

Universidad de Cundinamarca

Repositorio CTel

Ciencias de la Salud

Libros

Spring 3-15-2024

Prevención del cáncer de cuello uterino

Mary Luz Monroy Rubiano

Claudia Viviana Jiménez Ángel

Sandra Patricia Urueña Carmona

Follow this and additional works at: <https://repositorioctei.ucundinamarca.edu.co/salud>



Part of the [Diagnosis Commons](#), [Family Practice Nursing Commons](#), [Oncology Commons](#), [Preventive Medicine Commons](#), and the [Quality Improvement Commons](#)



Mary Luz Monroy Rubiano
Claudia Viviana Jiménez Ángel
Sandra Patricia Carmona Urueña



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA

Prevención del Cáncer de Cuello Uterino

Prevención del cáncer de cuello uterino

Mary Luz Monroy Rubiano

Claudia Viviana Jiménez Ángel

Sandra Patricia Carmona Urueña

Autoras: Rubiano Monroy, Mary Luz; Jiménez Ángel, Claudia Viviana, y Carmona Uruña, Sandra Patricia.—Medicina. — Biología —Prevención de enfermedades —Cáncer de cuello uterino. —Autocuidado. —Enfermería. —Salud Pública.

Fusagasugá: Sello Editorial Universidad de Cundinamarca

2024, 46 páginas; 20 cm x 22 cm.

Contiene ilustraciones y bibliografía.

ISBN: 978-628-7621-94-7

eISBN: 978-628-7621-95-4



Universidad de Cundinamarca

Diagonal 18 No. 28-29

+571 828 14 83

Fusagasugá, Cundinamarca

© Mary Luz Monroy Rubiano, investigadora principal, Grupo de investigación SATTWA
Claudia Viviana Jiménez Ángel, Grupo de Investigación SATTWA
Sandra Patricia Carmona Uruña, Grupo de investigación TATAMA SALUD

© Olga Marina García Norato
Dirección de Investigación

© Universidad de Cundinamarca, 2023
Programa de Enfermería

Editorial

Dirección de Investigación

OLGA MARINA GARCÍA NORATO

Coordinación del Sello Editorial

DANIEL ALONSO MATTERN HERNÁNDEZ

Editor de publicaciones

CÉSAR AUGUSTO BUITRAGO QUIÑONES

Corrección de estilo

CÉSAR AUGUSTO BUITRAGO QUIÑONES

Diseño y diagramación

RUBÉN ALBERTO URRIAGO GUTIÉRREZ

Diseño de portada

RUBÉN ALBERTO URRIAGO GUTIÉRREZ

Contenido

Presentación / 7

Datos sobre el cáncer de cuello uterino / 9

¿Quiénes pueden ayudar a reducir esas alarmantes cifras? / 9

¿Qué es el cáncer de cuello uterino? / 10

¿Qué factores facilitan que se produzca el cáncer de cuello uterino? / 11

¿Cómo prevenir el cáncer de cuello uterino? / 13

¿Qué dice la ruta integral de atención sobre la promoción de alimentación saludable y el consumo de frutas y verduras? / 16

¿Cómo detectar tempranamente el cáncer de cuello uterino? / 18

¿Cómo es el procedimiento para tomar las muestras? / 23

¿Cómo evitar molestias durante la prueba? / 24

¿Qué debe hacer si la prueba de tamizaje sale anormal o positiva? / 25

¿Cómo debe ir preparada para la realización de las pruebas de tamizaje de cáncer de cuello uterino? / 26





¿A que tienen derecho las mujeres sin cáncer de cérvix? / 28

¿A que tienen derecho las mujeres con cáncer de cérvix? / 29

¿A que tienen derecho las mujeres trabajadoras con cáncer de cérvix? / 33

¿Cuáles son los deberes como mujer, si presenta la enfermedad? / 34

¿Cuándo se conmemora el día mundial de la prevención del cáncer de cuello uterino? / 35

¿Qué tanto ha aprendido sobre el cáncer de cuello uterino? / 36

Sopa de Letras / 37

Laberinto “Encuentre la vacuna” / 38

Encuentre las diferencias / 39

Registro de fechas de tamizaje para la detección temprana del cáncer de cuello uterino / 40

Relájese dibujando mandalas / 41

Calendario menstrual / 51

Controles con Ginecología / 54



Prevención del Cáncer de Cuello Uterino es un producto derivado del proyecto “Caracterización sociodemográfica e identificación de los transcritos de proteínas asociadas al desarrollo de cáncer cervical presentes en muestra cervicouterina de mujeres tamizadas con lesión cervical en la ciudad de Girardot”, como estrategia de prevención del cáncer de cuello uterino (julio de 2023).



Presentación

Esta cartilla es una estrategia de promoción de salud y prevención del cáncer de cuello uterino de los grupos de investigación SATTWA y TATAMASALUD que desarrollaron el proyecto “Caracterización sociodemográfica e identificación de los transcritos de proteínas asociadas al desarrollo de cáncer cervical presentes en muestra cervicouterina de mujeres tamizadas con lesión cervical en la ciudad de Girardot”, y se pone a disposición de las mujeres para que puedan identificar los aspectos más importantes relacionados con el cáncer de cuello uterino, resaltar la importancia del autocuidado en la reducción del riesgo de desarrollar este tipo de cáncer y contar con las herramientas básicas para prevenirlo; su contenido puede compartirse entre las mujeres de su entorno familiar y social.

