

## Conocimiento del autoexamen de mama y testículo en estudiantes universitarios

Knowledge of university students on breasts and testicles self-examination

Sonia Carolina Mantilla Toloza<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9397-0599>

Javier Martínez Torres<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-8991-5079>

Cesar Carrasco Villamizar<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4886-8509>

<sup>1</sup>Universidad de Pamplona. Pamplona, Colombia.

\*Autor para la correspondencia: [sonia.mantilla@unipamplona.edu.co](mailto:sonia.mantilla@unipamplona.edu.co)

### RESUMEN

**Introducción:** El autoexamen de mama y el autoexamen de testículos son métodos de detección temprana sencillos, económicos, seguros, no invasivos, que no requieren ningún instrumento especial para su ejecución y que permiten una mayor conciencia y conocimiento del propio cuerpo.

**Objetivo:** Determinar el conocimiento de la práctica del autoexamen de mama o testículo en un grupo de estudiantes universitarios.

**Métodos:** Estudio descriptivo, transversal. Se aplicó un cuestionario sobre conocimientos de autoexamen de mama o testículo, consumo de tabaco, alcohol y variables sociodemográficas. El análisis de datos incluyó distribución de frecuencias, porcentajes y razones de prevalencia.

**Resultados:** Del total de la muestra, el 43,9 % eran hombres, de ellos el 30,7 % manifestó conocer cómo se debía realizar el autoexamen de testículo. Los masculinos pertenecientes a estratos altos, los que se encontraban cursando tercer año y quienes tenían estudios afines con la facultad de salud mostraron las mayores tasas de conocimiento. De las mujeres, el 73,7 % conocía cómo realizar el autoexamen de mama, demostrando tasas mayores de conocimientos las que cursaban cuarto año, las que pertenecían a estratos altos y las que

tenían estudios afines con la facultad de salud. No se encontró asociación estadística con el conocimiento del autoexamen de testículo; mientras que ser mayor de 22 años y pertenecer a estratos altos fueron factores predisponentes para el autoexamen de mama.

**Conclusiones:** Las mujeres tienen mayor percepción de la importancia del autocuidado para su salud, a la vez que manifiestan mayor conocimiento de los procedimientos para realizar el autoexamen. No obstante, existen hombres y mujeres que no saben aún como realizarlo, de ahí la importancia de desarrollar e implementar programas de educación, prevención y promoción del autoexamen en los estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** prevención primaria; autoexamen de mamas; autoexamen testicular; estudiante.

## ABSTRACT

**Introduction:** Breasts self-examination and testicles self-examination are simple, economic, safe, non-invasive early detection's methods that do not require any special tool for their performance and that foster a higher awareness and knowledge on your own body.

**Objective:** To determine the knowledge of the breast or testicles self-examination practice in a group of university students.

**Methods:** Descriptive, cross-sectional study. It was performed a questionnaire on the knowledge of the breast or testicles self-examination, tobacco and alcohol consumption, and socio-demographic variables. Data analysis included frequencies and percentages distribution, and prevalence ratios.

**Results:** From the total of the sample, 43,9% were men, and 30,7% of them expressed to have knowledge on how to perform the testicles self-examination. Males corresponding to high strata, the ones that were in third year of the major, and those who had studies related to the Health's Faculty showed higher rates of knowledge. From women, 73,7% knew how to perform the breasts self-examination showing higher rates of knowledge the ones that were in the fourth year of the major, the ones that belonged to higher strata and the ones that had studies related with the Health's Faculty. There was not found statistic association with the knowledge on testicles self-examination; while being older than 22 years old and belonging to high strata were predisposing factors for breasts self-examination.

**Conclusions:** Women have higher perception of the importance for health of self-care, while they show more knowledge on the procedures to perform self-examination. Nevertheless, there are men and women that do not know yet how to perform it, that is why it is important to develop and implement programs of education, prevention and promotion of the self-examination in university students.

**Keywords:** Primary prevention; breast self-examination; testicles self-examination; student.

Recibido: 27/06/2018

Aceptado: 27/02/2019

## Introducción

En el mundo, el cáncer de mama constituye la principal causa de morbilidad y mortalidad por neoplasia maligna en las mujeres,<sup>(1)</sup> mientras que el cáncer de testículo es el tumor más común en hombres de 15 a 35 años.<sup>(2)</sup> En países desarrollados el cáncer de mama es muy superior en incidencia a los otros tipos de cáncer y en los de menos desarrollo la magnitud es variable.<sup>(1)</sup> En Colombia la tasa de incidencia estimada en el año 2008 fue de 31 por 100 000 mujeres.<sup>(3)</sup> La situación epidemiológica del cáncer de mama demuestra que en el año 2010 fue la tercera causa de mortalidad en las mujeres de 45 a 60 años, con una tasa de 26,74 por 100 000 habitantes; perfilándose como uno de los problemas de salud pública que va en incremento y que amerita proyectar e introducir estrategias de detección temprana para su control en la población.<sup>(3)</sup>

