas para mujeres jóvenes, es imprescindible que las mujeres de este grupo de edad conozcan sus senos, reconozcan algún cambio y entiendan la importancia de buscar ayuda si se presenta algún síntoma, de manera que el cáncer de mama se pueda detectar tempranamente.

Conoce tus senos

Muchas campañas alrededor del mundo están alentando a las mujeres a conocer sus cuerpos y la apariencia y sensación de sus propios senos. Es importante que todas las mujeres conozcan los cambios en sus senos que podrían indicar la presencia de cáncer de mama. Los cambios comunes que podrían indicar cáncer de mama son:

- Un bulto o engrosamiento en el seno
- Un cambio en la forma o talla del seno o del pezón
- Hoyuelos en la piel o en el pezón
- Secreción o sangrado del pezón
- Erupción o cambios en la piel que rodea el pezón
- Inflamación o un bulto en la axila

Estos cambios no necesariamente significan que una mujer tenga cáncer de mama. Sin embargo, si una mujer nota estos o cualquier otros cambios en su seno, debe ir a su doctor.

Los cribados mamográficos salvan vidas

El principal beneficio del cribado mamográfico es que a algunas mujeres se les detectará el cáncer de mama en la etapa más temprana posible, antes de que cause ningún síntoma, siendo más probable que el tratamiento tenga éxito. En general, aunque las cifras varíen en las diferentes regiones, las mujeres de entre 50 y 69 años de edad que son invitadas a realizarse cribados mamográficos reducen, en promedio, un 23% su riesgo de morir por cáncer de mama. Las mujeres que se realizan cribados mamográficos reducen aún más su riesgo, aproximadamente un 40% de reducción estimada.¹⁵

En lugares donde existen programas de cribados mamográficos, los lugares de trabajo pueden desempeñar un papel muy importante para mejorar su participación informando a las mujeres cuándo se deben realizar los cribados y respaldando el acceso a servicios de calidad.

Beneficios para los empresarios que promueven el cribado

- **La detección temprana por medio de cribados puede reducir los costos indirectos asociados al cáncer de mama.** En un estudio estadounidense sobre el diagnóstico de cáncer de mama, se estima que un empresario podría ahorrar \$2,035 dólares al año en costos netos de tiempo por cada paciente que padece cáncer de mama* si éste se diagnostica a través de los primeros cribados en lugar de en etapas avanzadas de la enfermedad.¹⁷
- **Las inversiones en cribados de cáncer de mama en los lugares de trabajo pueden generar ahorros de costos directos.** Otro estudio sostiene que ofrecer el cribado a sus empleados aptos para este procedimiento solo le costaría al empresario \$1,10 dólares al mes por cada miembro y le produciría un ahorro de hasta 0,55 centavos de dólar por miembro al mes.¹⁸

Cualquier programa organizado, debe considerar tanto los beneficios, como los daños que se pueden presentar, entre ellos: ansiedad, tratamiento excesivo o riesgos de los rayos X, pero sobre todo debe enfocarse en la decisión informada.

Un análisis del programa de cribado del Reino Unido ha documentado que las mujeres que se han realizado un cribado de mama tienen un 20% más de probabilidades de sobrevivir al cáncer de mama comparado con las probabilidades que tendrían sin un programa de cribado.¹⁶



“En IBM diseñamos programas de promoción de la salud para mejorar el acceso, aumentar la calidad, reducir costos e impulsar la innovación. Estos programas abordan prioridades globales y locales como el acceso a los servicios preventivos basados en evidencias que incluyen cribados mamográficos, colorrectales y cervicales.”

Kyu Rhee, MD, Director de Salud, IBM

* Costos no médicos indirectos de cuidado, como el tiempo que invierte el paciente en viajes, espera y búsqueda de atención médica.

Vivir y trabajar con cáncer de mama

Tras un diagnóstico de cáncer de mama, muchas mujeres deciden reincorporarse a la fuerza laboral. Para algunas, el tratamiento tuvo éxito pero otras podrían desarrollar metástasis y vivir con la enfermedad avanzada. Esto significa que el cáncer se ha extendido o ha regresado después de un tiempo de que la mujer inició su tratamiento de cáncer de mama. Cada año, un tercio de todas las mujeres que fueron diagnosticadas con cáncer de mama en etapa temprana desarrollará la enfermedad metastásica, mientras que a 1 de cada 6 mujeres se le diagnosticará cáncer de mama metastásico.

Desde un punto de vista personal y práctico, recibir apoyo en el lugar de trabajo puede ser un factor importante para las mujeres que padecen de cáncer de mama y para sus cuidadores. Un trabajo puede restaurar la normalidad, la rutina, la estabilidad, el contacto social y los ingresos.¹⁹ Un enfoque favorable por parte de los empresarios puede reducir la ansiedad y brindar las fortalezas y confianza para lidiar con el cáncer en el trabajo. Es posible, lograr que las mujeres que viven con cáncer de mama sepan que al reincorporarse al trabajo encontrarán un ambiente laboral que las ayudarán a adaptarse a los retos de su enfermedad.

Apoyar a las mujeres que viven con cáncer de mama también significa alentarlas a tomar decisiones saludables. Un reciente análisis de 85 estudios, que involucran a 164 416 sobrevivientes de cáncer de mama, mostró indicios de que, hay vínculos entre una mejor supervivencia después del cáncer de mama²⁰ y:

- un peso corporal saludable
- realizar actividad física
- consumir alimentos que contengan fibra
- consumir alimentos que contengan soya
- un menor consumo de grasas totales, principalmente, grasas saturadas.



¿CÓMO CREAR UN PROGRAMA EXITOSO?