Esta enfermedad constituye la cuarta causa de reporte de casos nuevos en Colombia para el año 2020, con 14.9 casos por cada





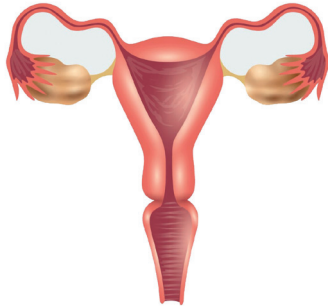
100.000 mujeres; y es la 3 causa de mortalidad con 7.4 muertes por cada 100.000 mujeres de todas las edades, según cifras del Observatorio Global de Cáncer, GLOBOCAN. (Salud, 2023)

La invitamos a revisar el contenido de esta cartilla para aprender cómo se desarrolla esta enfermedad, cómo se diagnostica y, lo más importante, reconocer cómo puede prevenirla de manera oportuna; la información que encuentra aquí se soporta en documentos científicos y se presenta de manera sencilla e ilustrada para que usted se convierta en una multiplicadora de la información que ayudará a salvar la vida de muchas mujeres.

Entre todas las mujeres —unidas en una meta común— es posible reducir la prevalencia de casos y se puede evitar su incremento en la ciudad de Girardot, en Cundinamarca y en el resto del país porque la prevención es asunto de todas.

¡Contamos con su apoyo!

Datos sobre el cáncer de cuello uterino



❁ ¿Sabía que el cáncer de cuello uterino es la cuarta causa de muerte en mujeres mayores de 30 años en Colombia?

Es la primera causa de muerte en el país en mujeres entre 30 a 59 años; 5 mujeres mueren diariamente por este cáncer (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2023).

Cada año mueren cerca 2500 mujeres por esta enfermedad que es prevenible y curable si se detecta a tiempo.

En esta cartilla encontrará la información necesaria sobre los aspectos clave de la enfermedad y las alternativas para prevenirla.

¿Quiénes pueden ayudar a reducir esas alarmantes cifras?

Todas las personas pueden ayudar a reducir las cifras mediante el autocuidado, con la asistencia a los talleres enfocados en las estrategias de prevención que tienen las instituciones de salud para que todas las mujeres las practiquen desde la adolescencia. La asistencia a los controles, según los resultados de las pruebas

¿Qué es el cáncer de cuello uterino?



de tamizaje y diagnóstico, son fundamentales en la detección temprana del cáncer de cuello uterino.

✿ Es una enfermedad maligna que se origina en las células del cuello del útero, que es la parte final, inferior y más estrecha de este órgano; la alteración inicia con cambios que ocurren a nivel de las células de las capas superficiales y profundas del cuello uterino, a causa del contacto con el virus del papiloma humano (VPH), que se adquiere por vía sexual, y es muy común en hombres y mujeres con vida sexual activa. Estos cambios inicialmente pueden ser premalignos (precáncer), pero si persisten es posible que avancen desarrollando cáncer, si no es detectado y tratado a tiempo.

El virus de papiloma humano también está asociado con otros tipos de cáncer como de orofaringe, ano, vagina, vulva y pene.



¿Cómo podemos prevenirlo?

¡Conociendo los factores de riesgo!

¿Qué factores facilitan que se produzca el cáncer de cuello uterino?

✿ Varios estudios han determinado que la condición para que se presente y se desarrolle el cáncer de cuello uterino es necesario que esté presente el *virus de Papiloma Humano* (VPH); sin embargo, existen otros factores de riesgo que hacen que se desarrolle la enfermedad según la Sociedad Americana de Cáncer:



- Infección por VPH, virus de alto riesgo para cáncer (de tipo 16 y 18)
- Mujeres fumadoras
- Consumo de dieta inadecuada
- Estado de las defensas bajas
- Inicio temprano de relaciones sexuales
- Múltiples gestaciones
- No realizarse las pruebas de detección en los últimos tres años.



¿Cómo prevenir el cáncer de cuello uterino?



✿ El principal factor de riesgo para esta enfermedad es la infección con el virus del papiloma humano (VPH), que se adquiere por contacto sexual. Por ello, las acciones de prevención están encaminadas a fortalecer prácticas sexuales seguras, mediante:

- Uso de preservativo en todas las relaciones sexuales.
- Vacunación de las mujeres jóvenes, entre los 9 y 17 años (tipo 6 -11 - 16 y 18), con dos dosis del biológico contra el VPH. En Colombia se inició su uso desde agosto de 2012 y aún no se ha logrado cubrir a toda la población de niñas y adolescentes para reducir la enfermedad (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2023).





- Vacunar a los niños (varones) a los 9 años de edad. En Colombia se inició su uso en varones jóvenes desde septiembre de 2023.
- Iniciar de manera tardía las relaciones sexuales.
- Evitar conductas sexuales de riesgo, como, por ejemplo, tener más de un compañero sexual.

Es importante tener en cuenta que, además de estas prácticas sexuales seguras, se puede reducir el riesgo fortaleciendo el sistema de defensa (inmunológico) con el fin de eliminar el virus de una forma más rápida; para hacerlo, se recomienda:

- No fumar.
- Mantener una dieta rica en vitamina C y betacarotenos que son pigmentos de alimentos naturales de color amarillo, naranja o rojo y proveen el 50 % de vitamina A necesaria en una dieta balanceada y son, a su vez,





antioxidantes naturales que protegen de múltiples enfermedades (Instituto Nacional del Cáncer, 2023).

- Realizar actividad física —mínimo treinta minutos diarios— de ejercicio aeróbico.
- Evitar consumo de sustancias como alcohol y alucinógenos, ya que puede generar comportamientos sexuales de riesgo.





¿Qué dice la ruta integral de atención sobre la promoción de alimentación saludable y el consumo de frutas y verduras?

La ruta integral de atención en salud incluye acciones que son ejecutadas por el talento humano en salud, así como las acciones que cada persona debe tener en cuenta para el mantenimiento de su salud, el de su familia y la comunidad; es importante involucrarse como sujeto activo en el mantenimiento de la salud, teniendo en cuenta las recomendaciones porque son producto del trabajo de expertos que han contribuido —en gran medida— a la prevención de enfermedades. A continuación, se presentan aquellas que se relacionan con la alimentación, pues se ha evidenciado que un consumo de alimentos rico en frutas y verduras incide positivamente en el fortalecimiento del sistema inmunitario (defensa del cuerpo) reduciendo la presencia de enfermedades y, en este caso, se incluye por ser uno de los factores que contribuyen en el establecimiento de condiciones favorables que respondan eficientemente en caso de tener lesiones asociadas al cáncer de cuello uterino.



