

Universidad de concepción del Uruguay

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

Centro Regional Santa Fe



“RELACIÓN ENTRE EL CÁNCER DE MAMA Y LAS GRASAS SATURADAS PRESENTES EN LA DIETA, EN MUJERES QUE ASISTEN A LA ASOCIACIÓN CHICAS PINK DE LA CIUDAD DE SANTA FE, 2021”

Tesina presentada para completar los requisitos del plan de estudios de la Licenciatura en Nutrición.

“Las opiniones expresadas por los autores de esta tesina, no representan necesariamente los criterios de la Carrera de Licenciatura en Nutrición en la Universidad de Concepción del Uruguay”

Alumna

ACOSTA, INDIANA

Directora

Lic. TORRISI, LUCIANA

Two handwritten signatures in black ink. The top signature is more complex and stylized, while the bottom one is simpler and more legible.

Santa Fe, Junio 2022



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecer a mi familia y a mi compañero, quienes me apoyaron en todo momento y circunstancia, mi papá, mi abuela, mis dos hermanos, y Gabi. Ellos siempre al pie del cañón. Sea cual sea la situación no me dejaron bajar los brazos, ni siquiera era una opción. Cabe destacar la importancia de mi gran compañero, Dago, que desde que comenzó la cuarentena, cada vez que rendía virtual él estaba ahí, pegadito a mis pies, desde que empezaba el examen hasta que terminaba.

A mis amigas facultativas, un importante pilar durante este trayecto. Gran equipo, grandes personas, compañeras, futuras colegas, y al día de hoy grandes amigas.

A mi directora de tesis, Lic. Luciana Torrisi, quien desde el primer momento de haber realizado este estudio estuvo conmigo, no solo brindándome su tiempo, sino que acompañándome y brindándome su ayuda cuando lo necesitaba.

A mis 3 jurados, Ing. Romina Galiano, Lic. Macarena Faba y Lic. Delfina Capatto, quienes dedicaron su valioso tiempo a la hora de leer la tesina y realizar correcciones que sean de ayuda para mi trabajo final.

A la dirección de Chicas Pink, por haberme dejado realizar la encuesta sin ningún inconveniente y poder seguir con mi trabajo de campo, y a las Chicas Pink, por su buena predisposición a la hora de completar el cuestionario.

A la Universidad de Concepción del Uruguay, a nuestros profesores, y secretarías, por ser de gran ayuda y enseñanza en estos hermosos años dentro de la facultad.

Por último, y en especial, agradecida inmensamente a mi mamá, que desde donde esté nunca dejó de darme fuerzas e iluminarme siempre, en todo momento y situación, para que el día de hoy, pueda culminar con esta carrera donde ella tanto me apoyó, ayudó, y acompañó.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

PÁGINA DE APROBACIÓN

Título de la tesina: “Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, 2021”

Alumna: Acosta Indiana Belén

Directora: Lic. Luciana Torrisi

Tribunal de corrección: Ing. Galiano Romina, Lic. Faba Macarena, Lic. Capatto Delfina

Calificación:



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

RESUMEN

Objetivo general: Determinar la relación que existe entre las grasas saturadas de la dieta y el desarrollo del cáncer de mama en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, 2021.

Metodología: Estudio de tipo transversal, descriptivo, cualitativo y retrospectivo. La muestra está constituida por 14 mujeres que tuvieron o tienen cáncer de mama, que asisten a la Asociación Chicas Pink en la ciudad de santa fe, durante el mes de octubre del año 2021.

Debido a que la realización de encuestas fue durante el mes de octubre, mes de concientización sobre el cáncer de mama, se decidió hacer las encuestas de manera virtual, enviando un cuestionario de frecuencia de alimentos a cada una de ellas, para que puedan responderlo a su debido tiempo, con la finalidad de conocer la frecuencia de consumo de grasas saturadas, el porcentaje de mujeres que realizó una dieta alta, moderada o baja en las mismas, y la relación que existe entre su consumo diario y el desarrollo del cáncer de mama.

Resultados: Se encontró una relación entre el consumo de grasas saturadas en la dieta y el cáncer de mama, siendo que un 64% de la población encuestada, 9 mujeres, llevan a diario una dieta alta en grasas saturadas, y un 36%, 5 mujeres, llevan una dieta moderada en el consumo de las mismas. Respecto al bajo consumo de grasas saturadas, ninguna manifestó durante el cuestionario de frecuencia de alimentos llevarlo a cabo de esa forma. Por lo tanto, se concluye que las grasas saturadas son un factor predisponente para la aparición del cáncer de mama.

Palabras claves: Cáncer de mama, grasas saturadas, hábitos alimentarios, consumo, mujeres.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

ÍNDICE:

Contenido

AGRADECIMIENTOS	1
PÁGINA DE APROBACIÓN	2
RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN:	5
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
OBJETIVOS	15
DISEÑO METODOLOGICO	16
PLAN DE TRABAJO	17
MATERIALES Y METODOS	19
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:	23
RESULTADOS OBTENIDOS:	24
DISCUSIÓN	48
CONCLUSIÓN:	50
CONSIDERACIONES ETICAS:	52
RECOMENDACIONES	53
LIMITACIONES	54
BIGLIOGRAFIA:	55
ANEXOS	56



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

INTRODUCCIÓN:

Según Cabezas Zábala y cols. (2016) las grasas constituyen la reserva energética más importante del organismo, aportan 9 kilocalorías por gramo (Kcal/g), transportan vitaminas liposolubles y se encuentran en gran variedad de alimentos y preparaciones. Además, desarrollan funciones fisiológicas, inmunológicas y estructurales. Los ácidos grasos saturados (AGS) son de síntesis endógena, necesarios para algunas funciones fisiológicas y estructurales, mientras que los ácidos grasos trans (AGT) provienen casi siempre de la ingesta de alimentos hidrogenados y no tienen beneficios conocidos para la salud. Se ha encontrado una relación positiva entre la ingesta de AGS y AGT con el aumento del colesterol total y colesterol LDL, que a su vez aumenta el riesgo de padecer enfermedad coronaria y algunos tipos de cáncer.

El consumo excesivo de alimentos fuente de grasa, acompañado por estilos de vida sedentarios, afecta el peso corporal y la salud. La ingesta de grasa total se relaciona con el índice de masa corporal (IMC) y el perfil lipídico, por tanto, la reducción de su consumo disminuye el peso, el IMC, el colesterol total (CT) y el colesterol LDL.

La alteración del perfil lipídico es un factor de riesgo para sufrir enfermedades cardiocerebrovasculares; los ácidos grasos trans (AGT) y ácidos grasos saturados (AGS) se consideran factor de riesgo para algunos tipos de cáncer. La reducción del consumo de grasa saturada puede presentar un efecto protector para eventos cardiovasculares. Además, la disminución del consumo de AGS y el aumento de ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados puede reducir el colesterol LDL.

La normativa regulatoria del contenido de nutrientes de los alimentos debe ser priorizada con medidas eficaces que protejan la salud del consumidor; es así como varios países cuentan con regulaciones sobre el contenido de grasas. Además, se han realizado acciones exitosas en salud pública como la implementación de diferentes tipos de aceite y acciones educativas con el fin de lograr el consumo de alimentos más saludables.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Sanhueza Catalán y cols. (2015) aseguran que los ácidos grasos son un conjunto amplio de moléculas con distintas características. Por ejemplo, los hay de cadena corta, de cadena larga, insaturados, saturados y una mezcla de lo anterior. Además, para el caso de los insaturados, la nomenclatura omega da cuenta del lugar, contando desde el grupo metilo, donde aparece el primer doble enlace. Esto permite clasificar a los ácidos grasos como omega-9, omega-6 y omega-3. Todos los ácidos grasos mencionados tienen efectos sobre el organismo: desde generar energía o modular una acción bioquímica como fisiológica del individuo. Entre otros componentes de la dieta, las cantidades relativas del conjunto de ácidos grasos modulan finalmente si la dieta consumida es saludable o perjudicial para la salud.

Rodriguez y Capurso. (2006) afirman que el cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente en el mundo. En años recientes se observó incremento paulatino en su frecuencia, sobre todo en países en vías de desarrollo como México. Llegó a ser la primera causa de mortalidad por cáncer en mujeres, debido a que la mayor parte de los casos se diagnostican en fases avanzadas, con bajas probabilidades de curación. Se hace una revisión de los factores de riesgo, como: edad, sexo, antecedentes personales y familiares, síndromes genéticos, enfermedad mamaria preexistente, distribución geográfica, estructura corporal y factores ambientales, hormonales, reproductivos y alimentarios.

Delgado y cols. (2015) estiman que una de cada diez mujeres puede presentar cáncer de mama en algún momento de su vida, siendo más frecuente entre los 40 y 80 años. En el Uruguay ocasiona el 20% de las muertes femeninas por cáncer, con una mortalidad promedia anual de 632 casos en el quinquenio 1994-98. Algunos factores de riesgo preponderantes para el cáncer de mama incluyen la menarca precoz, la menopausia tardía, los antecedentes familiares de parentesco directo



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

de cáncer de mama, la nuliparidad, el no amamantamiento, el exceso de la ingesta de grasa animal y el alcohol.

Díaz y cols. (2014) establecieron que los tipos de cáncer más frecuentes en la Provincia de Córdoba (Argentina) son los de mama, cervix, colon y pulmón en el sexo femenino, y los de próstata, pulmón, colon y vejiga en el masculino. Los patrones espaciales no aleatorios que muestran las tasas de incidencia de estos cánceres en la provincia, sugieren que las distribuciones geográficas de esta enfermedad podrían estar asociadas, en parte, a factores epigenéticos como las características ambientales, socioeconómicas y de estilo de vida. La alimentación es también considerada un factor ambiental con importante influencia en el desarrollo del cáncer. Se reconoce que el 35% de los tumores malignos están asociados con factores alimentarios, y serían prevenibles mediante una alimentación y nutrición apropiadas.

A su vez el efecto de la alimentación sobre la ocurrencia del cáncer, es variable. Así, dietas con alta densidad calórica, elevada proporción de carnes procesadas, alimentos refinados, grasas y alcohol, se asocian a un incremento del riesgo de desarrollar cáncer de mama, próstata y colon, mientras que una alimentación que incluya importantes cantidades de vegetales y frutas, con alto contenido de micronutrientes y fibra, se encuentra relacionada a una disminución del riesgo.

En Argentina, el perfil alimentario tradicional está caracterizado por un alto consumo de proteínas y grasas animales, obtenidas principalmente de las carnes rojas, y una baja ingesta de pescado, frutas y verduras.