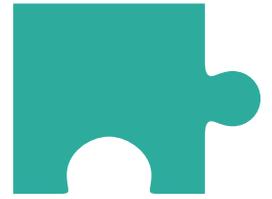
Crear una iniciativa laboral contra el cáncer de mama es un proceso que comprende 4 fases.

Aquí, brindamos orientación sobre cada fase de su programa respaldado con evidencia, estudios de casos, herramientas y recursos diseñados para ayudar a escoger una solución que se adapte a su fuerza laboral.



ANALIZAR

Cada organización debe analizar las necesidades de su fuerza laboral y crear un modelo de negocio para que los líderes garanticen que los programas de cáncer de mama son relevantes y que tendrán buena acogida.



Crear un modelo de negocio para líderes

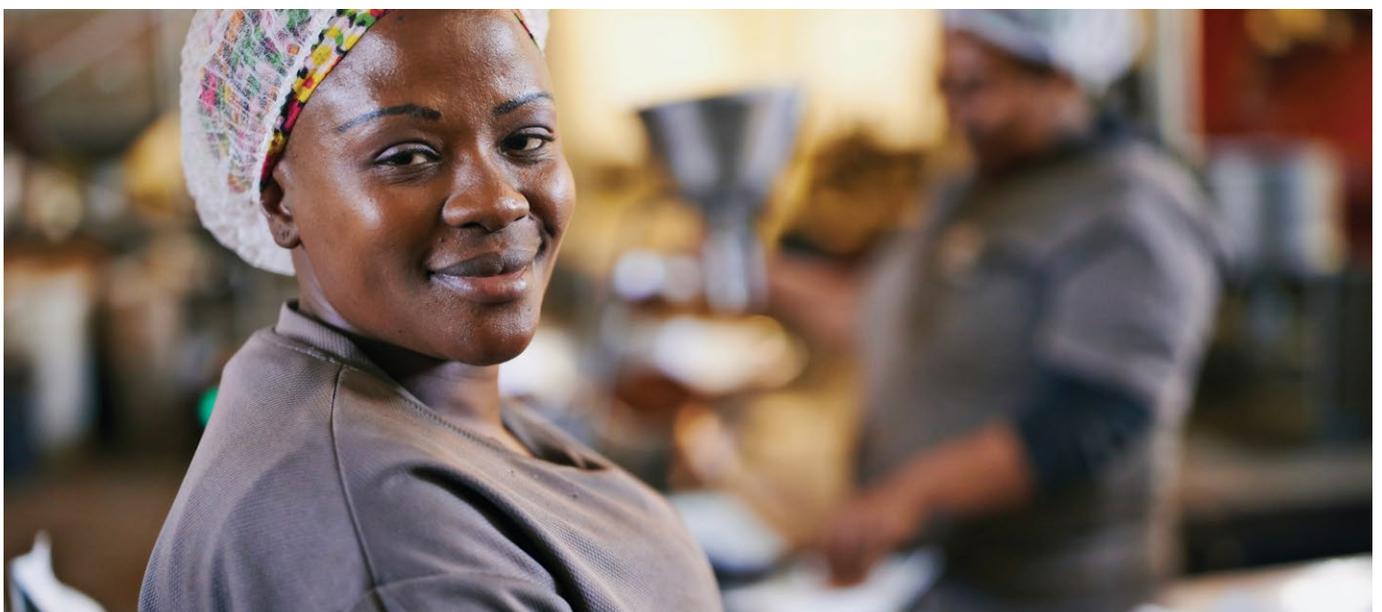
Es esencial convencer a los altos ejecutivos sobre la importancia de invertir en una iniciativa laboral para la detección temprana del cáncer.

Invertir en la salud y bienestar de los empleados ya debería formar parte de los planes estratégicos de la empresa. Sin embargo, en términos claros y sencillos, para seguir adelante es fundamental articular el valor que tienen las intervenciones tanto para las empresas como para los empleados.

Para ayudarle, esta guía incluye datos sobre los beneficios de salud y financieros que producen la intensificación de la sensibilización en sus empleados, sobre los beneficios de la detección temprana y sobre los beneficios de alentar a las mujeres de edades apropiadas a realizarse cribados de cáncer de mama.

En base a esta evidencia los mensajes claves son:

- De todos los tipos de cánceres que se presentan en mujeres, 1 de cada 4 es cáncer de mama
- En 2010, el costo estimado por nuevos casos de cáncer de mama fue 26,6 mil millones de dólares, de los cuales, casi el 50% fue por costos médicos y otro 28% por pérdidas de ingresos.
- La prevención y la detección temprana puede mejorar las utilidades de la empresa, evitando pérdidas de productividad y reduciendo costos médicos asociados a las muertes de mujeres a edad temprana.
- Invertir en medidas de detección temprana puede ayudar a mantener a trabajadoras cualificadas dentro de la fuerza laboral, ya que de esa forma las mujeres evitarían la discapacidad a causa del tratamiento agresivo de cáncer de mama en etapa avanzada.



Analizar las necesidades de los lugares de trabajo

Es fundamental determinar una estrategia que se adapte a las necesidades de las organizaciones, a los intereses de los empleados y a los recursos disponibles.