Es importante:

- Promover las huertas caseras y comunitarias en viviendas urbanas.
- Incentivar la ubicación de centros de expendios de frutas y verduras en zonas marginadas cercanas a la vivienda.
- Posicionar información de los beneficios y contenidos nutricionales en los lugares donde se expenden alimentos.
- Suscitar y posicionar medidas de control de alimentos de alta densidad calórica y alto contenido de azúcar, sal, grasas saturadas y grasas trans, en el espacio público.
- Reducir el consumo de bebidas azucaradas y productos de alta densidad calórica y contenido de sal, grasas saturadas y grasas trans.

¿Cómo detectar tempranamente el cáncer de cuello uterino?

✿ En Colombia, durante los últimos cuarenta años, se ha venido realizando la toma de citología cervicouterina, que es un examen sencillo usado para estudiar las células del cuello uterino; sin embargo, a partir de 2018, se incluyeron en el plan de beneficios otras dos pruebas de tamizaje que tienen en cuenta la edad de la mujer y el lugar de residencia:



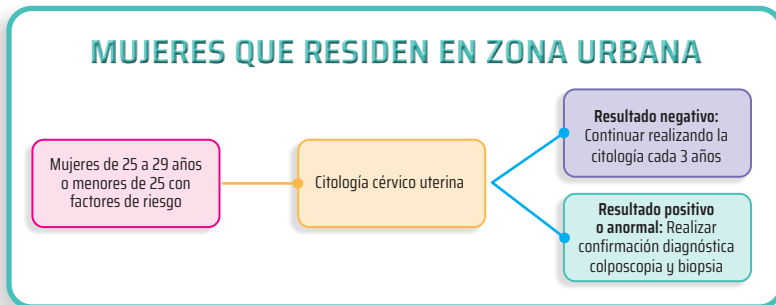
- Mujeres de 25 a 29 años o menores de 25 años con factores de riesgo, se recomienda la toma de *citología cervicouterina* cada tres años, ante resultados negativos.
- Mujeres de 30 a 65 años, se recomienda la toma de *prueba de ADN VPH* cada cinco años ante resultados negativos.



- Mujeres de 30 a 50 años que residen en zona rural dispersa, se recomienda la realización de técnicas de *inspección visual* VIA VILI con ácido acético y Lugol al 5 %, cada tres años, ante reportes negativos.

A continuación, se presentan las pruebas de tamizaje recomendadas por el Ministerio de Salud y Protección Social, según la edad de la mujer y el lugar de residencia:

*Mujeres que viven en zona urbana del municipio entre 25 y 29 años o menores de 25 con factor de riesgo**

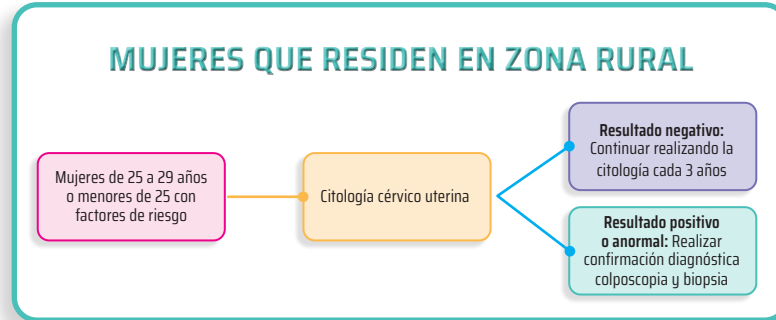


* El factor de riesgo es el inicio de relaciones sexuales antes de los 16 años y múltiples compañeros sexuales.

Mujeres que viven en zona urbana del municipio entre 30 a 65 años



Mujeres entre 25 a 29 años o menores de 25 años con factor de riesgo que viven en área rural del municipio:*



* El factor de riesgo es el inicio de relaciones sexuales antes de los 16 años.

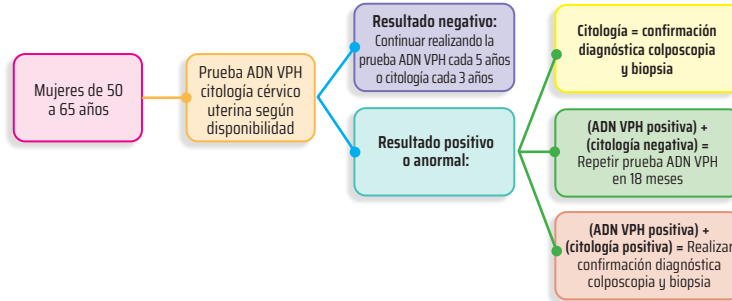
Mujeres entre 30 a 65 años que viven en zona urbana rural



Mujeres entre 30 a 65 años que viven en zona urbana rural



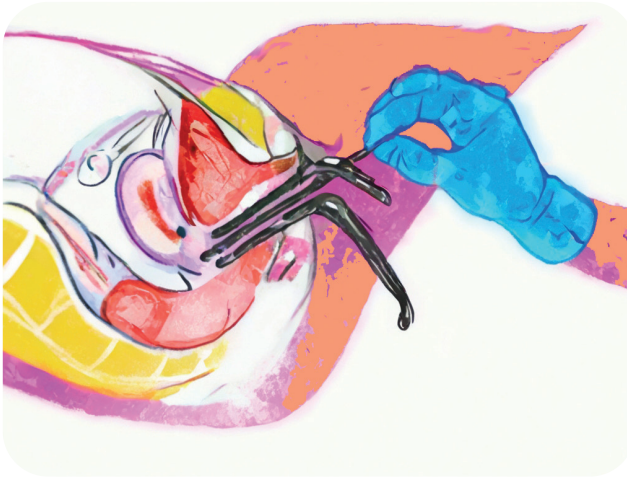
MUJERES QUE RESIDEN EN ZONA RURAL



“Recuerde que un resultado positivo o anormal de las pruebas de tamizaje, no es igual a cáncer. El cáncer de cuello uterino puede ser curable si es detectado a tiempo”

¿Cómo es el procedimiento para tomar las muestras?