Gonzalez y col. (2004) realizaron un estudio prospectivo multicéntrico coordinado por la Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC) de la OMS, que se inició en 1993 con la recogida de datos y muestras de sangre en 23 centros de 10 países europeos: Alemania, Dinamarca, España, Francia, Grecia, Holanda, Italia,



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Noruega, Reino Unido y Suecia, En España se realiza en 5 áreas geográficas: Asturias, Granada, Guipúzcoa, Murcia y Navarra. Se incluyeron en la cohorte 519.978 individuos (de los cuales 366.521 son mujeres). Hasta la fecha se han identificado 24.195 casos incidentes de cáncer. Los resultados de la comparación del consumo alimentario entre los 23 centros europeos se han publicado en el 2002, en un suplemento de una revista europea de Nutrición. Usando un diario de 7 días para evaluar el consumo de grasas saturadas, se ha confirmado que un alto consumo de estas aumenta el riesgo de cáncer de mama.

A su vez, Gonzalez y col. (2002) realizaron un estudio en Sancti Spiritus, Cuba de caso control para determinar la asociación de algunos factores de riesgos conocidos en la génesis del cáncer de mama. Se calcularon los porcentajes de las variables analizadas y se aplicaron pruebas de significación estadística para la validación de los resultados. Se obtuvo que el riesgo de contraer la neoplasia de mama, está por encima de los 40 años, con una mayor morbilidad en el grupo de 51 – 60 años. Se encontró asociación significativa entre factores de riesgo que responden a un mecanismo hormonal y la neoplasia de mama en el grupo estudio, como son la menarquia precoz y la menopausia tardía. El 68,6% de las mujeres enfermas tuvo una lactancia materna breve o no lactó y el 80% de las mismas refirieron antecedentes patológicos familiares de cáncer mamario. La ingestión de grasas saturadas en la dieta, estuvo presente en el 67,1% de las enfermas.

Por su parte Peña García y col. (2017) realizaron un estudio epidemiológico de casos y controles en Puerto Padre, Las tunas, Cuba. Se tomó una muestra por el método aleatorio simple, que quedó conformada por 75 personas (25 casos y 50 controles). Las variables analizadas fueron: antecedentes patológicos familiares de padecer cáncer de mama, menopausia tardía, tratamiento hormonal, nuliparidad, tabaquismo, partos en añosas, menarquia precoz, alcoholismo, obesidad, la no



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

lactancia materna, y el consumo de una dieta inadecuada. Se demostró que los factores de riesgo de cáncer de mama que inciden en el territorio por orden de importancia son: los antecedentes patológicos familiares de padecer cáncer de mama, menopausia tardía, tratamiento hormonal, nuliparidad, tabaquismo, partos en añosas, menarquia precoz, alcoholismo, obesidad, la no lactancia materna, y el consumo de una dieta inadecuada.

El antecedente de dieta inadecuada (alto consumo de carnes rojas y grasa animal) tuvo un Chi^2 de 4,8, evidenciando la asociación estadística significativa de dieta inadecuada (alto consumo de carnes rojas y grasa animal) con el cáncer de mama, y una fuerza de asociación (OR) de padecer cáncer de mama 1,21 veces más las mujeres con dietainadecuada (alto consumo de carnes rojas y grasa animal), que las mujeres sin este antecedente.

Según Anaya y col. (2015) la incidencia de enfermedades oncológicas se ha incrementado considerablemente en todo el mundo y el cáncer de mama no es la excepción, constituye la afección más común entre todas las mujeres y, por consiguiente, una grave amenaza para su salud. Cada año, la estadística mundial señala más de un millón de casos nuevos, establece una prioridad en salud en cuanto a esta epidemia que es la principal causa de muerte y discapacidad entre las mujeres. Una de cada ocho mujeres tiene riesgo de padecer cáncer de mama a lo largo de la vida (12,2 %) y una de cada 28 de morir por esta enfermedad.

La etiología del cáncer de mama no es conocida, en numerosos estudios se investigan los posibles factores de riesgo para predecir y cuantificar el riesgo de padecer la enfermedad, aunque este puede aparecer en aproximadamente 50 % de los casos sin factores de riesgo demostrables que lo expliquen. Entre los factores de riesgo bien establecidos y no modificables se encuentran los factores genéticos (antecedentes familiares directos), el sexo femenino, edades mayores de 40 años, antecedentes de hiperplasia atípica de la mama y factores hormonales (menarquia precoz, menopausia



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

tardía, nulíparas), etc. Sin embargo, existen otros factores de riesgo modificables que están relacionados con el ambiente y el estilo de vida, como la obesidad especialmente en la posmenopausia, algunos factores dietéticos y el alcoholismo.

La importancia de identificar los factores socioculturales, ambientales y el estilo de vida relacionados con el riesgo a desarrollar cáncer de mama, radica en que éstos pueden ser potencialmente modificados para proteger a la mujer contra el desarrollo de esta enfermedad. Dentro de los factores de riesgos modificables asociados a la aparición del cáncer de mama se encuentran los relacionados con la alimentación o nutrición de las mujeres, la dieta hipercalórica y el consumo de grasas saturadas de origen animal. Asociados estos a la obesidad y vida sedentaria, constituyen unos de los principales componentes relacionados con el incremento en la incidencia de esta enfermedad, sobre todo en la mujer posmenopáusica.

El cáncer de mama es tres veces más común en las mujeres sedentarias, obesas y con actividades que demandan poca actividad física, que en las activas y más delgadas, con dieta equilibrada (hipocalórica y escasa de grasas saturadas), un control del peso y la práctica sistemática de actividad física, sobre todo en mujeres posmenopáusicas. Es posible disminuir el riesgo de enfermar por este tipo de tumor.

Es importante hacer ajustes en los hábitos alimentarios y gustos de la mujer con un patrón alimentario para toda la vida a través de la implementación de una dieta con alimentos en cantidad moderada, balanceada y equilibrada. Se recomienda a la mujer:

a) Reducir la ingesta total de grasas: Las dietas altas en grasa se relacionan con una mayor incidencia de esta enfermedad porque entre otras cosas, incrementan la síntesis de estrógenos. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en: cortes grasosos de carne molida, salchichas, carnes procesadas como la salchicha ahumada, chorizo y el pollo con piel. También se encuentran en la leche con alto contenido de grasas, así como en productos lácteos como quesos y crema preparados con leche entera, manteca y helado. Reducir el elevado consumo de carnes rojas y evitar las carnes



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

procesadas: Las carnes rojas tienen un elevado contenido de ácidos grasos saturados, que se ha demostrado favorecen el desarrollo de células cancerosas.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

JUSTIFICACION:

Se ha decidido llevar a cabo la investigación de la relación que existe entre las grasas saturadas de la dieta y su impacto sobre el cáncer de mama, ya que por un lado es una temática muy poco estudiada al día de hoy y de alta incidencia en mujeres, no solo en nuestro país, siendo la primer causa de muerte por tumores en mujeres, sino a su vez de alta incidencia también a nivel mundial, y por otro lado porque en Argentina es cultural y cotidiano comer carne de vaca, por ejemplo, entre tantas otras comidas, la cual tiene un elevado porcentaje de grasas saturadas.

En las mujeres es uno de los cánceres más malignos en el mundo, y de los más mortales, ya que muchas veces se detecta en etapas muy avanzadas.

Se sabe que el cáncer en general es una enfermedad multifactorial, quiere decir que intervienen en la misma diferentes factores. En el caso del cáncer de mama podemos decir que es muy común conocer estudios respecto a cómo influye la genética, la parte hormonal y reproductiva, si dieron de lactar o no, menopausia tardía, menarquia precoz, entre otros. Pero si de algo no se habla mucho es sobre el efecto que tiene la alimentación sobre las mujeres, en este caso la importancia de las grasas saturadas y su asociación con el riesgo de padecer cáncer de mama.

Existe evidencia científica que abale que dietas con alta densidad calórica, elevada proporción de carnes procesadas, alimentos refinados, grasas y alcohol, se asocian a un incremento del riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Esta investigación es necesaria para crear conciencia en la población, específicamente en las mujeres, respecto del cuidado y conocimiento de su alimentación ya que podría prevenirse en parte la probabilidad de contraer esta enfermedad mediante una alimentación y nutrición apropiadas, con menor contenido de grasas saturadas.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

El rol como nutricionista tiene una gran importancia tanto en la prevención como en el tratamiento del cáncer de mama, por lo que resulta necesario detectar conductas alimenticias no saludables que tengan que ser modificadas, no solo enfocándonos en los hábitos alimentarios sino en el estilo de vida de la población en sí.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación que existe entre el consumo de grasas saturadas y el cáncer de mama?



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Determinar la relación que existe entre las grasas saturadas de la dieta y el cáncer de mama en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, 2021.

Objetivos específicos:

- 1) Describir la frecuencia de consumo de grasas saturadas de las mujeres que padecieron o padecen cáncer de mama, antes de contraer la enfermedad.
- 2) Determinar el porcentaje de mujeres que realizó una dieta alta, moderada o baja en grasas saturadas y padece o padeció cáncer de mama.
- 3) Establecer si existe relación entre el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y el desarrollo del cáncer de mama.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

DISEÑO METODOLOGICO

Tipo de estudio: En el siguiente proyecto se llevó a cabo enfoques metodológicos de tipo: transversal, descriptivo, cualitativo y retrospectivo.

Transversal: Porque se examinaron datos de variables recopiladas, en un periodo de tiempo determinado, sobre una población en la cual se buscó conocer la relación de las grasas saturadas en la dieta y el cáncer de mama, evaluándolas en el momento de realización de la investigación.

Descriptivo: De tipo observacional, donde se buscó caracterizar, describir, presentar o identificar aspectos propios de los hábitos alimentarios de las mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink, estableciendo una relación entre las grasas saturadas y el cáncer de mama.

Cualitativo: Debido a que se estudió la información basada en la observación de comportamientos dietéticos, a través de un cuestionario de frecuencias.

Retrospectivo: La investigación comenzó después de que el evento o fenómeno ocurrió, en este caso las mujeres ya tuvieron o tienen la enfermedad.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

PLAN DE TRABAJO

En principio, se eligió el título de dicha tesina, a medida que se obtenía información de manera constante de diferentes fuentes. Una vez redactado el título, se realizó la carta de intención, para luego ser entregada a consultoría.

Una vez aprobada la misma, se comenzó a redactar el proyecto de tesina.

El siguiente paso fue enviar una carta a la directora de la Asociación de Chicas Pink solicitando un permiso para poder trabajar con dicha población, y se explicó qué se trataría el proyecto.

Luego de que la carta haya sido recibida y firmada se procedió a realizar el cuestionario a las mujeres que pertenecen a la Asociación y quisieran participar del mismo.

A partir del listado de mujeres se llevó a cabo la selección de la muestra con la cual se trabajó. A cada una de ellas se les entregó el consentimiento informado, en el cual se aclaró acerca de los procedimientos que se realizarían en dicha investigación.