Algunos ejemplos son:

- **La disponibilidad de servicios de cribados de cáncer de mama.** Conocer si existen servicios de cribados organizados disponibles, sería el primer paso a tener en cuenta para diseñar un programa que se adapte a sus recursos y entorno local. La falta de servicios de cribado regionales o nacionales, en países de ingresos mediano bajos, significa que los lugares de trabajo pueden generar el mayor impacto al promover la sensibilización del cáncer, reconocimiento de signos y síntomas del cáncer de mama y la importancia de buscar ayuda médica a tiempo.
 - Su Ministerio de salud o sociedad nacional o regional de cáncer, muchos de los cuales son miembros de la UICC, son buenos lugares de referencia para averiguar, si en su país o región, existen servicios organizados de cribados de cáncer de mama. Para buscar bases de datos de organizaciones miembros de la UICC, acceda a: <http://www.uicc.org/membership>
 - En algunos países, se puede buscar los servicios locales de mamografías. Por ejemplo, en Estados Unidos, usted puede buscar en la base de datos de los centros de mamografías de la FDA: <http://www.accessdata.fda.gov/scripts/cdrh/cfdocs/cfMQSA/mqsa.cfm>
- **La distribución por edad de la fuerza laboral.** Es importante enfocar esfuerzos para elevar la concientización sobre el conocimiento de la senos en mujeres menores de 40 años ya que los cribados mamográficos no son recomendados para este grupo.
- **Presencia de los beneficios del seguro de salud.** Es más probable que, las mujeres profesionales con un alto nivel de educación que trabajan en empresas que les brindan seguros de salud asistan a algún centro médico de manera habitual. Además, también es probable que, en este grupo de mujeres, las tasas de participación en programas de mamografía organizados ya sean altas. Sin embargo, es necesario realizar mayores esfuerzos para que esta información también llegue a las mujeres que reciben un bajo salario y que no cuentan con beneficios de salud.
- **Nivel socioeconómico.** Se ha demostrado que los programas educativos personalizados, diseñados para aumentar el uso de los servicios de mamografía dirigidos a las mujeres con menores ingresos económicos, tienen mejores efectos que los programas que no tienen como objetivo a mujeres de bajos ingresos.²²



Los miembros de la UICC pueden desempeñar un papel fundamental en la participación de las empresas a nivel mundial para adoptar mejores prácticas en la prevención y detección temprana del cáncer de mama en el lugar de trabajo, aprovechando sus conocimientos y experiencia en saber lo que funciona mejor en los diferentes entornos.

Julie Torode, Directora de Promoción y Programa, UICC

DISEÑAR

Cada organización debe desarrollar su propio programa basado en intervenciones efectivas y probadas que se adapten al entorno local y a las necesidades de los empleados.



Asignar la responsabilidad de la gestión del programa

Para lograr un lugar de trabajo saludable, es esencial que los líderes se comprometan. Un programa apoyado activamente por los altos directivos tiene una base firme y contribuye a generar una cultura positiva en el lugar de trabajo. En los lugares donde se observa que los líderes “marcan la pauta” abiertamente y apoyan a sus empleados a participar en programas organizados de prevención y detección temprana del cáncer, las probabilidades de participación de los empleados se maximizarán.



Diseñar un programa basado en lo que funciona

Aquí, le brindamos una selección de intervenciones, que incluyen vínculos a fuentes y estudios de casos diseñados para ayudarlo a crear un programa de cáncer de mama enfocados en tres elementos claves:

- Prevención
- Detección temprana
- Apoyar a mujeres que padecen de cáncer de mama

Prevención

Se puede ayudar a los empleados a reducir su riesgo de cáncer de mama a través de un programa de salud y bienestar que aliente a mantener un peso saludable, ejercitarse regularmente y beber menos alcohol. Además, crear un lugar de trabajo amigable con la lactancia fomentaría que las madres prolonguen el tiempo de lactancia, reduciendo sus riesgos de cáncer de mama.



Recursos

Toi Te Ora – Servicios de salud pública, Nueva Zelanda

La iniciativa WorkWell Solutions aborda áreas prioritarias, entre ellas la alimentación saludable y la actividad física, como parte de una estrategia para el bienestar de los empleados.

www.workwell.health.nz/workwell_solutions

Let's Go! Lugar de trabajo - Un recurso para las empresas

Incluye un conjunto de herramientas para ayudar a implementar estrategias que promuevan la actividad física y la alimentación saludable en el lugar de trabajo y en la casa.

www.letsgo.org/programs/workplace/

Lugares de trabajo amigables con la Lactancia

Las políticas laborales, tales como proporcionar un espacio limpio y privado para extraer y almacenar la leche brindando pausas para lactancia y teniendo el apoyo de los gerentes y compañeros, alentarán a las madres a amamantar durante más tiempo y a tener la posibilidad de disminuir el número de nuevos casos de cáncer de mama en el futuro.

Apoyar a las madres a amamantar durante más tiempo también generaría una serie de otros beneficios de gran alcance para las empresas. Los empresarios valoran el aumento de la retención de personal femenino después de la licencia de maternidad, lo que reduce las pérdidas de personal calificado y los costos asociados a la contratación y formación o reemplazo. Se ha observado que, la mejora de la salud de la madre y del bebé y una mayor lealtad generadas por la intervención que apoya a la familia, son factores que también brindan beneficios, incluyendo la reducción de absentismo.^{23,24}



Recursos

La OMS y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) Compatibilicemos la lactancia materna con el trabajo ¿Qué pueden hacer los empresarios?

www.who.int/mediacentre/events/meetings/2015/WHO_BreastfeedingWeek2015_EN4.jpg?ua=1

Recursos de la OPS/OMS para compatibilizar la lactancia con el trabajo Incluye una presentación y afiches en inglés, español, francés y portugués.

www.paho.org

Alive & Thrive. Crear lugares de trabajo amigables con la Lactancia. El conjunto de herramientas para apoyar la lactancia en el lugar de trabajo brinda información a las instituciones, compañías y otras organizaciones interesadas en implementar políticas e intervenciones para apoyar la lactancia en el lugar de trabajo. La cual, se basa en las mejores prácticas de un modelo puesto en práctica en Viet Nam por Alive & Thrive (A&T) y la Confederación General del Trabajo de Vietnam (VGCL) desde Enero de 2012 hasta Agosto de 2014.