✿ Para cualquiera de las tres pruebas de tamizaje se requiere introducir un espéculo por la vagina para visualizar el cuello uterino.



En la citología, se toman dos muestras: una de la parte externa del cuello (exocervical) y otra del orificio del cuello uterino (endocervical); en la prueba de ADN VPH se debe tomar una muestra muy similar a la endocervical, y en las técnicas de inspección visual solo se aplican dos soluciones, una de ácido acético y otra con Lugol al 5 % sobre el cuello uterino.



¿Cómo evitar molestias durante la prueba?

La prueba es sencilla cuando usted mantiene el cuerpo relajado; por eso es importante que, cuando se ubique en la camilla, relaje el cuerpo, respire, coloque las manos sobre su abdomen y escuche atentamente las indicaciones de la enfermera; cuando le vayan a introducir el espéculo, respire con la boca entreabierta, no haga presión en las piernas y evite retirar la cadera de la camilla, porque cuando lo hace, de inmediato, los músculos de las nalgas, la pelvis y las piernas se ponen tensos y se reduce la relajación de la vagina dificultando el ingreso del espéculo. Esa es la razón por la que algunas mujeres sienten molestia durante la prueba, así que la próxima vez que asista a su examen tenga en cuenta estas indicaciones y logrará sentirse cómoda.

¿Qué debe hacer si la prueba de tamizaje sale anormal o positiva?



✿ Primero debe conservar la calma, ya que un resultado positivo de la citología indica que hay unos cambios a nivel celular y un resultado positivo de la prueba de ADN VPH solo determina si esos cambios son causados por el virus de papiloma humano de alto riesgo. Lo indicado en estos casos es que se remita a un examen complementario como lo es la colposcopia o biopsia, que debe ser realizado por un ginecólogo; esta prueba médica busca desarrollar un estudio histopatológico (biopsia) para generar un diagnóstico de la enfermedad.

Si durante la realización de la colposcopia o biopsia se descarta la enfermedad, es importante que siga realizándose las pruebas de tamizaje de forma oportuna, teniendo en cuenta las indicaciones del personal de salud.

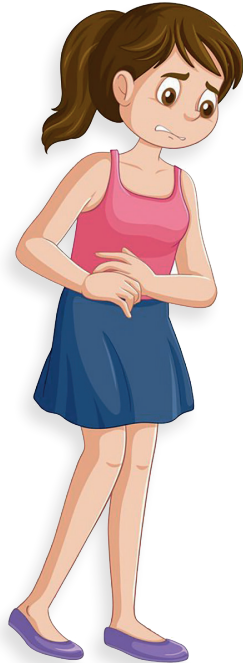
¿Cómo debe ir preparada para la realización de las pruebas de tamizaje de cáncer de cuello uterino?



✿ Es importante que tenga presente las siguientes condiciones necesarias para que le practiquen la toma de muestras para el tamizaje:

- **No haber tenido relaciones sexuales 48 horas antes** del examen, a excepción si ha utilizado preservativo.
- **No aplicarse** óvulos, cremas vaginales, duchas vaginales u otras sustancias por vía vaginal una semana antes del examen.





- **No asistir si está con la menstruación;** asista preferiblemente cinco días después de que pase el sangrado.
- **Preséntese preferiblemente en vestido o falda** y con adecuada higiene genital.
- **Informar a la enfermera si está embarazada** o si ha tenido alguna complicación en el embarazo como sangrados o amenazas de aborto.



¿A que tienen derecho las mujeres sin cáncer de cérvix?



- A participar en programas que fomenten estilos de vida saludable.
- Las niñas desde los 9 hasta los 17 años escolarizadas y no escolarizadas deben recibir de manera gratuita la vacuna tetravalente contra el VPH según el esquema de vacunación.
- A descartar medicamento cualquier sospecha de cáncer.
- A la toma de citología cervicouterina, si está entre los 21 a 65 años, de acuerdo con el esquema, y dependiendo de la edad y los riesgos.
- A —independientemente de su edad, si presenta alguna señal de advertencia o peligro— descartar medicamento cualquier sospecha de cáncer.

¿A que tienen derecho las mujeres con cáncer de cérvix?



- A una atención integral para lograr la recuperación de la salud.
- A la inclusión de todos los cuidados, medicamentos, cirugías, terapias de recuperación, exámenes de diagnóstico y seguimiento.
- A servicios que las ayuden en el ámbito psicosocial, familiar y laboral.
- A tener **acceso, oportunidad y continuidad** para el diagnóstico y tratamiento oportuno.
- Ser atendida en instituciones de salud que cumplan con las condiciones de **calidad** en salud, en tecnología y en profesionales para el manejo adecuado de la enfermedad.
- A participar en programas de prevención de enfermedades, incluida la **vacunación gratuita** contra el virus del



papiloma humano (VPH) para niñas en etapa escolar, la prevención del tabaquismo y el abuso de alcohol, el ejercicio y la alimentación saludable.

- A que Empresa Administradora de Planes de Beneficios (EAPB) entregue **la autorización** por una sola vez para todos los tratamientos de quimioterapia y radioterapia indicados (artículo 10 de la Resolución 4331 de 2012).
- A que se garantice el **apoyo social** (alojamiento, hogares de paso, alimentos, que incluye al acompañante en caso de menores de 18 años).
- A que se le **entreguen oportunamente los medicamentos** formulados por el médico; de no cumplirse con estas condiciones, la EAPB respectiva deberá **enviarlos a su domicilio en un lapso no superior a 48 horas**.
- A que **no haya demoras en la atención**, evitando barreras, traslados y desplazamientos innecesarios.