A continuación, se llegó a un acuerdo con la directora de la Asociación para realizar las encuestas de manera online ya que se encontraban en un mes de muchas actividades. Las mismas serían a través de cuestionarios de frecuencia, a las mujeres que estuvieran dispuestas a participar, habiendo firmado su consentimiento informado previamente, evaluando sus hábitos alimentarios, específicamente su consumo de grasas saturadas, hasta el día de la encuesta. Para luego llevar a cabo el análisis de los resultados obtenidos en las mismas evaluando la relación que existe entre el consumo de grasas saturadas y el cáncer de mama.

Una vez obtenidos los resultados del cuestionario, se emplearon métodos estadísticos, a partir de la suma de los puntos obtenidos, que fueron establecidos en “Operacionalización de las variables”, volcándose posteriormente estos datos, en el paquete de Microsoft Excel, el cual arrojó los porcentajes que concluyeron los resultados de este trabajo, permitiendo responder los objetivos planteados, es decir,



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

analizar la frecuencia de consumo de dichos alimentos expresados en la tabla, determinando cuántas son las mujeres que consumen en su rutina diaria alimentos ricos en grasas saturadas, y cuántas lo hacen esporádicamente. Para así luego ver la relación que existe entre ambas variables.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

MATERIALES Y METODOS

La investigación se llevó a cabo en la Ciudad de Santa Fe dentro de la Provincia de Santa Fe, en el año 2021.

La población de estudio estuvo constituida por mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink en la Ciudad de Santa Fe y desearon participar de dicho proyecto.

Chicas Pink (o Chicas Rosa) es una agrupación que nació en Santa Fe en 2016 por iniciativa de dos mujeres. Hoy son más de 20 integrantes, trabajan para concientizar a sus pares sobre la prevención del cáncer de mama a través del remo. Varias de ellas presentaron o presentan la enfermedad, otras no, pero participan de la misma asociación colaborando con las mujeres que si lo tienen. Ellas integran uno de los 10 grupos de remo femenino, ya que esta actividad está comprobada por expertos demostrando que beneficia la recuperación del cáncer de mama. Además, forman parte de la Comisión Internacional de Remeras con cáncer de mama y pertenecen al Movimiento Mundial IBCPC en la disciplina bote dragón.

Puntualmente a través de las encuestas lo que se quiso conocer fueron los hábitos alimentarios antes y durante la enfermedad, de las mujeres que asisten a la Asociación, particularmente el consumo de grasas saturadas, para luego poder analizar la relación que pueda existir con el cáncer de mama.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Se realizó una encuesta en forma de cuestionario de frecuencia de consumo a las mujeres que participaran del mismo, con la finalidad de conocer el lugar que le daban en su alimentación a las grasas saturadas presentes en la dieta. El cuestionario de frecuencia cuenta con alimentos en los cuales las encontramos en grandes cantidades, donde debían marcar solo una opción por alimento, teniendo 3 opciones:



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Nunca – A veces (de 1 a 3 veces por semana) – Frecuente (más de 4 veces a la semana).

La encuesta fue anónima, solo se necesitó la edad de las mujeres que participen. La misma fue creada por el investigador en base a la información que se necesite, y validada, en la sala de espera de un Sanatorio de la ciudad de Santa Fe.

UNIVERSO Y MUESTRA

El universo de estudio está conformado por todas las mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink en la ciudad de Santa Fe.

La población de estudio está compuesta por las mujeres que presentaron o presentan Cáncer de mama dentro de la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe.

La muestra de estudio está compuesta por las mujeres que presentaron o presentan cáncer de mama, asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, y participan de la encuesta.

En primer lugar, se envió a la Presidenta de la Asociación Chicas Pink una nota donde la Universidad de Concepción del Uruguay, centro Regional Santa Fe, autorizó a poder realizar la encuesta a quienes desearan participar de ella y firmaran el consentimiento informado, habiendo sido enviado el mismo día.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

Mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, año 2021, que tengan o tuvieron cáncer de mama, deseen participar de la encuesta realizada habiendo firmado el consentimiento informado, y sepan leer y escribir.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

CRITERIOS DE EXCLUSION:

Mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, año 2021, que tengan o hayan tenido cáncer de mama y no deseen participar de la encuesta, que no tengan o no hayan tenido cáncer de mama, no hayan firmado el consentimiento informado, o no sepan leer ni escribir.

VARIABLES DE ESTUDIO Y SU OPERACIONALIZACION:

VARIABLES:

- Variable dependiente: Cáncer de mama. (Cualitativa)
- Variable independiente: Grasas saturadas.(Cualitativa)

OPERACIONALIZACIÓN:

Los datos obtenidos de los cuestionarios, una vez completados, fueron consolidados en una base de datos, previa operacionalización de las variables. Se realizó un análisis descriptivo y se utilizaron los gráficos adecuados para presentar la información.

Para el procesamiento, análisis y presentación de los datos se utilizó el cuestionario autoadministrado creado mediante la herramienta de Google Forms y Microsoft Excel 2016.

Por último, se plasmaron los resultados en un gráfico de torta.

Se utilizó un método de puntaje, donde cada respuesta obtuvo un puntaje del 0 al 2, para poder así relacionar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas con la aparición del cáncer de mama, ya que por lo visto y estudiado anteriormente las mismas son un factor que predispone en parte al inicio de esta enfermedad.

Por lo tanto, considerando todo esto, dicha relación fue expresada en porcentajes luego de haber sido completadas las encuestas.

En la misma, el puntaje va a estar indicado como:



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

0 puntos= Si nunca consumen el alimento, o es de manera esporádica.

1 punto= Si lo consumen a veces, entre 1 y 3 veces por semana.

2 puntos= Si lo consumen de manera frecuente (más de 4 veces por semana)

Para la obtención de las respuestas, se utilizó la sumatoria de los puntajes obtenidos en cada alimento, por cada mujer que completó la encuesta. Lo que determina si el consumo de grasas saturadas en su alimentación diaria es alto, moderado o bajo.

>25 puntos= alto

10 a 25 puntos= moderado

<10 puntos= bajo

Dado que en los objetivos se necesita conocer el porcentaje de las mujeres que realizaron y realizan una dieta rica en grasas saturadas, el 100% estará representado por todas las mujeres que hayan participado de la encuesta. Según el puntaje de cada encuesta, el porcentaje estará determinado por los datos arrojados del paquete de Microsoft Excel y los gráficos obtenidos del mismo.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

AÑO	2021									2022		
MES	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	
Búsqueda Bibliográfica.	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Orange	Light Blue	Light Blue	Light Blue	
Consentimiento-U.C.U y permiso para la Asociación.	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Yellow	Yellow	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	
Realización de encuestas.	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Grey	Yellow	Grey	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	
Tabulación de la información obtenida.	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Grey	Pink	Pink	Light Blue	Light Blue	Light Blue	
Conclusiones.	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Light Blue	Cyan	Light Blue	Light Blue	Light Blue	
Escritura de Tesis e informe final.	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	Green	



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

RESULTADOS OBTENIDOS:

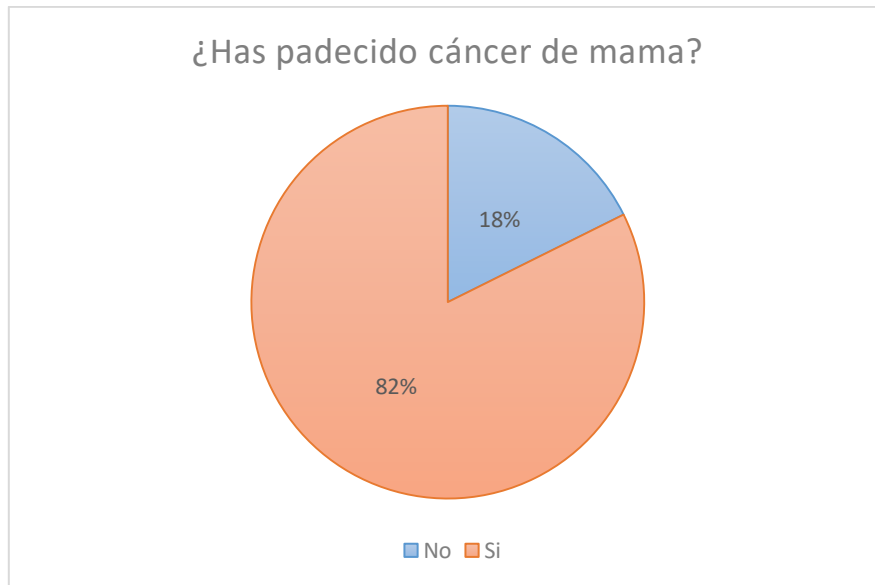
Durante el mes de Octubre se llevó a cabo la realización de las encuestas, en forma de cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, previo y durante la enfermedad, destinada a las mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink, de la ciudad de Santa Fe, relacionado específicamente al consumo de grasas saturadas en su alimentación.

Los datos recolectados fueron analizados a través de Microsoft Excel 2016.

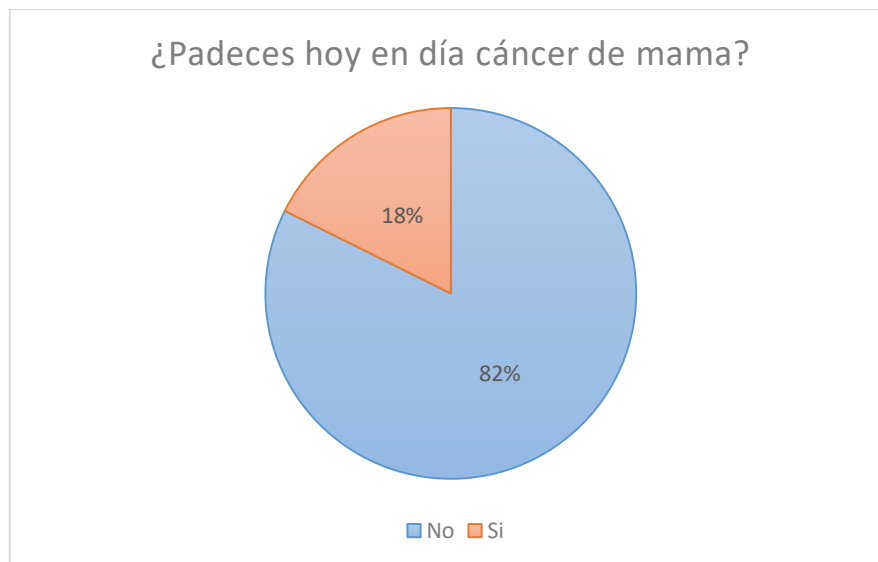
En base a las encuestas realizadas, se fueron creando los siguientes gráficos para poder visualizar los resultados y llegar a una conclusión y relación entre ambas variables.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.



Se puede observar que del 100% de la muestra, el 82% (14 personas) padecieron cáncer de mama, y el 18% restante (3 personas) no padeció.