www.healthynewbornnetwork.org/sites/default/files/resources/VN-Workplace-Toolkit-w_links-English.pdf

Lugares de trabajo amigables con la Lactancia:

Guías para establecer Cuartos para lactancia

www.breastfeedingfriendly.com.au

Detección temprana

Un programa que brinde una mezcla de enfoques e incorpora la participación individual del empleado puede generar mayores beneficios que un programa que utiliza la misma estrategia para todos.²⁵

GENERAR CONOCIMIENTO DE LOS SENOS



USAR LOS CANALES DE COMUNICACIÓN DE LOS LUGARES DE TRABAJO

Usar los canales de comunicación de los lugares de trabajo para distribuir materiales educativos y motivacionales sobre la importancia de conocer sus senos (boletines informativos electrónicos e impresos, afiches, folletos, videos). Las sesiones interactivas se pueden llevar a cabo utilizando presentaciones y herramientas educativas diseñadas para el lugar de trabajo.



Recursos

Susan G. Komen

Materiales educativos para la sensibilización del cáncer de mama en varios idiomas

www.shopkomen.com/cart.php?m=product_list&c=99

Programas de Sensibilización Laboral en América Latina

ww5.komen.org/WhatWeDo/AroundtheWorld/Americas/LatinAmerica.html

¡Cúdate! (español)

www.shopkomen.com/PDF/KOMEED006200.pdf

El derecho a conocer la campaña de CDC: Protéjase contra el cáncer de mama

www.cdc.gov/cancer/dcpc/publications/breast.htm

Curve Lurve de la Fundación McGrath



Curve Lurve es la iniciativa educativa de la Fundación McGrath, cuyo objetivo es elevar la concientización del conocimiento de los senos en los jóvenes australianos

El programa Curve Lurve anima a los lugares de trabajo a involucrarse activamente en alentar a su personal femenino a conocer sus senos, a través de una Guía del Facilitador, disponible de manera gratuita en www.curvelurve.com.au.

La Guía del Facilitador describe cómo llevar a cabo una sesión de sensibilización de cáncer de mama. No se requiere experiencia médica. Las sesiones se diseñaron para ser educativas e interactivas. El facilitador puede escoger los elementos que mejor se adapten a sus lugares de trabajo a partir de una serie de recursos y herramientas:

- Tráiler sobre Curve Lurve: La manera perfecta de romper el hielo para iniciar su sesión.
- Presentaciones de Power Point sobre el conocimiento de los senos, mitos y riesgos del cáncer de mama.
- Afiches para promocionar su sesión.
- Compartir el video "Lurve Stories from Australian women" (Historias de mujeres australianas).
- Video sobre el conocimiento de los senos, cómo revisar sus senos.
- Postales sobre el conocimiento de los senos, impresiones para darles a los asistentes después de la sesión para recordarles que deben conocer sus senos.
- Cuestionario 'Risky Business' (Negocio riesgoso). Para responder este cuestionario, los participantes son separados por grupos y se les pide responder 20 preguntas relacionadas a los riesgos del cáncer de mama.

La aplicación Curve Lurve de la fundación McGrath también está disponible en línea e incluye una sesión guiada para realizarse un autoexamen, además de la posibilidad de configurar un recordatorio mensual para Look, Lurve, Learn! (ver, amar, aprender).

Algunos comentarios de las sesiones anteriores:

- Excelente resumen. Me voy conociendo más sobre los verdaderos riesgos del cáncer.
- Muy bueno, contenido fácil de entender.
- ¡Me encantó el juego Risky Business!
- Pensaba que estaba bien informada pero sigo sin saber algunas cosas.
- Me sentí en confianza de hacer "preguntas tontas".
- La duración de la sesión es el tiempo justo para las personas que se toman tiempo fuera del trabajo para conocer más sobre el cáncer de mama.



APLICACIONES PARA TELÉFONOS INTELIGENTES

Las aplicaciones para teléfonos inteligentes tienen el potencial de intensificar la sensibilización del cáncer de mama en un formato personalizado e interactivo. El enfoque actual sobre la aplicación de soluciones tecnológicas se debe ampliamente a su capacidad de expansión y a su relativo bajo costo. Ofrecer opciones para acceder a información sobre el cáncer de mama por medio de aplicaciones brinda la posibilidad de lograr un amplio alcance en los empleados de diferentes entornos y culturas.

Si bien aún no tenemos datos concretos sobre su efectividad, es claro que las aplicaciones para teléfonos inteligentes son capaces de distribuir los ‘ingredientes’ esenciales de las estrategias probado y comprobado utilizadas para motivar a las personas a realizar acciones positivas.²⁶ Por ejemplo, los investigadores han concluido que las aplicaciones pueden ofrecer funciones relacionadas a la autonomía, confianza en sí mismo, competencia y adquisición de conocimiento; factores importantes para intensificar la sensibilización del cáncer de mama y apoyar a las mujeres a reconocer sus signos y síntomas.



Recursos

BREAKTHROUGH BREAST CANCER (AVANCES CONTRA EN CÁNCER DE MAMA) La aplicación iBreastCheck

La aplicación iBreastCheck, desarrollada por la organización benéfica Breakthrough Breast Cancer, brinda la posibilidad de establecer recordatorios semanales, quincenales o mensuales para examinar sus senos. Incluye un video y presentación de diapositivas que ayuda al usuario a conocer qué signos buscar y, bajo el lema “Touch, Look, Check (TLC)”, enseñar a las mujeres a tocar, buscar y examinar cualquier cambio inusual con su doctor. La aplicación también incluye un cuestionario que crea un informe personalizado sobre cómo el estilo de vida influye sobre los riesgos del cáncer de mama del usuario.