- A que, en caso de urgencia, sean atendidas de manera inmediata.
- A elegir libremente a la entidad de aseguramiento (EAPB), la Institución Prestadora de Salud (IPS) y al profesional de la salud, dentro de la red disponible.
- A no pagar cuotas moderadoras o copagos, considerando que el cáncer es una enfermedad de alto costo.
- A recibir los servicios de salud en condiciones dignas y al respeto a su intimidad.
- A recibir información fiable de los profesionales que intervienen en su tratamiento, con relación a su estado de salud, las alternativas de tratamiento, los servicios, los beneficios y los riesgos.
- A contar con una segunda opinión médica y a que su asegurador valore el concepto emitido por un profesional de la salud externo a su red de prestadores.

- A que se mantenga estricta confidencialidad en su atención.
- A participar en investigaciones científicas, siempre y cuando se cuente con la debida autorización.
- A que se respete su voluntad de donar o no sus órganos.
- A presentar quejas o reclamos sobre la atención en salud prestada.



¿A que tienen derecho las mujeres trabajadoras con cáncer de cérvix?



✿ Además de los anteriores, una mujer que trabaja tiene derecho a:

- Que como cotizante (cuando usted es trabajadora) le reconozcan monetariamente las licencias y las incapacidades médicas.
- Contar con los permisos necesarios para atender citas médicas, y a la entrega de los soportes documentales a que haya lugar.
- Que en la empresa cuide la salud del trabajador mediante la implementación de acciones de prevención y mantenimiento de condiciones saludables en el entorno laboral a través de la promoción del autocuidado.

¿Cuáles son los deberes como mujer, si presenta la enfermedad?



- El autocuidado a través de la práctica de actividades que involucre la participación de las personas de su entorno para la adopción de una vida sana.
- Proporcionar información sobre su salud y el tratamiento que recibe.
- Hacer uso adecuado y cuidadoso de los suministros médicos proporcionados.
- Asistir cumplidamente a las citas médicas programadas.
- Ser amable y respetuoso con el personal gestor —profesionales y no profesionales— que la atienden en las instituciones prestadoras de servicios de salud.
- Respetar la diferencia, las costumbres y las creencias religiosas de otros pacientes y de sus familias.

¿Cuándo se
conmemora el
día mundial de
la prevención del
cáncer de cuello
uterino?



26 de
marzo

Conmemoración
Día mundial de la prevención del
Cáncer de Cuello Uterino

¿Qué tanto ha aprendido sobre el cáncer de cuello uterino?

✿ A continuación, encontrará actividades que permitirán reforzar su aprendizaje, luego de la lectura de la cartilla:



Sopa de Letras

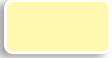
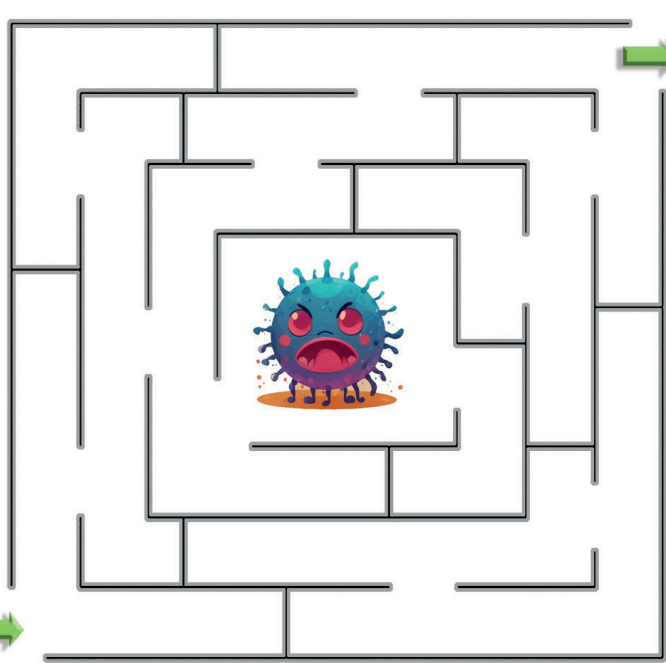
✿ En el siguiente cuadro debe encontrar las palabras que se relacionan en la parte inferior; enciérrelas con colores o esfero y recuerde por qué es importante cada una de estas palabras:

CÁNCER
 VIA VILI
 MUJERES
 VIRUS PAPILOMA
 HUMANO
 PRESERVATIVO
 VITAMINA C
 VACUNA VPH
 TAMIZAJE
 ADN VPH
 CITOLOGÍA
 PREVENCIÓN

A	B	N	V	D	C	D	I	N	E	A	P	O	P	J	K	L	V	E
T	A	M	I	Z	A	J	E	M	N	N	R	R	O	P	A	A	I	S
S	A	N	D	I	N	A	M	A	R	I	E	L	A	M	C	D	A	A
O	S	T	I	U	C	D	F	G	H	J	S	A	D	U	S	F	V	F
P	C	E	Y	P	E	U	W	E	R	M	E	E	N	J	A	G	I	G
A	A	S	D	E	R	J	R	I	B	C	R	A	I	E	L	H	L	I
R	C	I	T	O	L	O	G	I	A	Z	V	U	C	R	I	R	I	O
I	X	G	H	J	K	L	Ñ	M	B	P	A	T	T	E	D	E	W	P
O	G	V	C	A	Z	E	R	F	H	R	T	O	Y	S	A	F	D	P
P	R	E	V	E	N	C	I	O	N	F	I	R	U	O	H	S	X	Ñ
M	A	B	V	C	D	E	R	T	Y	V	V	I	I	B	O	A	X	K
A	S	R	T	Y	U	I	O	P	H	N	O	D	O	E	S	L	J	J
R	D	A	D	N	V	P	H	D	A	K	L	A	I	R	P	U	U	M
T	F	P	O	I	U	Y	T	F	E	P	A	D	E	A	I	D	X	N
E	G	F	G	H	J	K	L	G	I	I	E	E	R	N	T	O	A	V
V	I	R	U	S	P	A	P	I	L	O	M	A	H	U	M	A	N	O
Q	W	E	R	T	Y	U	I	I	I	O	L	J	G	N	O	M	I	A
W	E	R	T	V	I	T	A	M	I	N	A	C	R	T	Y	U	I	O