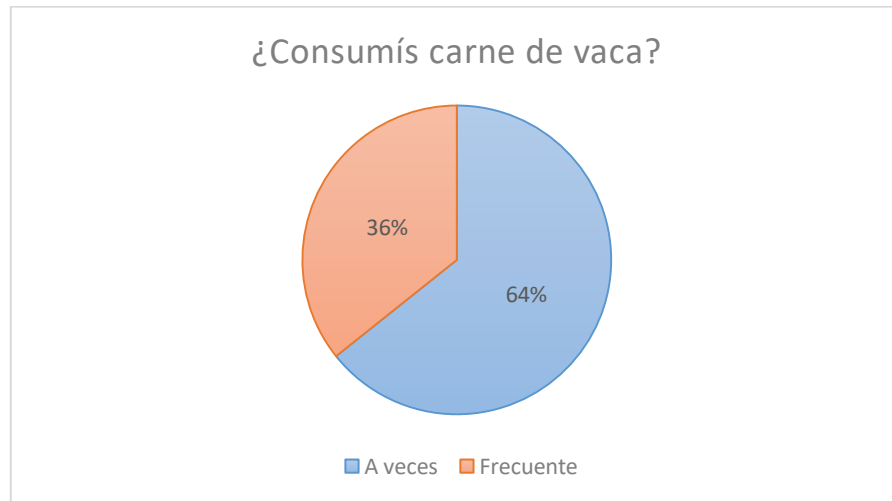
Del 100% de la población encuestada, el 82% (14 personas) hoy en día no padecen cáncer de mama, y el 18% restante (3 personas) sí padecen hoy en día la enfermedad.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Respecto al cuestionario de frecuencia:

Pregunta número 1:

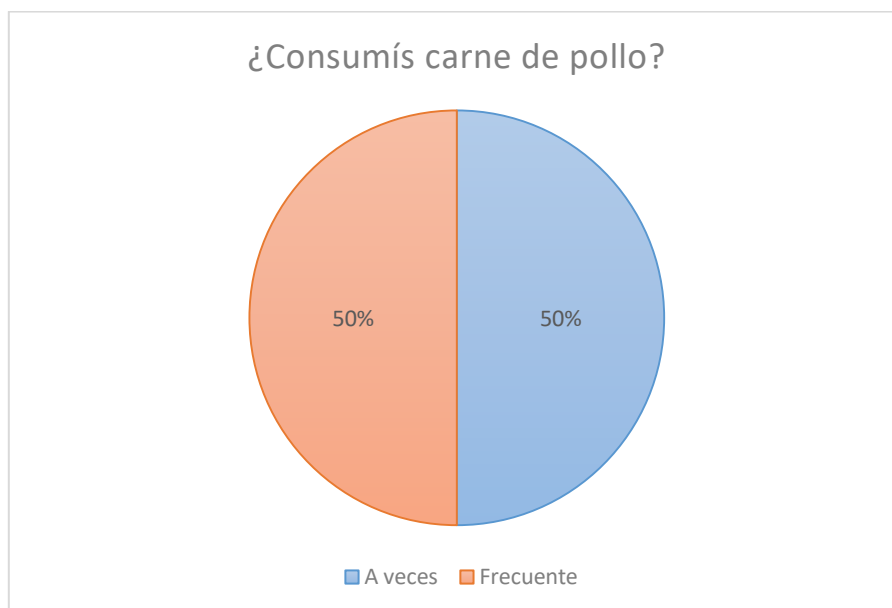


De acuerdo a las respuestas obtenidas podemos observar que no hubo personas que opten por la opción “nunca”. Habiendo optado el 64% (9 personas) por la opción “a veces” y el 36% (5 personas) por la opción “Frecuente” (la cual nos indica que se consume más de 4 veces a la semana ese alimento).



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 2:

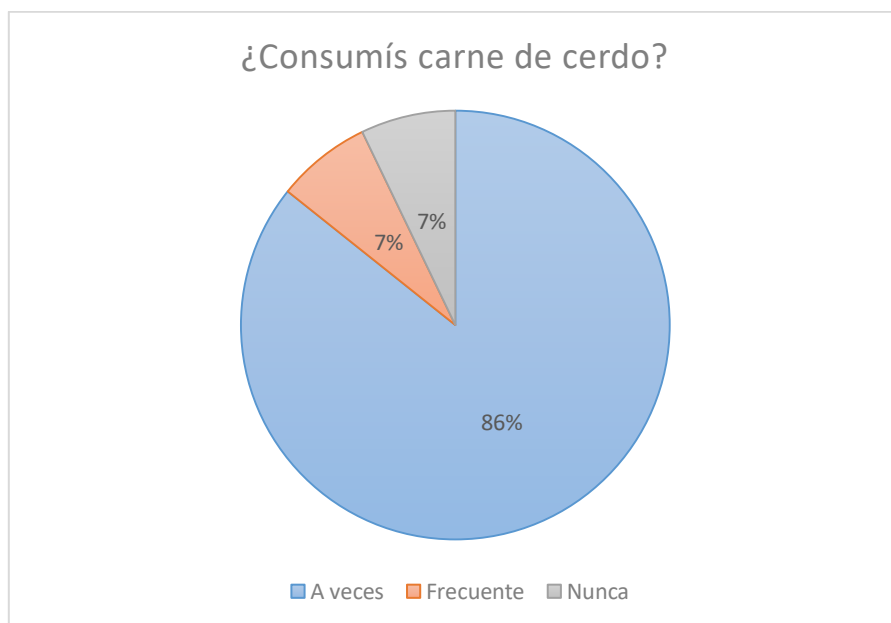


De acuerdo a las respuestas obtenidas podemos observar que el consumo de carne de pollo se divide en un 50% en personas que lo consumen a veces, y el otro 50% de manera frecuente.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 3:

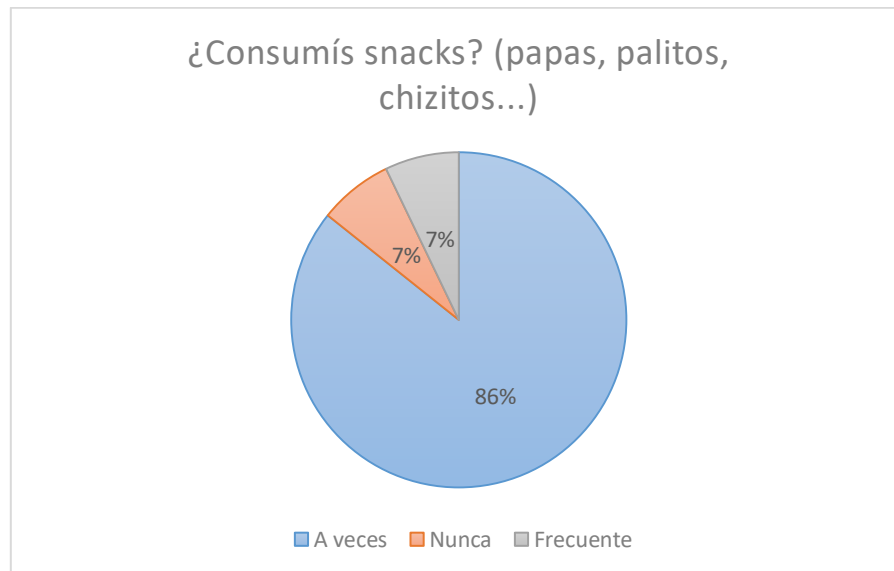


Como vemos con respecto al consumo de carne de cerdo el 86% de la población encuestada lo consume a veces (12 personas). 1 sola persona lo consume de manera frecuente, y la otra persona no lo consume.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 4:

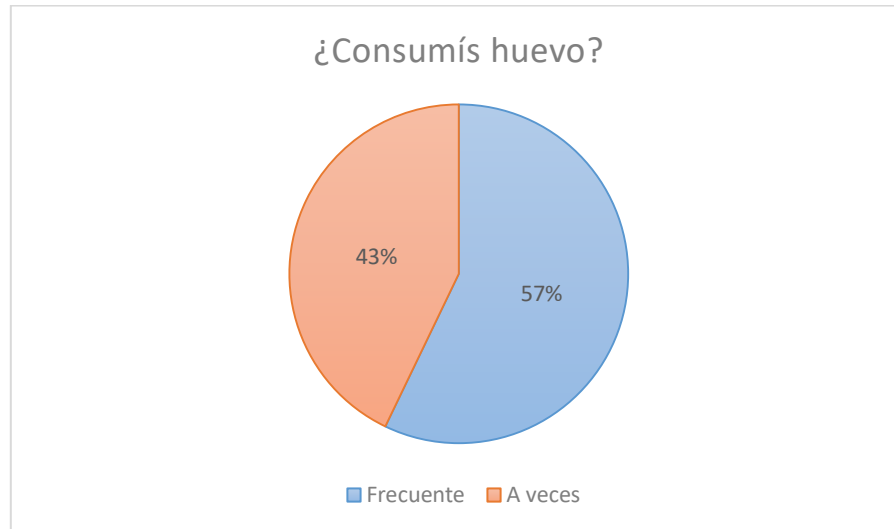


En este gráfico podemos observar que el consumo de snacks es de un 86% consumido a veces (12 personas), lo cual sería entre 1 a 3 veces por semana. Las dos personas restantes se dividen en un 7% y otro 7%, una nunca los consume, y la otra de manera frecuente.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 5:

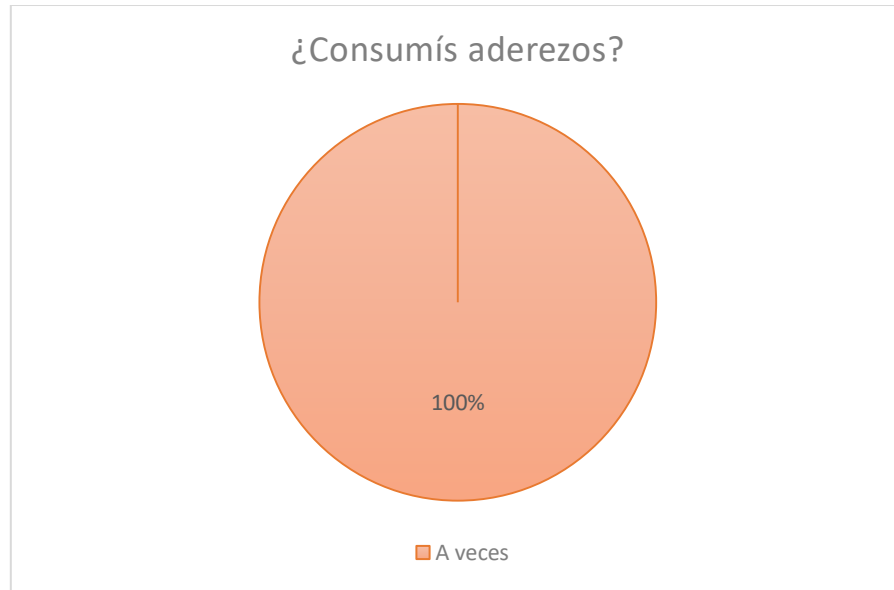


Respecto al consumo del huevo, las personas encuestadas manifestaron consumirlo en un 57% (8 personas) de manera frecuente, por ende, más de 4 veces por semana. Y el 41% lo consume a veces (6 personas).