<http://www.breakthrough.org.uk/about-breast-cancer/touch-look-check>

ALENTAR A LAS MUJERES DE EDADES APROPIADAS A PARTICIPAR EN CRIBADOS DE CÁNCER DE MAMA ORGANIZADOS

Se puede alentar a los empleados a realizarse cribados de las siguientes formas:



USANDO LOS CANALES DE COMUNICACIÓN DE LOS LUGARES DE TRABAJO

Es eficaz mejorar la comunicación acerca de la disponibilidad y cobertura de los servicios mamográficos para alentar a las mujeres a que usen los servicios de cribado de cáncer de mama. Las sesiones interactivas se pueden llevar a cabo utilizando presentaciones y herramientas educativas diseñadas para el lugar de trabajo.



Recursos

Un folleto del Servicio Nacional de salud (NHS, por sus siglas en inglés) es un ejemplo de apoyo a la elección informada sobre el cribado de cáncer de mama.

www.cancerscreening.nhs.uk/breastscreen/publications/nhsbsp.pdf

FDA Oficina de Salud de la Mujer: Hojas informativas y postales en inglés y español sobre la mamografía

promotions.usa.gov/fda-womens-health.html;

Fundación Canadiense de Cáncer de Mama - Región Ontario: Cuidado del seno y cribados de cáncer de mama

Este folleto en formato PDF descargable contiene información importante en 11 idiomas, sobre los cuidados del seno, la reducción de los riesgos y los cribados de cáncer de mama.

www.cbcf.org/ontario/AboutBreastCancerMain/ResourcesBC/Pages/Publications.aspx



“BreastScreen Victoria, se ha asociado de manera exitosa con una serie de compañías australianas, incluyendo principales bancos, consejos locales, empresas que brindan servicios financieros y otras organizaciones corporativas, para elevar la sensibilización sobre la importancia de los cribados y cuidado de los senos.

Las prácticas han variado de presentaciones personales y video conferencias, paquetes de información y recursos, asistencia a exposiciones sobre el bienestar del personal, a información incluida en intranets y otros canales internos de comunicación.

Algunos lugares de trabajo incluyen recordatorios para realizarse cribados de cáncer de mama en las nóminas de los empleados.

**Vicki Pridmore, Directora Ejecutiva,
BreastScreen Victoria**



EDUCACIÓN PERSONALIZADA²²

- La educación personalizada le brinda información a las personas acerca de los cribados de cáncer de mama con el objetivo de informar, alentar y motivar a las mujeres a realizarse cribados mamográficos, si tienen la edad apropiada.
- Estos mensajes son enviados por trabajadores del cuidado de la salud u otros profesionales de la salud, promotores de la salud o voluntarios; y se realizan vía telefónica o en persona. Esto incluye los lugares de trabajo.
- Los empleados pueden asociarse con proveedores para brindar educación personalizada o para promover acceso gratuito a los servicios locales que proporcionan asesoría individual sobre el cáncer.



Recursos

Un ejemplo de un servicio local que brinda educación personalizada es el programa de navegación y educación sobre el cribado de cáncer de mama de la Sociedad Americana contra el Cáncer, que pretende informar sobre el cribado de cáncer de mama a 1000 mujeres marginadas y no aseguradas, que viven en el condado de Cook - Illinois.

www.cancer.org/healthy/morewaysacshelpsyoustaywell/communityhealth/illinois/chicago-il-breast-cancer-screening

Apoyar a las mujeres a vivir y trabajar con cáncer de mama

Para los empresarios, existen muchas acciones simples que pueden realizar para minimizar el impacto en las operaciones laborales diarias y para apoyar a sus empleados. Realizar ajustes, como cambios en las tareas, horas o funciones y mantener la comunicación abierta es importante. Estos son factores que pueden influenciar para que las mujeres se reincorporen exitosamente al trabajo. Algunos lugares de trabajo cuentan con un programa de asistencia para el empleado u otro tipo de red de apoyo para ayudar a los empleados que padecen cáncer u otra enfermedad.¹⁹

También, se debe apoyar a contrarrestar la discriminación en los lugares de trabajo, estableciendo políticas laborales que protejan a los pacientes de cáncer de mama y a sus cuidadores. En algunos países, el cáncer se considera como una discapacidad. De manera que, los ajustes a realizarse deben establecer que los sobrevivientes no se han convertido en personas discapacitadas, a causa de cambios físicos o psicológicos asociados al tratamiento.²⁷



Recursos

‘Macmillan at Work’ (Macmillan en el trabajo) brinda una gama variada de formación de expertos; opciones de consultoría y recursos, incluyendo un boletín electrónico y un conjunto de herramientas sobre el cáncer y el trabajo libre, para ayudar a los empresarios a sobrellevar el cáncer en el lugar de trabajo.

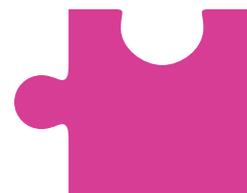
www.macmillan.org.uk/information-and-support/organising/work-and-cancer/

“Vivir más allá del cáncer” es un libro gratuito, desarrollado en colaboración con los miembros de Bupa que han padecido cáncer, con la finalidad de ayudar a otros a entender los diferentes desafíos, incluidos los laborales, que enfrentan las personas después de someterse al tratamiento del cáncer.

www.bupa.co.uk/beyondcancer

IMPLEMENTAR

Cada organización debería apoyar a las mujeres que padecen cáncer de mama y realizar actividades de detección temprana de cáncer de mama por medio de una estrategia de comunicación



Invertir en una estrategia de comunicación que fomente la participación

El uso de los servicios de cribados aumenta cuando los empleados reciben comunicados y recordatorios sobre los cribados de cáncer de mama. Se pueden integrar comunicados acerca de la prevención y detección temprana del cáncer de mama dentro de la estrategia de bienestar y salud del empleado o algunos empresarios pueden realizar campañas de comunicación basadas en el cáncer de mama.