Laberinto “Encuentre la vacuna”

❁ Encuentre el camino que lleva a la niña, a la adolescente y al niño a la vacuna contra el virus del papiloma humano. Coloque en los recuadros la siguiente información: en el cuadro bajo la niña, la adolescente y el niño, las edades en las que deben recibir la vacuna, y debajo de la vacuna, cuántas dosis deben recibir.



Encuentre las diferencias

✿ En las siguientes imágenes están esquematizados algunos síntomas y signos del cáncer de cuello uterino; señale los que identifica y escribalos en las líneas que están debajo de los dibujos.



Relájese dibujando mandalas



✿ Para culminar con las actividades de la cartilla, encontrará algunos mandalas para colorear; pintarlos incentivan la concentración y relajación. Es una invitación a dedicarse tiempo para usted, mujer valiosa, regalarse un tiempo para crear arte y distraerse un poco de la rutina diaria; esperamos que sean de su agrado.

A continuación, la invitamos a desarrollar estas prácticas sencillas antes de iniciar el coloreado de los mandalas que puede utilizar diariamente para promover el autocuidado:

1. **Respiración:** es importante dedicar unos minutos al día para ser conscientes de la respiración. Siéntese cómodamente, cierre los ojos y concéntrese en la respiración, la entrada del aire y sus efectos en el cuerpo; inhale profundo, sienta cómo los pulmones se llenan de aire y empieza a oxigenar cada célula del cuerpo, expulse el aire



lentamente y sienta cómo se lleva las toxinas y los residuos que estaban en cada órgano, sienta cómo la respiración es un acto involuntario y tan vital, cómo se recarga de oxígeno y de energía cada célula, cada órgano, todo el cuerpo.

2. **Intención:** dispóngase a colorear un mandala, elija cuál desea colorear, observe el diseño, piense qué le transmite el dibujo, qué puede esperar a través del coloreado del mandala, tome sus colores y observe cuáles quiere usar para darle vida, dispóngase a realizar el coloreado, piense en su propósito y disfrute el ejercicio para darle color a esa forma que será su obra de arte y terapia personal, elija siempre el que le llame la atención o el que la conecte para ser coloreado; luego, cuando termine, obsérvelo y piense qué le aportó ese ejercicio; si desea, puede hacer una reflexión corta o un propósito en su cuidado en las líneas que están debajo de cada mandala.

SIGNIFICADO DE LOS COLORES

Según Eva Heller, en su libro *La psicología del color*, se ha dispuesto a continuación un listado de los colores de las emociones más importantes, desde la perspectiva occidental:



BLANCO: significa luz, es el color de lo nuevo, lo ideal, la inocencia, la pureza, la honradez y la objetividad.



GRIS: representa respeto, orden y equilibrio. En el tono claro transmite seguridad, tranquilidad y paz; en tono oscuro evoca vejez y agobio.



NEGRO: introspección, misterio, oscuridad, también transmite elegancia y poder.



CAFÉ: representa la ecología, la tierra, el otoño, genera comodidad, serenidad, tristeza y melancolía, según la persona que lo observa.



ROJO: es de los más emocionales. Se relaciona con el deseo y la felicidad. Facilita la expresión de emociones como el amor, el odio o



la furia; se utiliza también para advertir, como, por ejemplo, un semáforo en alto.

NARANJA: este color transmite energía, alegría, diversión y sociabilidad.



AMARILLO: se asocia con el sol, el oro, el optimismo, la diversión, el entendimiento y el verano. También se relaciona con la traición, inseguridad e impulsividad.



VERDE: genera sensación agradable, transmite paz y tranquilidad; es el color de la naturaleza, la esperanza y el renacimiento.



AZUL: se identifica con la razón, la paz, el bien, la verdad, la inteligencia y las cualidades intelectuales. Expresa concentración, optimismo y confianza.

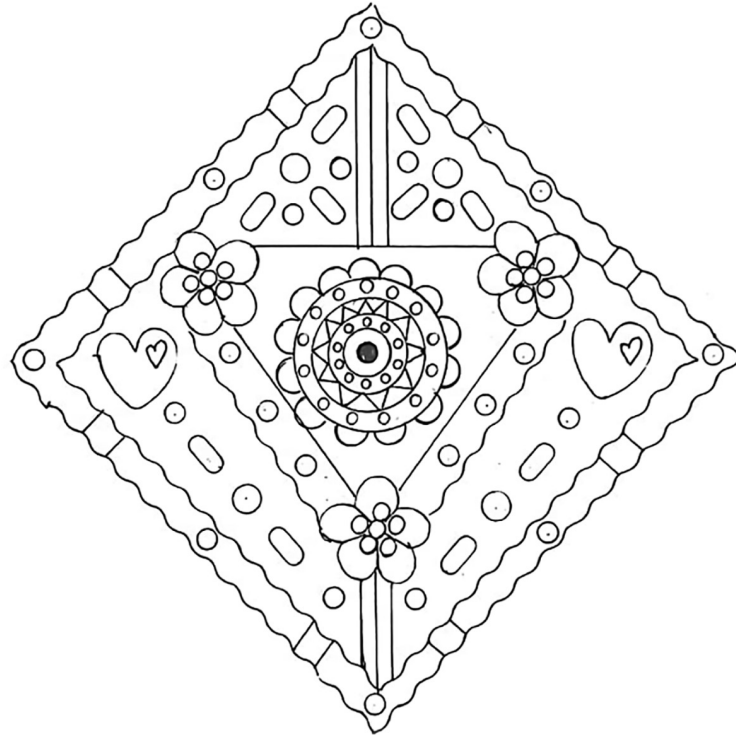


VIOLETA: transmite imaginación, nostalgia, espiritualidad y magia.