Por otro lado, el cáncer testicular comparado con otros tipos de cáncer se considera como raro. Esta enfermedad afecta principalmente a los hombres jóvenes y de mediana edad (33 años), aunque alrededor del 7 % de los casos ocurre en niños y adolescentes y otro 7 % ocurre en hombres mayores de 55 años. Se conoce, que cuanto más precoz sea detectado y diagnosticado el cáncer, mayor es la oportunidad de que el tratamiento pueda realizarse con éxito y eficacia y, por ende, las posibilidades de supervivencia son mayores.<sup>(1)</sup> El riesgo de que un hombre muera a causa de este cáncer es muy bajo, las probabilidades son de 1 por 5000 enfermos.<sup>(4)</sup>

La literatura recomienda que los hombres realicen el autoexamen testicular (AET) para la detección temprana del cáncer de testículo.<sup>(2)</sup> Aunque la población masculina no recibe mucha información de los medios de cómo realizar esta autoexploración, su complejidad es menor que el autoexamen de mama (AEM) debido a que no necesita un periodo del mes, ni una posición específica para realizarlo.

En el caso de las mujeres, aunque no existe evidencia acerca de la efectividad de la práctica del AEM como método de cribado,<sup>(1)</sup> en los países en desarrollo se promueve mucho su práctica como un modo de detección oportuna del cáncer de mama a través de campañas de educación para la salud en las que se enseña a las mujeres la técnica correcta, el periodo en que corresponde su realización y las anomalías por las que se debe consultar a un especialista. Ambas prácticas resultan ser métodos de detección temprana sencillos, económicos, seguros, no invasivos, que no requieren ningún instrumento especial para su ejecución y que permiten una mayor conciencia y conocimiento del propio cuerpo. A pesar de su amplia difusión diversos estudios demuestran que los adultos jóvenes de ambos sexos tienen un conocimiento insuficiente de la práctica del AEM o del AET<sup>(5,6,7)</sup> por lo que debe ser un tema que debe afrontarse con mayor interés en las políticas de salud.

El presente trabajo tiene el objetivo de determinar el conocimiento de la práctica del autoexamen de mama o testículo en un grupo de estudiantes universitarios.

## Métodos

Se realizó un estudio descriptivo, de tipo transversal con 814 estudiantes universitarios de la Universidad de Pamplona. La población estuvo conformada por 8022 estudiantes matriculados en el segundo semestre académico del año 2014, que pertenecían a la sede central de la Universidad de Pamplona, de los cuales 4145 eran hombres y 3877 eran mujeres. Para la selección de la muestra se aplicó muestreo aleatorio estratificado por sexo. De lo anterior se obtuvo un tamaño de muestra mínima para hombres de 352 y para mujeres de 350. La muestra final estuvo conformada por 358 (44 %) hombres y 456 (56 %) mujeres, no se incluyeron los universitarios menores de 18 años.

El instrumento empleado para la obtención de la información fue el *Questionnaire Health and lifestyle* diseñado para el *Health behaviour survey among university students in low and*

*middle income countries: a multi-country study* ([Anexo](#)). La información obtenida incluyó datos sociodemográficos (edad, género, facultad, nivel económico familiar, desempeño académico y percepción del estado de salud), consumo de alcohol y tabaco e información sobre conocimientos de autoexamen de mama o testículo.

La recolección de información se realizó entre los meses de octubre a diciembre de 2014, bajo la supervisión y aprobación del Comité de ética e impacto ambiental de la Universidad de Pamplona y de acuerdo a los términos establecidos en la Resolución 8430/1993 del Ministerio de la Protección Social. La recopilación de información se llevó a cabo durante las horas de clase, con los estudiantes que estuvieran presentes, exceptuando: los menores de edad, quienes decidieran no participar o ya hubieran contestado la encuesta en otro grupo. Los estudiantes diligenciaron el consentimiento informado y la encuesta diseñada para el estudio, previa autorización por el docente responsable de la clase respectiva. Se aseguró a los participantes anonimato y confidencialidad. Seguidamente los datos obtenidos fueron consignados en un formato de ingreso. El análisis estadístico incluyó inicialmente un análisis exploratorio, después se realizó una descripción de la prevalencia del conocimiento de autoexamen de testículo en hombres y conocimiento del autoexamen de mama en mujeres. Se desarrolló una regresión binomial simple para estimar las razones de prevalencia.