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 6:

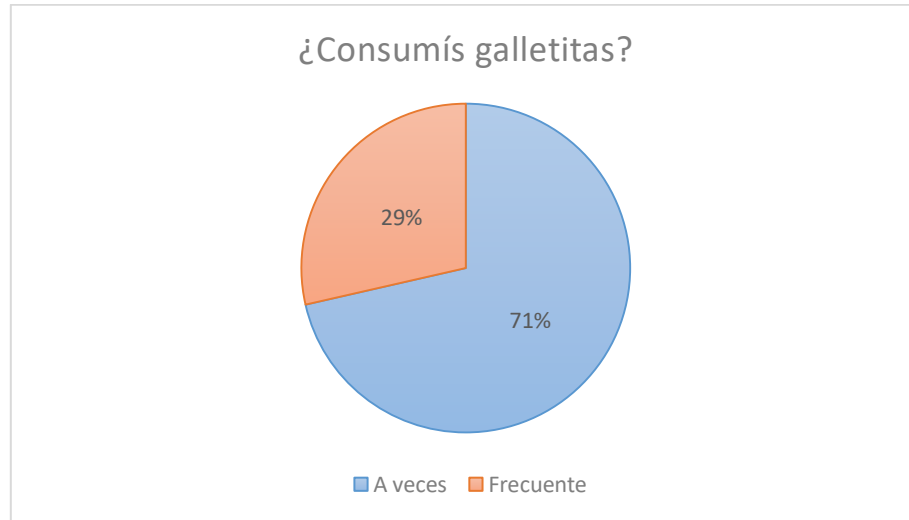


En este caso el agregado de aderezos en las comidas fue igual en todas las encuestas, siendo un 100% correspondiente a la opción a veces, la cual corresponde entre 1 a 3 veces por semana.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 7:

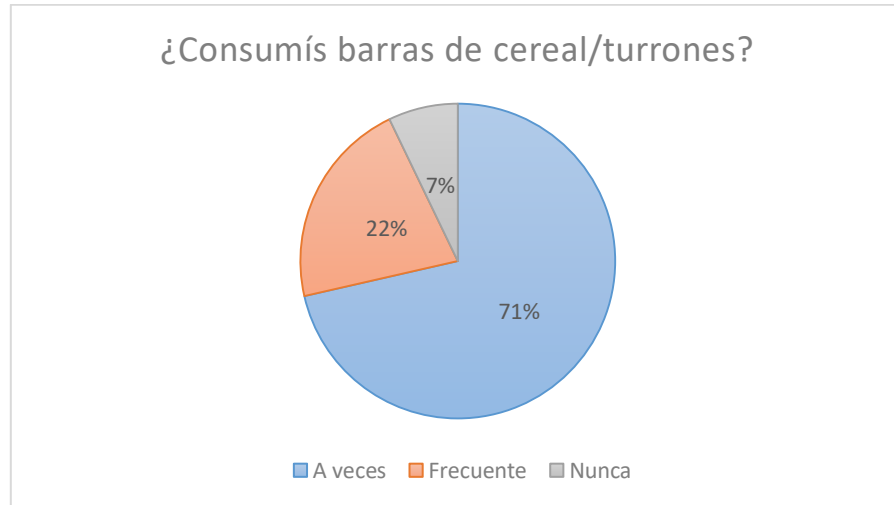


A la hora del consumo de galletitas, la opción a veces fue la más elegida con un 71% (10 personas) y 29% (4 personas) optaron por la opción frecuente.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 8:

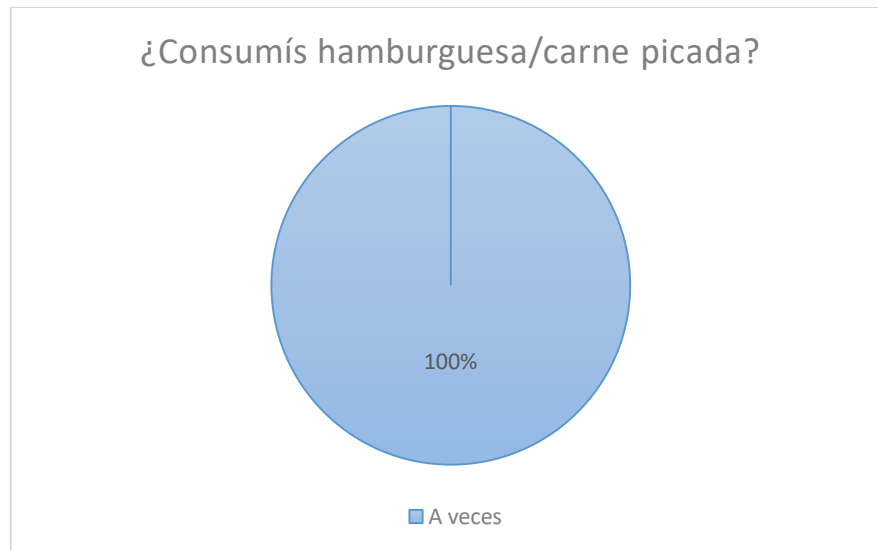


Con respecto al consumo de cereales (barras, turrones, etc.) el 72% manifestó consumirlo a veces (10 personas), el 21% de manera frecuente (3 personas), y solo una persona no las consume.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 9:

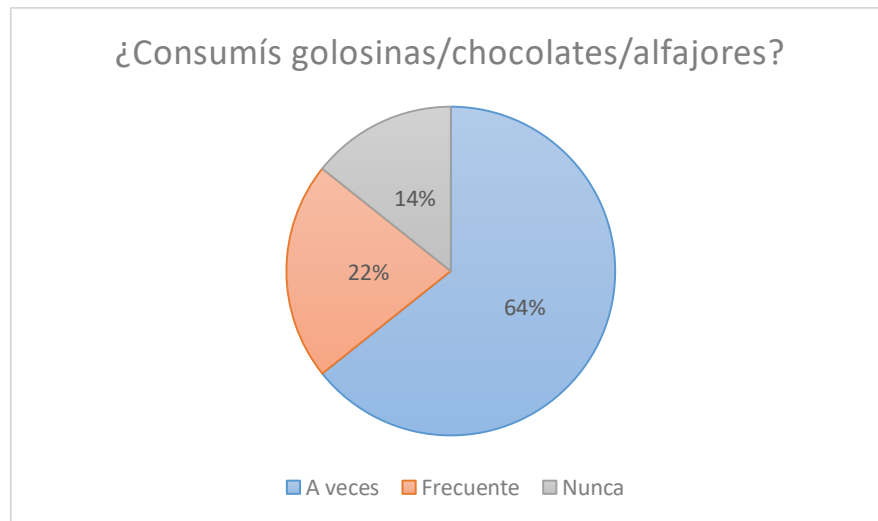


Respecto al consumo de carne picada, manifestaron las encuestadas en un 100% consumirla a veces. De 1 a 3 veces por semana.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 10:

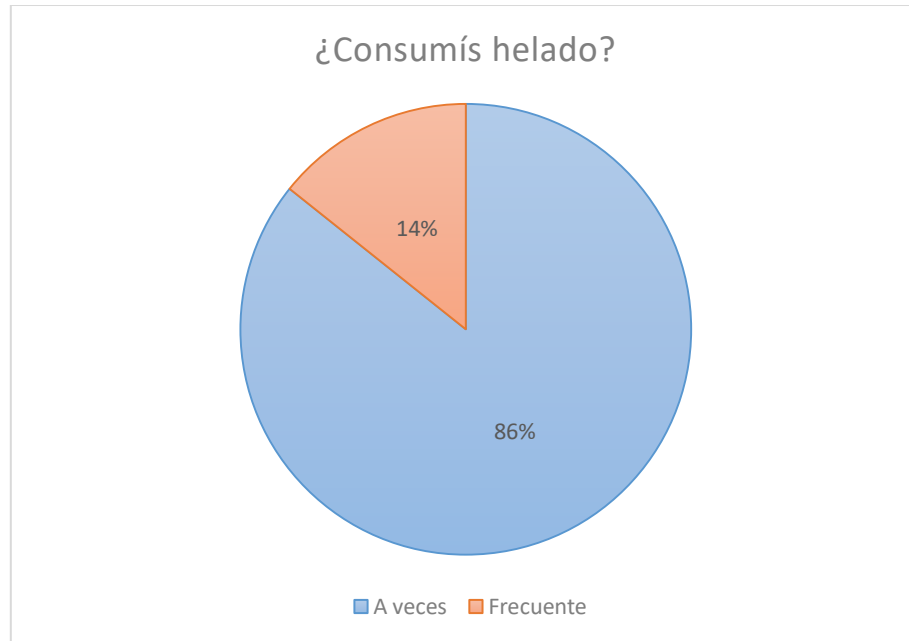


En este gráfico del consumo de golosinas (chocolates, alfajores, etc) manifestaron las encuestadas consumirlo en un 64% entre 1 a 3 veces por semana (9 personas), un 22% (3 personas) lo consumen más de 4 veces por semana, y un 14% (2 personas) no consume golosinas.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 11:

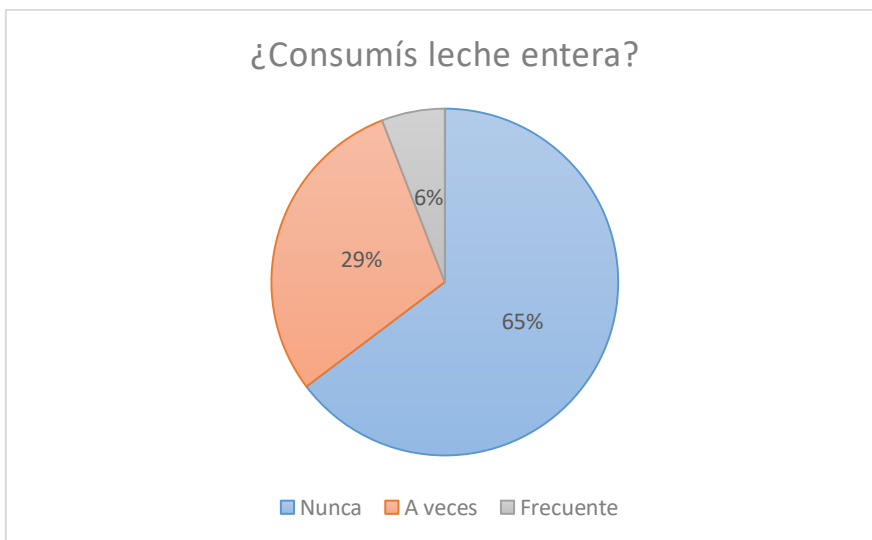


El consumo de helado es en un 86% consumido a veces (12 personas), esto sería entre 1 a 3 veces por semana, y el resto, 14% (2 personas) manifestaron consumirlo de manera frecuente, más de 4 veces por semana.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 12:

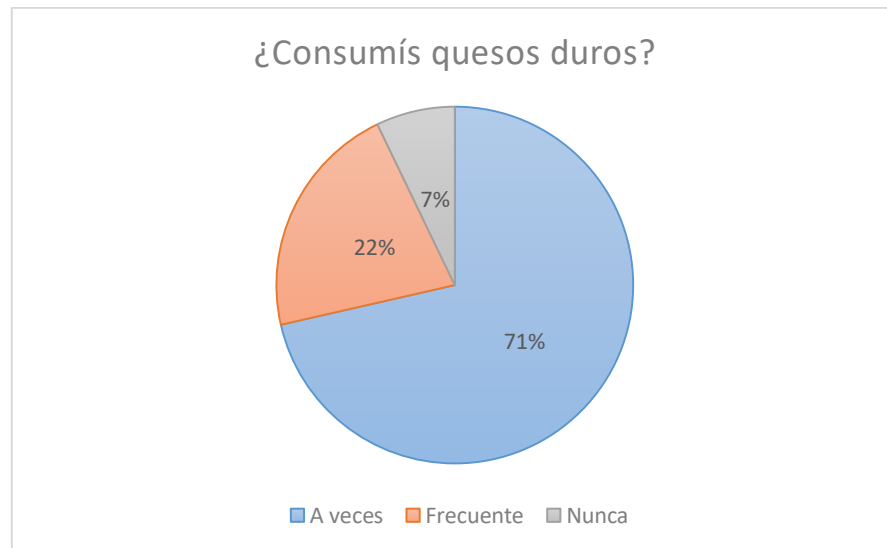


De las 17 personas encuestadas el 65% (11 mujeres) no consume leche entera, el 29% (5 mujeres) la consume a veces, y el 6% (solo 1) la consume de manera frecuente.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 13:

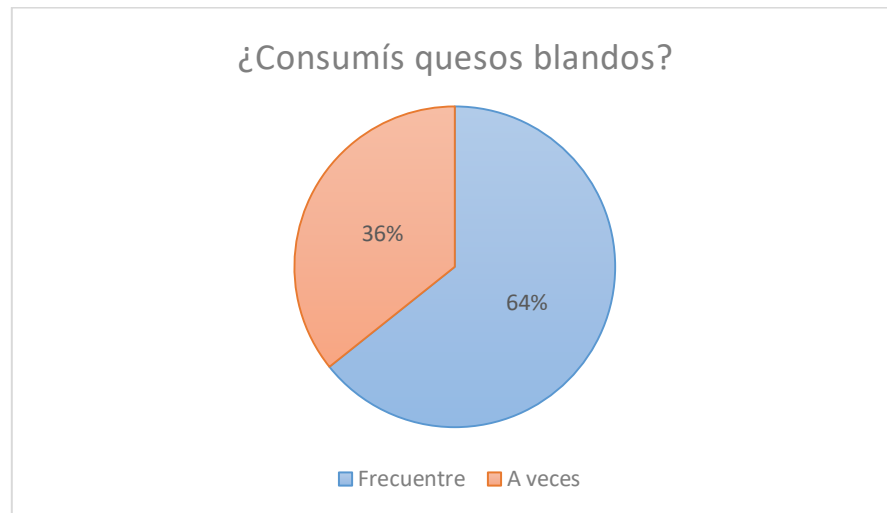


Respecto al consumo de quesos duros, un 72% manifestaron consumirlo a veces, un 21% manifestó consumirlo de manera frecuente, y un 7% nunca.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 14:

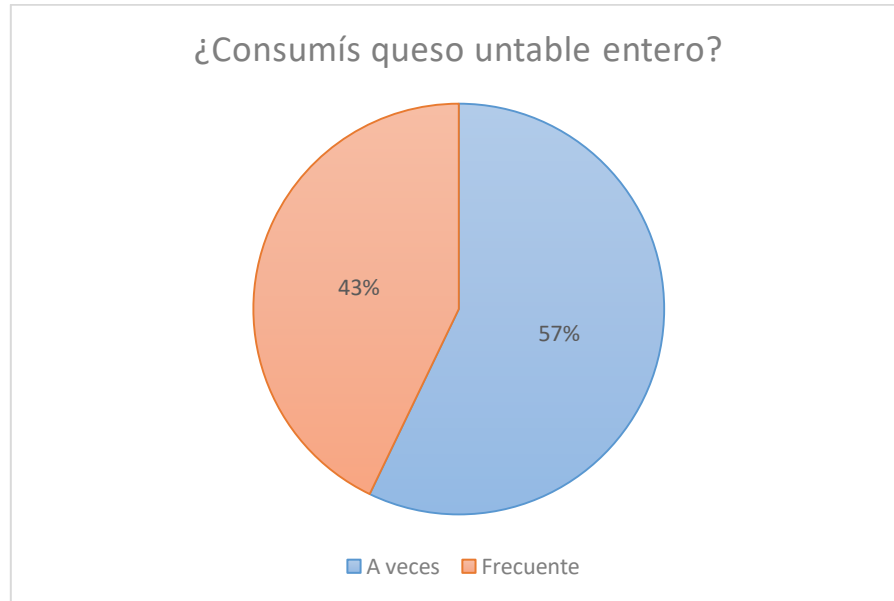


Por el lado de los quesos blandos, se vio más la diferencia a la hora del consumo, un 64% de las personas encuestadas manifestaron consumirlo de manera frecuente, por lo tanto, más de 4 veces por semana, y un 36% a veces.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 15:

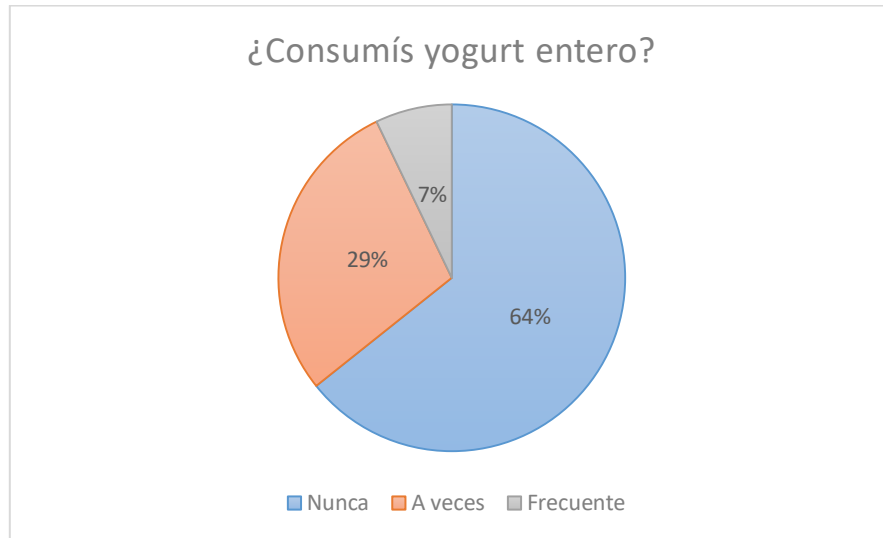


Respecto al consumo de queso untado entero, un 57% de las mujeres encuestadas (8 de ellas) manifestó consumirlo a veces, y un 43% de manera frecuente (6 mujeres).



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 16:

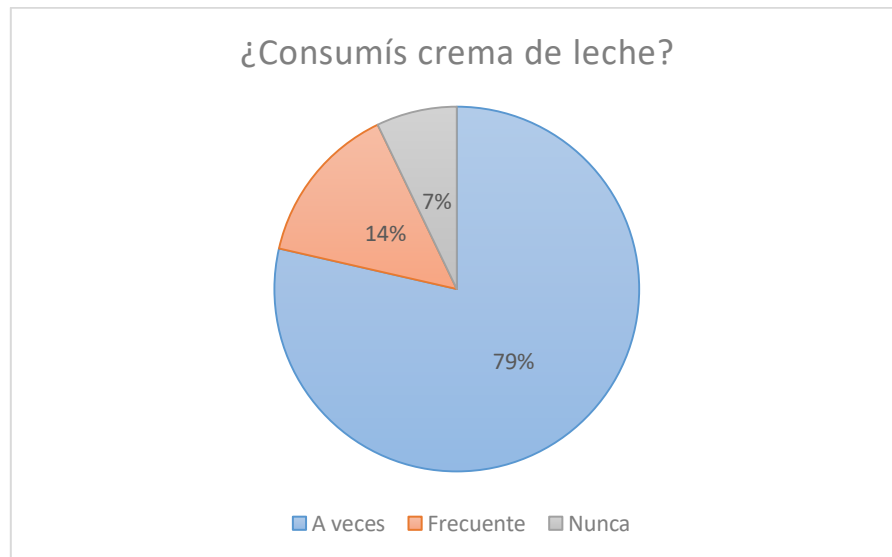


En relación al consumo de yogurt entero, las mujeres encuestadas manifestaron en un 64% no consumirlo, un 29% lo consume a veces, y solo un 7% de manera frecuente.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 17:

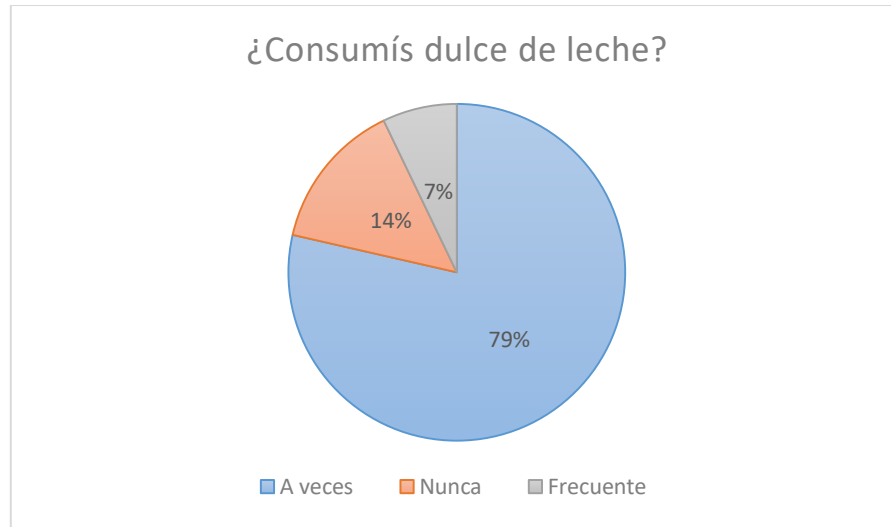


En este gráfico podemos observar que un 79% de las personas encuestadas optó por la opción a veces (11 personas), un 14% frecuente (2 personas), y un 7% no lo consume (1 persona).