ROSADO: se relaciona con el romance, la ternura, la ingenuidad y el idealismo.

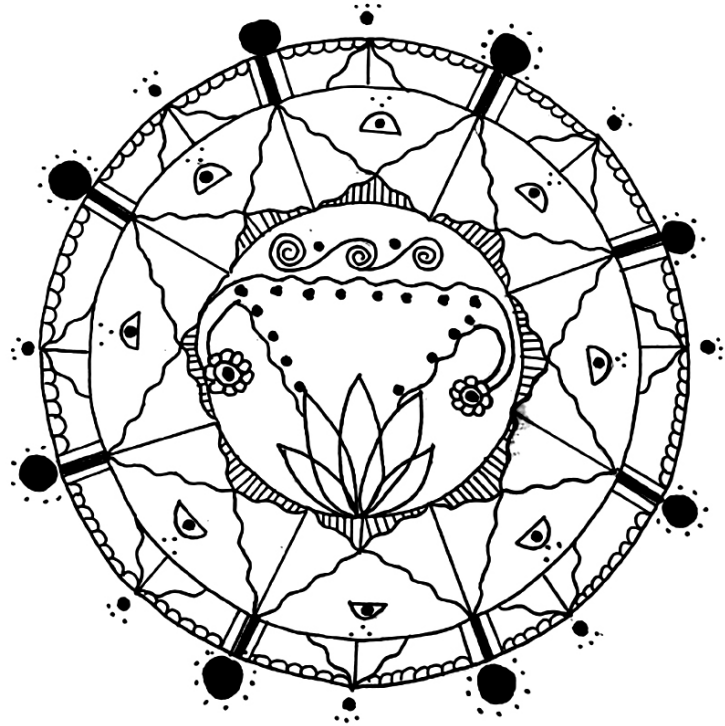
**Mi reflexión, luego de
este ejercicio:**



**¡Soy una persona
valiosa!**

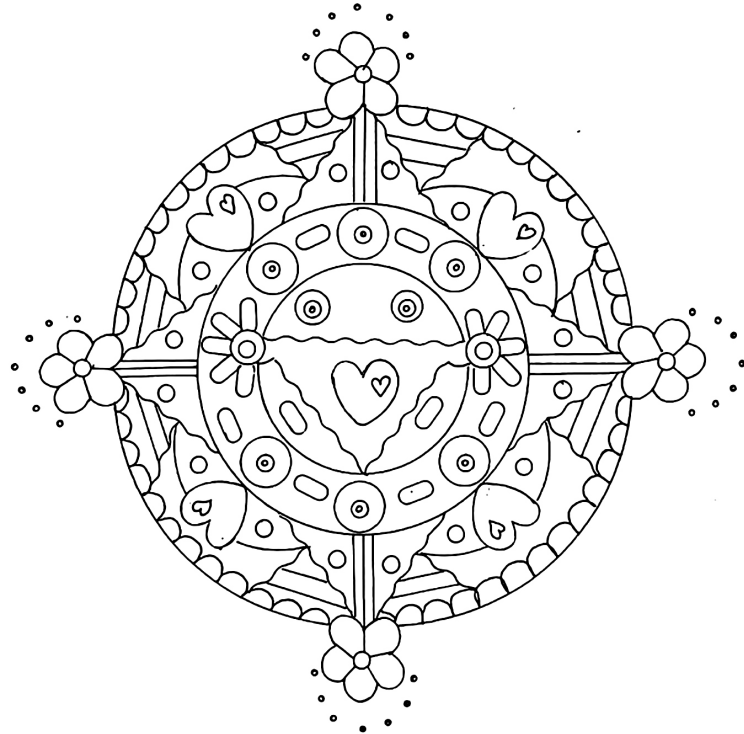
Mi reflexión, luego de
este ejercicio:

¡Soy una persona
maravillosa!



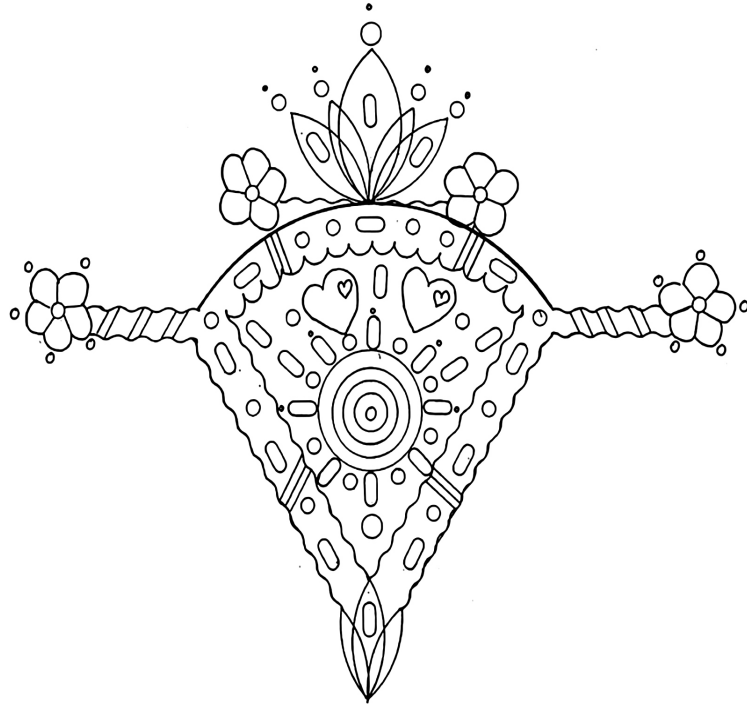
**Mi reflexión, luego de este
ejercicio:**