## Resultados

De los 358 hombres que conformaron la muestra 110 (30,7 %) manifestaron conocer cómo se debía realizar el AET y 248 (69,3 %) lo desconocían. De estos, los que mostraron mayor tasa de conocimiento fueron: los estudiantes de estratos altos (38,3 %), los que se encontraban cursando el tercer año (36,9 %) y los que tenían estudios afines con la facultad de salud (32,3 %). En el caso de las 456 mujeres que participaron en el estudio 336 (73,7 %) refirieron conocer cómo se realiza el AEM y 120 (26,3 %) lo desconocían. Las que mostraron tener mayor conocimiento del tema fueron las mujeres que: estaban cursando el cuarto año (87,7 %), las que pertenecían a estratos altos (80,8 %) y las que realizaban estudios afines con la facultad de salud (77,2 %) (Tabla 1).

**Tabla 1** - Prevalencia de conocimiento de autoexamen de testículo en hombres y conocimiento de autoexamen de mama en mujeres

Variables	Hombre				Mujer			
	Afirma conocer		Afirma desconocer		Afirma conocer		Afirma desconocer	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Año académico								
Primer año	31	32,3 %	65	67,7 %	71	66,4%	36	33,6%
Segundo año	22	24,2 %	69	75,8 %	100	70,4%	42	29,6%
Tercer año	24	36,9 %	41	63,1 %	73	73,7%	26	26,3%
Cuarto año	18	29,5 %	43	70,5 %	64	87,7%	9	12,3%
Quinto año	14	32,6 %	29	67,4 %	27	79,4%	7	20,6%
Estrato social								
Estrato 4 o 5	18	38,3 %	29	61,7 %	44	80,0%	11	20,0%
Estrato 2 o 3	65	29,5 %	155	70,5 %	212	76,3%	66	23,7%
Estrato 0 o 1	26	28,9 %	64	71,1 %	80	65,0%	43	35,0%
Grupo etario								
< 19 años	37	29,8 %	87	70,2 %	120	65,6%	63	34,4%
Entre 20 y 21 años	29	30,5 %	66	69,5 %	89	73,6%	32	26,4%
> 22 años	44	31,7 %	95	68,3 %	127	83,6%	25	16,4%
Facultad								
Salud	32	32,3 %	67	67,7 %	166	77,2%	49	22,8%
No salud	78	30,1 %	181	69,9 %	170	70,5%	71	29,5%
Consumo de tabaco								
Sí	28	31,5 %	61	68,5 %	23	76,7%	7	23,3%
No	82	30,5 %	187	69,5 %	313	73,5%	113	26,5%
Consumo de alcohol								
No consume	18	32,1 %	38	67,9 %	100	71,9%	39	28,1%
Bebedor regular	49	30,2 %	113	69,8 %	185	77,1%	55	22,9%
Bebedor ocasional	38	30,2 %	88	69,8 %	44	62,9%	26	37,1%
Bebedor muy ocasional	5	35,7 %	9	64,3 %	---	---	---	---

n: frecuencia absoluta; %: frecuencia porcentual por cada 100 encuestado de cada sexo.

Al evaluar las asociaciones para el caso de los hombres ninguna de las variables estudiadas mostró asociación estadística con el conocimiento del AET. Para las mujeres, ser mayor de 22 años (*RP* 1,27; *IC* 95 % 1,12-1,45) y pertenecer a estratos altos (*RP* 1,23; *IC* 95 % 1,02-1,48), se asociaron con tener conocimiento de AEM (Tabla 2).

**Tabla 2** - Asociación entre conocimiento de autoexamen de mama o testículo y variables sociodemográficas

Variable sociodemográfica	Hombre		Mujer	
	RP	IC 95 %	RP	IC 95 %
Año académico				
Primer año	1,34	0,84-2,13	REF	--
Segundo año	REF	--	1,06	0,89-1,26
Tercer año	1,53	0,94-2,48	1,11	0,93-1,33
Cuarto año	1,22	0,72-2,08	1,32	1,13-1,55
Quinto año	1,35	0,77-2,37	1,20	0,96-1,49
Estrato social				
Estrato 4 o 5	1,33	0,81-2,16	1,23	1,02-1,48
Estrato 2 o 3	1,02	0,70-1,50	1,17	1,01-1,36
Estrato 0 o 1	REF	---	REF	----
Grupo etario				
< 19 años	REF	---	REF	---
Entre 20 y 21 años	1,02	0,68-1,54	1,12	0,97-1,30
> 22 años	1,06	0,74-1,53	1,27	1,12-1,45
Facultad				
Salud	1,07	0,76-1,51	1,09	0,98-1,22
No salud	REF	---	REF	----
Consumo de tabaco				
Sí	1,03	0,72-1,47	1,04	0,85-1,28
No	REF	---	REF	---
Consumo de alcohol				
No consume	1,06	0,68-1,66	1,14	0,93-1,41
Bebedor muy ocasional	REF	---	1,23	1,01-1,49
Bebedor ocasional	1,00	0,70-1,42	REF	---
Bebedor regular	1,18	0,56-2,48	NA	NA