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 18:

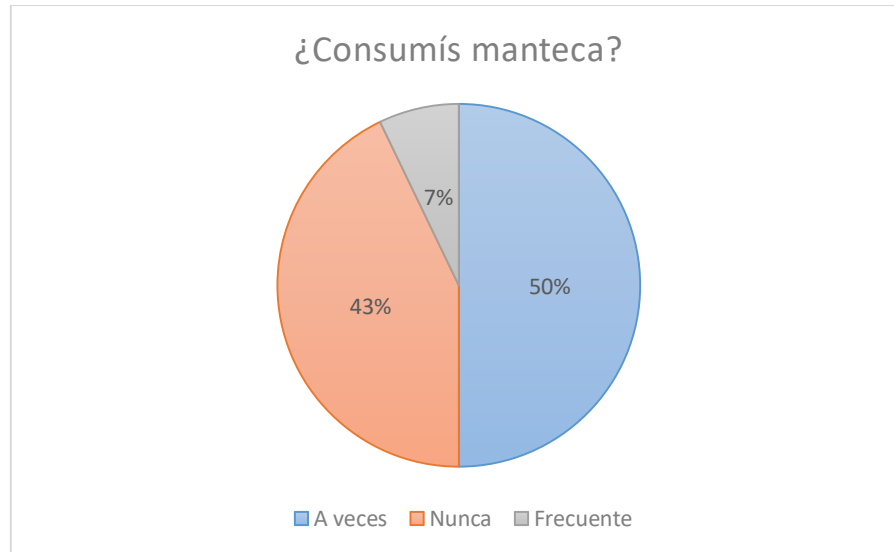


Respecto al dulce de leche, un 79% de la población encuestada mencionó consumirlo entre 1 a 3 veces por semana, un 14% nunca, y un 7% lo consume de manera frecuente.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 19:

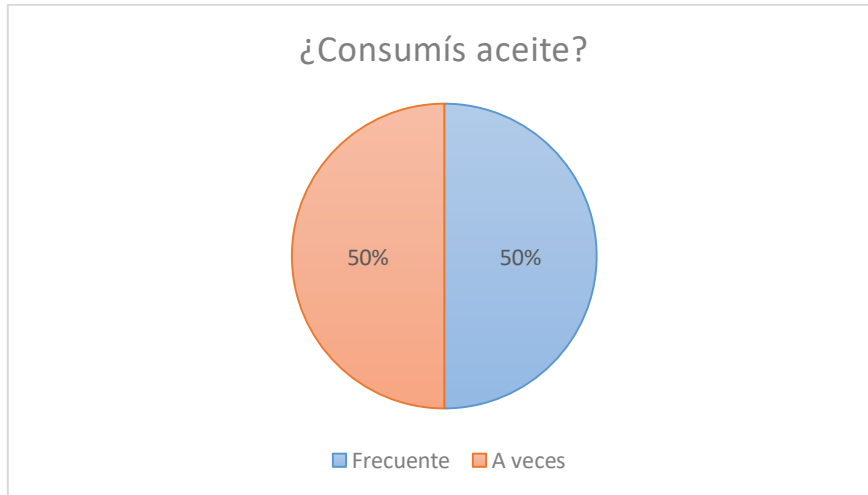


En el caso de la manteca, podemos observar como en un 50% (7 mujeres) manifestaron consumirla a veces, entre 1 a 3 veces por semana, un 43% nunca (6 mujeres), y solo el 7% de manera frecuente (1 mujer).



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 20:

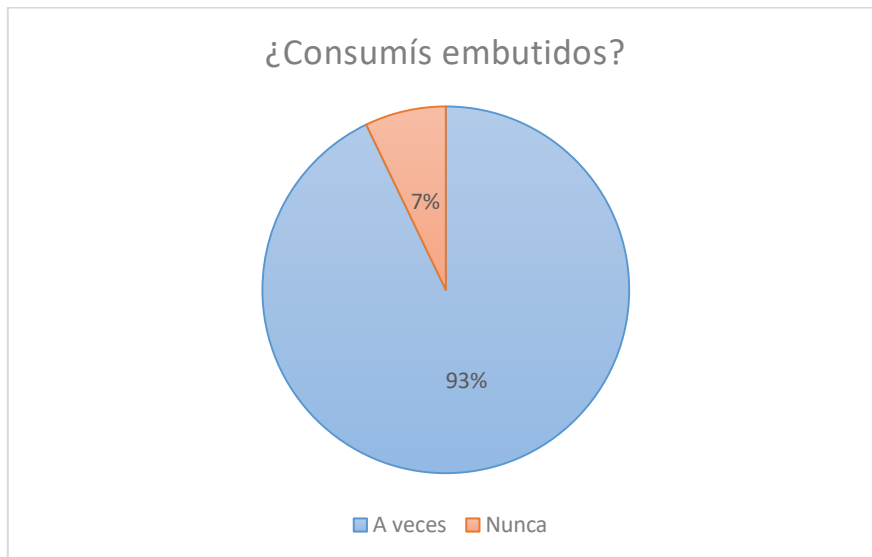


Respecto al consumo de aceite, la opción nunca no fue elegida. Un 50% de la población lo consume de manera frecuente, y el otro 50% a veces.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Pregunta número 21:

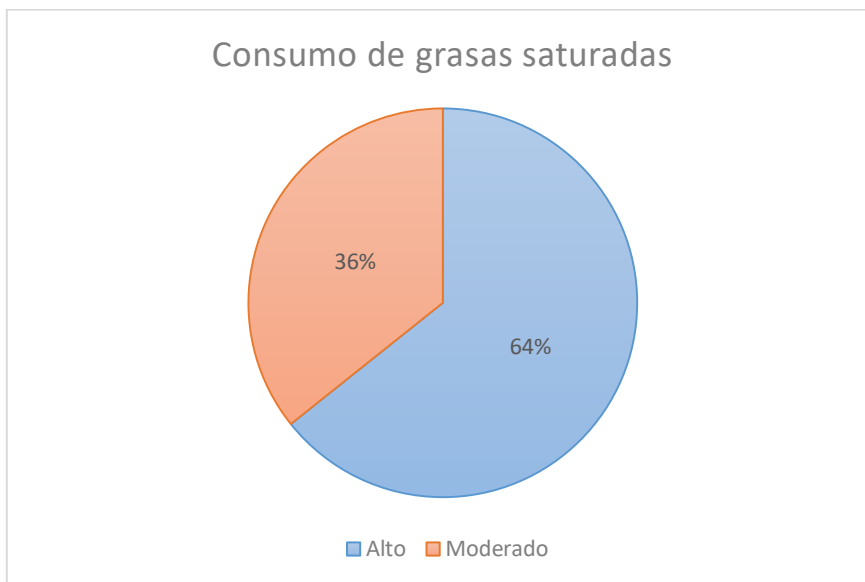


Con respecto al consumo de embutidos (salchichas, fiambres, etc.), un 93% (13 personas) manifestó consumirlo a veces, y solo un 7% (1 persona) no lo consumen.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Respecto al consumo de grasas total, en todas las mujeres encuestadas:



Este gráfico muestra el porcentaje de mujeres encuestadas que manifestaron consumir alimentos ricos en grasas saturadas durante su día a día, previo y durante la enfermedad.

Podemos observar que la mayor cantidad de personas encuestadas llevan a cabo una alimentación con un alto consumo de las mismas, siendo un 64% de la población. (9 personas)

Un 36% (5 personas) presentó un consumo moderado de grasas saturadas.

Y respecto a un consumo bajo de grasas saturadas, ninguna persona encuestada lo cumplía.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

DISCUSIÓN

Esta tesina surge de estudiar la problemática que existe en la relación del consumo de grasas saturadas presentes en la dieta, y mujeres que tuvieron o tienen cáncer de mama. Siendo la población de estudio las mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la ciudad de santa fe, en el año 2021.

Los resultados obtenidos están relacionados a los temas y bibliografías consultadas y los antecedentes expuestos.

Lo que se pudo observar en el presente estudio es que el 64% de las mujeres encuestadas (9 de ellas) manifestó consumir niveles altos de grasas saturadas respecto a la frecuencia de alimentos que completaron. Por otra parte, en un 36%, lo cual serían las 5 mujeres restantes, presentó un consumo moderado de grasas saturadas.

No hubo casos de mujeres encuestadas que hayan presentado bajo consumo de grasas saturadas en su alimentación.

Podemos comparar estos resultados con lo dicho por Díaz y cols. (2014) donde afirman que la alimentación es también considerada un factor ambiental con importante influencia en el desarrollo del cáncer. Se reconoce que el 35% de los tumores malignos están asociados con factores alimentarios, y serían prevenibles mediante una alimentación y nutrición apropiadas.

A su vez el efecto de la alimentación sobre la ocurrencia del cáncer, es variable. Así, dietas con alta densidad calórica, elevada proporción de carnes procesadas, alimentos refinados, grasas y alcohol, se asocian a un incremento del riesgo de desarrollar cáncer de mama.

Por otro lado, Gonzalez y col. (2002) realizaron un estudio en Sancti Spiritus, Cuba de caso control para determinar la asociación de algunos factores de riesgos conocidos en la génesis del cáncer de mama. El 68,6% de las mujeres enfermas tuvo una lactancia materna breve o no lactó y el 80% de las mismas refirieron antecedentes patológicos familiares de cáncer mamario.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

La ingestión alta de grasas saturadas en la dieta, estuvo presente en el 67,1% de las enfermas.

El estudio realizado por Anaya y col. (2015) afirma que la incidencia de enfermedades oncológicas se ha incrementado considerablemente en todo el mundo y el cáncer de mama no es la excepción, constituye la afección más común entre todas las mujeres y, por consiguiente, una grave amenaza para su salud.

Dentro de los factores de riesgos modificables asociados a la aparición del cáncer de mama se encuentran los relacionados con la alimentación o nutrición de las mujeres, la dieta hipercalórica y el consumo de grasas saturadas de origen animal. Asociados estos a la obesidad y vida sedentaria, constituyen unos de los principales componentes relacionados con el incremento en la incidencia de esta enfermedad, sobre todo en la mujer posmenopáusica.

Es importante hacer ajustes en los hábitos alimentarios y gustos de la mujer con un patrón alimentario para toda la vida a través de la implementación de una dieta con alimentos en cantidad moderada, balanceada y equilibrada. Se recomienda a la mujer reducir la ingesta total de grasas: Las dietas altas en grasa se relacionan con una mayor incidencia de esta enfermedad porque entre otras cosas, incrementan la síntesis de estrógenos. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en: cortes grasosos de carne molida, salchichas, carnes procesadas como la salchicha ahumada, chorizo y el pollo con piel. También se encuentran en la leche con alto contenido de grasas, así como en productos lácteos como quesos y crema preparados con leche entera, manteca y helado. Reducir el elevado consumo de carnes rojas y evitar las carnes procesadas: Las carnes rojas tienen un elevado contenido de ácidos grasos saturados, que se ha demostrado favorecen el desarrollo de células cancerosas.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

CONCLUSIÓN:

Desde el momento en que se obtuvieron los resultados, y a partir de nuestra pregunta del problema y objetivos específicos de esta investigación es que a raíz de la descripción de frecuencia de consumo de grasas saturadas de las mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink se pudo observar y concluir que la alimentación que llevan a cabo a diario es rica en grasas saturadas.