**¡Es importante
dedicar tiempo para
cuidarme!**



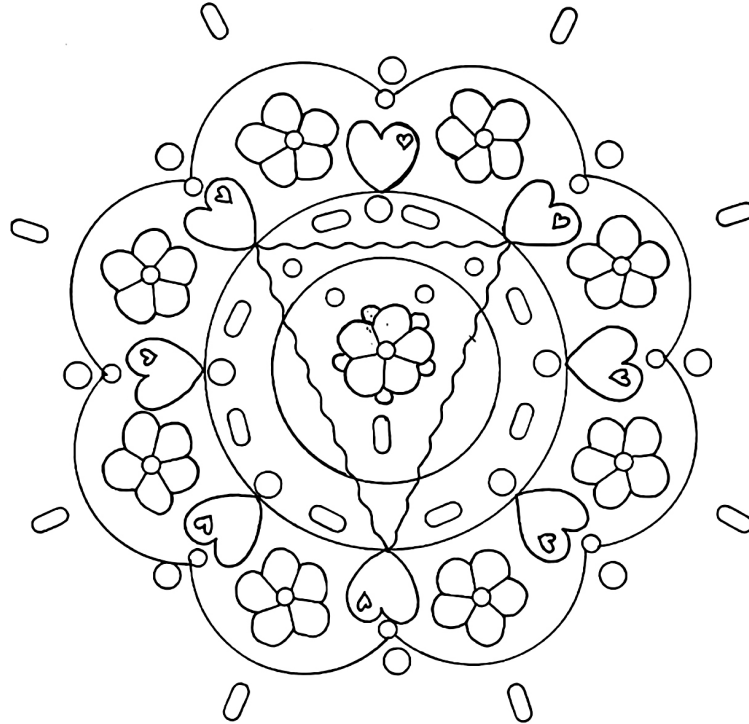
**Mi aprendizaje, luego de
este ejercicio**

**¡Cuidarme es
necesario y es una
muestra de amor
propio!**



Mi aprendizaje, luego de
este ejercicio

Cuidar de mí es
una prioridad para
poder sentirme
bien



✿ A continuación, encuentra un espacio para escribir sus reflexiones a partir de la lectura de esta cartilla. Puede responder, a modo de ejemplo, los siguientes cuestionamientos: ¿qué le aportó la cartilla?, ¿qué aprendió?, ¿cómo puede ayudar a otras personas a sumarse con la prevención y reducción de casos de cáncer de cuello uterino?



CALENDARIO MENSTRUAL																																
AÑO:										DIAS SANGRADO:										DIAS ENTRE CADA CICLO:												
DIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
MES																																
Enero																																
Febrero																																
Marzo																																
Abril																																
Mayo																																
Junio																																
Julio																																
Agosto																																
Septiembre																																
Octubre																																
Noviembre																																
Diciembre																																



CALENDARIO MENSTRUAL																																
AÑO:	DIAS SANGRADO:																				DIAS ENTRE CADA CICLO:											
DIA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
MES																																
Enero																																
Febrero																																
Marzo																																
Abril																																
Mayo																																
Junio																																
Julio																																
Agosto																																
Septiembre																																
Octubre																																
Noviembre																																
Diciembre																																



“Qué vivan las mujeres sin cáncer de cuello uterino”



Bibliografía

- Heller, E. (2007). *La psicología del color*. Barcelona: España, Editorial Gustavo Gili.
- Instituto Nacional del Cáncer, (2017). USA, Antioxidantes y prevención del cáncer. <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/dieta/hoja-informativa-antioxidantes>
- Instituto Nacional de Cancerología. (2007). Guía de práctica clínica número 3. Recomendaciones para la tamización de neoplasias del cuello uterino en mujeres sin antecedentes de patología cervical (pre invasora o invasora) en Colombia. Bogotá: Colombia. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/IA/INCA/Guia-tamizacion-cuello-uterino.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección. (2023). Concepto jurídico 202311600479571 de 2023. https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Concepto%20Jur%C3%ADdico%20202311600479571%20de%202023.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). Guía de Práctica Clínica para la detección y manejo de lesiones precancerosas de cuello uterino. Guía para pacientes y cuidadores. Bogotá, Colombia.

Ministerio de salud y Protección Social. (2012). Lineamientos técnicos operativos para la vacunación contra el VPH I Fase. Bogotá, Colombia.

Orjuela, G. A et ál. (2015). *Serie derechos de los usuarios en salud y seguridad social*. Defensoría del pueblo, Bogotá: Colombia. <https://amese.org/descargas/cartilla.pdf>

Salud, O. M. (2023). Observatorio Global de Cáncer. https://gco.iarc.fr/today/online-analysispie?v=2020&mode=cancer&mode_population=continents&population=900&populations=900&key=total&sex=2&cancer=39&type=1&statistic=5&prevalence=0&population_group=0&ages_group%5B%5D=0&ages_group%5B%5D=17&nb_items=7&group

Sistema Integrado de Información de la Protección Social. (2023). Ruta Integral de Atención en Salud cáncer de cuello uterino. Bogotá, Colombia. https://www.sispro.gov.co/observatorios/oncancer/Paginas/ruta_integral_cuellouterino.aspx



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA

Prevención del Cáncer del Cuello Uterino
se compuso en caracteres Adobe Garamond Pro,
en marzo de 2024

ISBN: 978-628-7621-94-7



Editorial
UCundinamarca



UDEC
UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA

Universidad de Cundinamarca - Fusagasugá, Cundinamarca