Algunos aspectos importantes que se deben considerar:

Oportunidades para intensificar el apoyo social y la enseñanza entre colegas

Los amigos, familiares y colegas pueden desempeñar un papel importante en ayudar a promover la importancia del conocimiento de los senos y la participación en programas de cribado. Por ejemplo, se ha comprobado que la enseñanza entre colegas es efectiva para aumentar los conocimientos, creencias y prácticas relacionadas al cáncer de mama de mujeres.²⁸

La necesidad de disipar los mitos

Aun cuando el nivel de comprensión de los beneficios de la detección del cáncer es alto en su lugar de trabajo, puede haber poco conocimiento sobre cómo prevenir el cáncer de mama y en qué edad es apropiado realizarse el cribado.

- En un estudio realizado a 1808 mujeres en las islas del Pacífico Sur, 95,3% de ellas creían que el cáncer se podía curar si se detectaba en una etapa temprana. Sin embargo, cuando hablamos de acciones sobre el cribado del cáncer, aproximadamente el 56% de las mujeres creía que solo es necesario realizarse una mamografía si se tiene síntomas. Siendo más específico, el 57% de las mujeres creía que solo necesitan realizarse una mamografía si sienten algún bulto en su seno. Además, el 52,8% creía que no había mucho que pudieran hacer para prevenir el cáncer.²

Oportunidades para asociarse con campañas públicas

El mes de la sensibilización del cáncer de mama, realizado cada mes de octubre en todos los países alrededor del mundo, ayuda a aumentar la atención y el apoyo a la sensibilización, detección temprana y al tratamiento, así como al cuidado paliativo de la enfermedad para mujeres con cáncer de mama en etapa avanzada.

- En 2014, Etihad Airways, la aerolínea nacional de EAU, extendió su campaña de sensibilización de cáncer de mama hacia sus visitantes y empleados del aeropuerto de Abu Dhabi. Las iniciativas, coordinadas por el Centro médico Etihad Airways, forman parte de esfuerzos más amplios para promover la sensibilización del cáncer de mama entre los empleados y en la comunidad, especialmente durante el mes de octubre. En sociedad con la Autoridad de salud de Abu Dhabi y el Lifeline Hospital Group, el centro médico de Etihad Airways instaló una unidad móvil para que los empleados y las esposas de los empresarios puedan realizarse cribados mamográficos de cáncer de mama. Además, a todo el personal femenino, sin considerar su edad, se le ofreció una consulta gratuita en una clínica de atención inmediata en el centro para la sensibilización del cáncer de mama.



“Cada octubre, el mes de la sensibilización del cáncer de mama, es una oportunidad para que los gobiernos, las ONG, y las empresas trabajen juntos para intensificar la sensibilización del cáncer a nivel mundial. La carga social y financiera de esta enfermedad se reduciría radicalmente, si se informa a las mujeres sobre los pasos que deben seguir para reducir su riesgo de cáncer de mama. Informarles sobre la importancia de la detección temprana y de apoyar a las mujeres a vivir con el cáncer de mama para maximizar su calidad de vida también ayudarían a este objetivo.

Embajadora Sally Cowal, Vicepresidente Senior, Salud Global, Sociedad Americana Contra el Cáncer

La importancia de considerar culturas

Es importante ser conscientes de diferencias culturales que puedan existir al momento de discutir la sensibilización y cribado del cáncer de mama en el lugar de trabajo. Existe mucha incertidumbre al hablar sobre el cáncer de mama debido al estigma, miedo y a la falta de información correcta asociada a esta enfermedad, especialmente en términos de prevención, tratamiento y los potenciales resultados positivos.³⁰ Teniendo en cuenta el idioma y la cultura local y usando los canales de comunicación confiables, tales como los colegas educadores, es probable que la participación aumente.



Recursos

CDC, Promoción de la salud laboral: Comunicados

www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/planning/communications.html

Apoyar a las mujeres a superar las barreras de participación

Reducir los gastos directos de los empleados

Reducir el costo del cribado aumenta la demanda del uso y la implementación de los servicios. Los empresarios pueden reducir los costos del cribado del cáncer, asumiendo los gastos de las pruebas de cribado o de sus costos administrativos, si es el caso.

Abordar los problemas de acceso

La eficacia de los programas de educación de grupos basado en lugares de trabajo aumenta cuando se brinda un apoyo adicional, como ofreciendo la programación y asistencia a los cribados. Los empresarios pueden considerar una serie de opciones para facilitar el acceso, entre ellas, brindarles horas libres pagadas dentro del horario de trabajo para que los empleados participen en los programas de cribado de cáncer de mama.

Estrategias de los empresarios para hacer frente al cáncer a través de medios de comunicación y de programas para los empleados



Los empresarios deben analizar sus beneficios (médicos, farmacéuticos, desventajas, programas de asistencia del empleado y programas de mejora de salud) para identificar formas de ofrecer beneficios integrales y de alta calidad a empleados que padecen cáncer y para aquellos que tienen familiares con cáncer.

El National Business Group on Health® (Grupo Empresarial Nacional sobre la Salud), en colaboración con la Comprehensive Cancer Network® (NCCN - Red Nacional Integral del Cáncer), ha creado Una Guía del Empleado para la Prevención y Tratamiento del Cáncer (la Guía) para hacer frente al creciente impacto del cáncer en el lugar de trabajo. La Guía es un conjunto integral de herramientas diseñado para ayudar a los administradores de beneficios a lidiar de manera efectiva con muchos problemas sobre el cáncer que se presentan en los lugares de trabajo. La Guía de recomendaciones prácticas es un conjunto de directrices clínicas basadas en datos brindados por la NCCN y las recomendaciones prácticas, programas y beneficios del cuidado de salud patrocinados por el empresario.