Por otro lado, es que se considera y concluye que la mayor cantidad de mujeres encuestadas consumen una alimentación alta en grasas saturadas, siendo un porcentaje del 64%, y el 36% restante tienen un consumo moderado de grasas saturadas.

Por otra parte, la opción que más relevancia tuvo en la mayoría de las preguntas fue la de “a veces”, un consumo del alimento entre 1, 2 o hasta 3 veces por semana.

De los cuales, para lo que respecta en alimentos como embutidos, helados, snacks, golosinas, hamburguesas, aderezos, barras de cereal, turrón, galletitas industrializadas, es un alto consumo semanal para este tipo de alimentos.

Donde deberían predominar alimentos tales como verduras y frutas de todo tipo, carnes con bajo contenido graso, galletitas, tortas, postres caseros en vez de industrializados.

Finalmente se puede concluir mediante el último objetivo planteado, que hay relación respecto al consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y el cáncer de mama, siendo un factor que interviene en la predisposición de la aparición de la enfermedad. Donde se pudo observar que 9 mujeres llevan una alimentación diaria alta en grasas saturadas, y 5 mujeres de forma moderada.

Siendo que un bajo consumo de grasas saturadas ninguna manifestó llevarlo a cabo.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

De cara a futuros estudios, sería conveniente analizar este fenómeno en muestras más representativas de la población objeto de estudio, así como combinar metodologías cualitativas, y cuantitativas. Ya que no existen muchas investigaciones que relacionen específicamente el consumo de grasas saturadas y el cáncer de mama.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

CONSIDERACIONES ETICAS:

De acuerdo a la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013), una propuesta de principios éticos para la investigación médica en seres humanos, la investigación del material humano y de información identificables, serán considerados para la realización de dicha investigación los siguientes principios éticos enunciados en la misma.

Los resultados obtenidos en esta investigación no serán divulgados públicamente, sino que se utilizarán a fin de desarrollar el Proyecto de Tesina final de la Carrera Licenciatura en Nutrición, y serán puestos al alcance de los pacientes y/o familiares.

Mi deber será promover y velar por la salud de las mujeres que participen en la investigación, teniendo en cuenta siempre la primacía sobre los otros intereses.

El propósito principal apuntará a evaluar a las mujeres que asisten a la Asociación y determinar la relación que existe entre el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y el cáncer de mama.

Estas personas serán correctamente informadas antes de someterse al estudio. La negativa de la participación en la investigación o su decisión de retirarse, no perturbará la relación investigador-participante.

La investigación será llevada a cabo por personas con la formación y calificación científica aprobada. La responsabilidad recaerá sobre mí y no sobre las mujeres que participen, las cuales accederán de forma voluntaria.

Al concluir con el estudio, los participantes serán informados sobre los resultados.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados obtenidos en esta tesina, se proponen algunas recomendaciones a futuro, que podrían ser implementadas en distintos ámbitos promoviendo así una parte de la prevención del cáncer de mama.

-Promover hábitos alimentarios saludables que puedan crear un nuevo estilo de vida, priorizando el consumo de frutas, vegetales, pescado, frutos secos, legumbres, lácteos descremados.

-Realizar actividad física. La base para poder prevenir enfermedades es acompañar una alimentación saludable con actividad física diaria, no con sedentarismo.

-Disminuir el consumo excesivo o innecesario de alimentos ricos en grasas saturadas tales como manteca, lácteos enteros, helado, carnes con su contenido graso, embutidos, hamburguesas, golosinas.

-Valorar y apelar siempre al trabajo interdisciplinario, ya sea antes, durante o después de la enfermedad, para tener una correcta prevención, o un adecuado tratamiento.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

LIMITACIONES

En cuanto a las limitaciones de esta investigación, cabe destacar que en el momento que se quería realizar la encuesta a las mujeres que pertenecen a la Asociación Chicas Pink, era justamente Octubre, mes de concientización del cáncer de mama.

Por lo tanto, no se pudo asistir de manera presencial ya que estaban realizando varias actividades para el respectivo mes, por eso se optó por la opción de realizar la encuesta de manera online y que cada mujer que participe la respondiera en el momento que pudiera. Siendo de esta manera, las limitaciones fueron tales:

No pudo tenerse en cuenta cuánto tiempo había pasado desde que cada mujer comenzó con la enfermedad.

No se pudo saber si realizaban actividad física o no.

No se pudo saber si su tratamiento fue o es con equipos interdisciplinarios, o solo con mastólogo/a u oncólogo/a.

No se pudo saber en qué cantidad consumen de cada alimento rico en grasas saturadas.

No se pudo saber si tenían familiares de primer grado con antecedentes de cáncer de mama o algún otro factor de riesgo.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

BIGLIOGRAFIA:

Cabezas-Zábala, C. C., Hernández-Torres, B. C., & Vargas-Zárate, M. (2016). Aceites y grasas: efectos en la salud y regulación mundial. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(4), 761-768.

Sanhueza Catalán, J., Durán Agüero, S., & Torres García, J. (2015). Los ácidos grasos dietarios y su relación con la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 32(3), 1362-1375.

Rodríguez CSA, Capurso GM. (2006). Epidemiología del cáncer de mama. *GinecolObstetMex*. 74(11), 585-593.

Delgado, T., Carámbula, L., & García, L. (2006). Encuesta sobre hábitos de prevención y detección del cáncer de mama femenino. *Revista Uruguaya de Enfermería*, 1(2).

Pou, S. A., Niclis, C., Aballay, L. R., Tumas, N., Román, M. D., Muñoz, S. E., ... & Díaz, M. D. P. (2014). Cáncer y su asociación con patrones alimentarios en Córdoba (Argentina). *Nutrición Hospitalaria*, 29(3), 618-628.

González, C. A., Navarro, C., Martínez, C., Quirós, J. R., Dorronsoro, M., Barricarte, A., Tormo, M.J, Agudo, A., Chirlaque, M. D., Amiano, P., Ardanaz, E., Pera, G., Sanchez, M. J. & Berenguer, A. (2004). El estudio prospectivo europeo sobre cáncer y nutrición (EPIC). *Revista española de salud pública*, 78(2), 167-176.

González, M. P., Pérez, M. M., Roig, I. D., Carmenate, Á. R., Marrero, M. E., & Betancourt, A. L. M. (2002). Factores de riesgo asociados al cáncer de mama en el municipio de Sancti Spíritus. *Gaceta Médica Espirituana*, 4(3), 5.

Peña García, Y., Maceo González, M., Ávila Céspedes, D., Utria Velázquez, L., & Más López, Y. (2017). Factores de riesgo para padecer cáncer de mama en la población femenina. *Revista finlay*, 7(4), 283-289.

Anaya, C. A. O., Ronquillo, H. A. C., & Sierra, J. C. G. (2015). Dieta, obesidad y sedentarismo como factores de riesgo del cáncer de mama. *Revista Cubana de Cirugía*, 54(3), 274-284.



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

ANEXOS



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

ANEXO I:

Carta para la directora de la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe
Santa Fe, Septiembre

Sra. directora

De mi mayor consideración:

Soy Acosta Indiana Belén, DNI 39.255.512, estudiante de 4º año de la carrera Lic. en Nutrición en la Universidad de Concepción del Uruguay, por la presente quiero solicitar un listado de las mujeres que concurren a la Asociación Chicas Pink en la Ciudad de Santa Fe, para poder obtener la muestra representativa de dicho Proyecto de Tesina.

Mi investigación se basa en “Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, 2021”

Objetivo general:

Determinar la relación que existe entre las grasas saturadas de la dieta y el cáncer de mama en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, 2021.

Objetivos específicos:

Describir la frecuencia de consumo de grasas saturadas de las mujeres que padecieron o padecen cáncer de mama, antes de contraer la enfermedad.

Determinar el porcentaje de mujeres que realizó una dieta rica en grasas saturadas y padece o padeció cáncer de mama.

Establecer si existe relación entre el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y el cáncer de mama.

Debido al interés presente para llevar a cabo dicha investigación y se pueda conocer y/o visualizar más sobre el tema del cáncer de mama y la influencia de la



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

nutrición sobre la misma, se espera contar con su autorización para poder llevarla a cabo.

Se garantiza la confidencialidad de los datos, tanto personales como la de las encuestas, siendo las mismas anónimas, exigidos por ley.

Los días y horarios para llevar a cabo las encuestas será previamente acordado con Usted.

Sin más y quedando a su disposición la saludo atentamente.

Firma de la directora de la
Asociación

Aclaración

Firma de la alumna

Acosta, Indiana

Aclaración



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

ANEXO II:

Consentimiento informado

Santa Fe, ____ de _____ de 2021

Yo _____ declaro que he sido informado e invitado en una investigación acerca de la “Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, 2021”

Entiendo que este estudio busca “Analizar si las grasas saturadas son un factor determinante en el cáncer de mama, en las mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe”.

Se me ha invitado a participar de la siguiente encuesta, explicándome que consiste en la realización de un cuestionario validado, la misma servirá de base a la presente tesis de grado sobre el tema mencionado, que será presentado por Acosta Indiana Belén, estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Concepción del Uruguay – Facultad de Ciencias Médicas, Centro Regional Santa Fe.

Me han explicado que la información registrada será confidencial, y que los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas, manteniendo la anonimidad.

Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Si. Acepto voluntariamente participar en este estudio y he recibido una copia del siguiente documento.

Firma

Aclaración

DNI



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

ANEXO III:

Encuesta

Edad:

¿Has padecido cáncer de mama?:

¿Padeces hoy en día cáncer de mama?:

Marcar con una cruz la frecuencia de consumo de cada alimento:

*Frecuente: más de 4 veces a la semana.

**Carnes: de cualquier forma, ya sea sola, o en preparaciones.

Alimentos	Nunca	A veces	Frecuente
Carne de vaca**			
Carne de pollo**			
Carne de cerdo**			
Snacks (papas, palitos, chizitos)			
Huevo			
Aderezos			
Galletitas (cualquier tipo)			
Barras de cereal/turrón			
Hamburguesas/Carne picada			
Golosinas/ Chocolates/Alfajores			



Relación entre el cáncer de mama y las grasas saturadas presentes en la dieta, en mujeres que asisten a la Asociación Chicas Pink de la Ciudad de Santa Fe, Octubre, 2021.

Helado			
Leche entera			
Quesos duros			
Quesos blandos			
Quesos semiblandos			
Queso untable			
Yogurt entero			
Crema de leche			
Dulce de leche			
Manteca			
Aceites			
Embutidos (salchicha, fiambres)			