El cáncer de mama continua siendo una prioridad para los empresarios: Es común (una de cada ocho mujeres se encuentra en riesgo de desarrollar este tipo de cáncer durante toda su vida) y es mortal (en Estados Unidos, es la segunda causa con mayor índice de muertes por cáncer en mujeres, después del cáncer de pulmón).¹

Es de suma importancia que los empleados y sus familiares se realicen cribados apropiados de cáncer de mama a tiempo. Los empresarios deben utilizar los medios de comunicación como palancas. [Lea lo que CBS Corporation y la compañía Cadence Designs Systems hicieron para promover la detección temprana en su población](#)

1. American Cancer Society. Breast cancer facts & figures 2013-2014. <http://www.cancer.org/acs/groups/content/@research/documents/document/acspc-042725.pdf>. Accessed October 28, 2015.

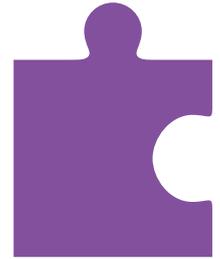
Los empresarios que buscan informar a sus empleados acerca del cáncer deben considerar una serie de mejores prácticas desarrolladas por el National Business Group on Health (Grupo Empresarial Nacional sobre la Salud), con el apoyo de la National Comprehensive Cancer Network (La Red Nacional Integral del Cáncer). Un planteamiento de enfoques incluye:

- Programa de distribución de sus materiales informativos acerca de la reducción del riesgo del cáncer y los estilos de vida saludables, para que coincidan con los meses **de sensibilización del cáncer**, por ejemplo octubre, el mes de la sensibilización del cáncer de mama.
- Crear grupos focales, encuestas de entrada, grupos de trabajo, secciones de comentarios y “campeones” de bienestar, de manera que los empleados puedan involucrarse en el desarrollo de mensajes acerca de las formas de reducir el riesgo de cáncer.
- Trabajar con profesionales que participan en el plan de salud para desarrollar materiales informativos sobre el cáncer. Por ejemplo, una carta que describa los cribados apropiados según edad y género para cada miembro de la familia. Este enfoque ha mostrado un notable aumento de las tasas de cribado.
- Lograr que la fuerza laboral tenga un mayor acceso a los lugares que realizan cribados de cáncer. Se pueden llevar unidades móviles de cribado directamente a los lugares de trabajo, como parte de un evento de salud femenina.
- Crear una Guía de Recursos y Beneficios para el Cáncer, un recurso fácil de entender y basado en datos que ayude a los pacientes con cáncer a comprender los verdaderos problemas y a tomar decisiones informadas. Las plantillas son gratuitas y se encuentran disponibles en el sitio web del Grupo Empresarial: www.businessgrouphealth.org/cancer/wellnessprogram/communication_resources.cfm.

Para más información sobre *Una Guía del Empleado para la Prevención y Tratamiento del Cáncer*, visite www.businessgrouphealth.org/cancer

EVALUAR

Cada organización debe monitorear y evaluar los programas para que generen ganancias a la inversión y busquen continuamente mejorar los ingresos.



Crear un marco de seguimiento y evaluación

Se debe implementar un marco de seguimiento y evaluación desde el inicio de un programa y llevarlo a cabo durante la duración del proyecto, con la finalidad de:

1. Demostrar si el programa intensifica la sensibilización del cáncer de mama y si aumenta el cambio de comportamiento.
2. Aprender, desde la experiencia, qué funciona y qué se necesita mejorar. Además, usar las lecciones aprendidas y las sugerencias de los empleados para mejorar la eficacia del programa.
3. Calcular los costos de implementación y los costos de desarrollo del programa.

Es importante medir el progreso respecto a los indicadores de referencia sobre la sensibilización y la detección temprana del cáncer de mama. Por ejemplo:

- Analizar los cambios en el conocimiento, actitudes y creencias de los empleados acerca de la prevención y cribado del cáncer de mama:
 - Evaluar los cambios en el conocimiento sobre los beneficios y directrices de salud actuales que tiene la detección temprana del cáncer de mama
 - Medir los cambios en el conocimiento de los empleados acerca de sus riesgos de cáncer de mama
 - Analizar los cambios en la sensibilización que se ha logrado en los empleados mediante las políticas, beneficios y los programas laborales de cribado del cáncer de mama
 - Analizar los cambios en la sensibilización que se ha logrado en los empleados mediante comportamientos que redujeron el riesgo de cáncer de mama

- Medir los cambios en el número de mujeres que saben realizarse un autoexamen de mama
- Analizar los cambios en los niveles de cambios de comportamientos de los empleados:
 - Aumentar el número de empleados que se realizan chequeos regulares en busca de signos o síntomas de cáncer de mama
 - Aumentar el número de participación de los empleados en programas de cribados organizados

Mediciones continuas cada 6 o 12 meses después de haber iniciado el programa, usualmente son intervalos de medición apropiados, sin embargo, el tiempo de medición se debe adaptar a las expectativas de cada programa específico.



Recursos

Si se necesita una descripción detallada de un plan de evaluación para programas laborales que promueven el cribado de cáncer de mama, ir a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): Promoción de la Salud Laboral, Cribado de cáncer de mama en la siguiente página web:

www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/evaluation/topics/breast-cancer.html

REFERENCIAS:

1. Ferlay J, Soerjomataram I, Ervik M, et al. (2013). GLOBOCAN 2012 v1.0, Cancer Incidence and Mortality Worldwide: IARC CancerBase No. 11 [Internet]. Lyon: International Agency for Research on Cancer. Available from: <http://globocan.iarc.fr>, accessed on 21 October 2014.
2. Bloom DE, Cafiero ET, Jané-Llopis E, et al. (2011). The Global Economic Burden of Non-communicable Diseases. Geneva: World Economic Forum.
3. Ekwueme DU, Guy Jr GP, Rim SH, et al. (2014). Health and economic impact of breast cancer mortality in young women, 1970–2008. *Am J Prev Med.* 46:71-9.
4. The World Bank. <http://data.worldbank.org/indicator/SL.TLF.TOTL.IN>; <http://wdi.worldbank.org/table/2.2>
5. WHO (2013). Fact Sheet No339. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs334/en/>. Geneva: World Health Organization.
6. National Breast Cancer Foundation. (2014). Not just an older woman's disease: breast cancer in your 20s and 30s. Sydney: National Breast Cancer Foundation.
7. Zelle SG, Baltussen R. Personal communication. Global calculations based on: *BMJ* 2012;344:e614 doi: 10.1136/bmj.e614 (Published 2 March 2012).
8. IARC Monographs on the Evaluation of carcinogenic risks to humans. Alcohol Consumption and Ethyl Carbamate, Vol. 96. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer, 2010.
9. Seitz HK, Pelucchi C, Bagnardi V, La Vecchia C (2012). Epidemiology and pathophysiology of alcohol and breast cancer: Update 2012. *Alcohol Alcohol.* 47:204-212.
10. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report. Available at: <http://www.dietandcancerreport.org/cup/index.php>.
11. Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. (2002). Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease. *Lancet* 360:187–195.
12. Australian Institute of Health and Welfare. (2011). 2010 Australian National Infant Feeding Survey: Indicator results. Canberra: AIHW.
13. Mandal B, Roe BE, Fein SB. (2012). Work and breastfeeding decisions are jointly determined for higher socioeconomic status US mothers. *Review of Economics of the Household*, 28 July, 1-21. doi:10.1007/s11150-012-9152-y
14. WHO. Health topics: Breastfeeding. Available at: <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>
15. Lauby-Secretan B, Scoccianti C, Loomis D, et al. (2015). Breast-cancer screening- viewpoint of the IARC Working Group. *N Engl J Med.* 372:2353-8.
16. Marmot MG, Altman DG, Cameron DA, et al. (2013). The benefits and harms of breast cancer screening: an independent review. *Br J Cancer.* 108:2205–2240.
17. Yabroff KR, Davis WW, Lamont EB, et al. (2007). Patient Time Costs Associated with Cancer Care. *J Natl Cancer Inst.* 99:14-23.
18. Pyenson B, Zenner PA. (2005). Cancer Screening: Payer Cost/Benefit Thru Employee Benefits Programs. Commissioned by C-Change and the American Cancer Society. New York: Milliman Inc.
19. Macmillan Cancer Support. Managing Cancer in the Workplace. <http://www.macmillan.org.uk/Cancerinformation/Livingwithandaftercancer/Workandcancer/Supportformanagers/Employersguide/Managingoverview.aspx>. Accessed: September 12, 2013.
20. World Cancer Research Fund International. Continuous Update Project Report: Diet, Nutrition, Physical Activity, and Breast Cancer Survivors. 2014. Available at: www.wcrf.org/sites/default/files/Breast-Cancer-Survivors-2014-Report.pdf
21. Allen JD, Stoddard AM, Mays J, Sorensen G (2001). Promoting breast and cervical cancer screening at the workplace: results from the Woman to Woman study. *Am J Public Health.* 91:584-590.
22. The guide to community preventive services. Increasing cancer screening: One-on-one education for clients. <http://www.thecommunityguide.org/cancer/screening/client-oriented/OneOnOneEducation.html>
23. Eldridge S, Croker A. (2005). Breastfeeding friendly workplace accreditation: Creating supportive workplaces for breastfeeding women. *Breastfeeding Rev.* 13:17-22.
24. Smith JP, McIntyre E, Craig L, et al. (2013). Workplace support, breastfeeding and health. *AIFS journal Family Matters* No. 93, 201.
25. Centers for Disease Control and Prevention. Breast cancer screening: <http://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/implementation/topics/breast-cancer.html>
26. West R, Michie S. Suitability of smartphones for delivering behaviour change techniques. University College London, September 2013. Available at: <http://www.rjwest.co.uk/slides.php>.
27. McCabe Centre for Law & Cancer, Cancer Council Victoria. (2013). Making the law work better for people affected by cancer. Melbourne: McCabe Centre for Law & Cancer.
28. Gözümlü S, Karayurt O, Kav S, Platin N. (2010). Effectiveness of peer education for breast cancer screening and health beliefs in eastern Turkey. *Cancer Nurs.* 33:213-220.
29. Dang J, Lee J, Tran JH. (2010). Knowledge, Attitudes, and Beliefs Regarding Breast and Cervical Cancer Screening among Cambodian, Laotian, Thai, and Tongan Women. *J Cancer Educ.* 25:595–601.
30. See more at: <http://middleeast.geblogs.com/en/stories/curing/10000-women-receive-breast-cancer-screenings-in-saudi-arabia-2/#sthash.PgUeKwL.dpuf>



Unión Internacional Contra el Cáncer
Union Internationale Contre le Cancer
62 route de Frontenex • 1207 Geneva • Switzerland
Tel +41 (0)22 809 1811 Fax +41 (0)22 809 1810
email info@uicc.org • www.uicc.org

Bupa
15 - 19 Bloomsbury Way, London, WC1A 2BA
www.bupa.com • @bupa