RP: razón de prevalencias; IC 95 %: intervalo de confianza del 95 %; Ref: grupo de referencia; NA: no aplica.

## Discusión

El presente estudio permite establecer el conocimiento de un grupo de estudiantes universitarios sobre el autoexamen de testículo o de mama. Se identifican asociaciones entre estas prácticas de autocuidado y algunas características demográficas. El 30,7 % de los hombres, que participan en el estudio, manifiesta conocer cómo se realiza el AET. Este hallazgo coincide con otros estudios que también demuestran que existe poco conocimiento de esta práctica.<sup>(8)</sup> Özbas encuestó a 275 universitarios hombres entre 20 y 25 años de edad, en la Universidad de Estambul y encontró que el 88 % de los universitarios desconocía el

procedimiento.<sup>(5)</sup> Por su parte, *Ugwumba* realizó un trabajo similar con 151 estudiantes de medicina y encontró que a pesar del alto nivel de conciencia (73 %), solo el 23 % de los estudiantes alguna vez había practicado el autoexamen testicular.<sup>(9)</sup>

Sin embargo, las mujeres demuestran un mayor conocimiento del autoexamen de mama (73,7 %) y refieren conocer su procedimiento. Lo que constituye una cifra alentadora si se tienen en cuenta otras investigaciones en las que más del 60 % de las mujeres (entre 20 y 49 años<sup>(10)</sup> y estudiantes universitarias con edades entre 17 y 25 años) reportaron desconocimiento a seguir para realizar el autochequeo.<sup>(6,11,12,13)</sup> Otros autores argumentan que la razón más común para la baja proporción de la práctica del AEM es la ausencia de conocimiento de cómo ejecutar adecuadamente el examen<sup>(14,15)</sup> y el insuficiente entrenamiento en la formación de profesionales de la salud para abordar este tipo de situaciones en la atención primaria en salud.<sup>(16,17)</sup>

En el presente trabajo no se evidencia asociación entre las variables sociodemográficas y el AET en los hombres, mientras que en las mujeres ser mayor de 22 años puede ser un factor predisponente para conocer del AEM. Un resultado similar fue encontrado por *Yucel*, quien en un grupo de estudiantes de enfermería, determinó que a medida que incrementaba la edad las universitarias tenían un mayor interés por realizar el AEM.<sup>(18)</sup> De esta manera podría afirmarse que existe una mayor concientización de las estudiantes con más edad frente al conocimiento del autochequeo. Aunque el riesgo de cáncer de mama aumenta con la edad, en particular más de 50 años, es importante iniciar la educación preventiva sobre la salud de las mamas en una etapa temprana con el fin de promover un comportamiento habitual.

También se identifica una mayor gnosis del tema en las mujeres que pertenecen a estratos altos. En un estudio con 2073 mujeres, *Freitas* encontró una relación significativa entre estas variables, en las que el conocimiento sobre el AEM fue 1,68 veces mayor entre mujeres con ingresos superiores a 2 salarios.<sup>(19)</sup> Sin embargo, otro estudio detectó reducción, aunque no significativa, del conocimiento de la técnica en las clases sociales más altas.<sup>(20)</sup> Esto podría sugerir que con el incremento de los ingresos se aumenta el acceso a los exámenes clínico y mamográficos y las mujeres se preocupan menos de conocer la práctica del autoexamen de mama.

Los resultados obtenidos son medianamente satisfactorios. Los universitarios, especialmente los más jóvenes, no se visualizan como personas susceptibles a enfermar y consideran lejana



la posibilidad de padecer cáncer testicular o de mama, por lo tanto, no se esfuerzan por obtener los conocimientos necesarios para ejecutar la técnica del autoexamen y así disminuir el riesgo. Estas bajas tasas, principalmente en el conocimiento del AET, sugieren la presencia de muchos factores que podrían incidir sobre el comportamiento y las actitudes de los jóvenes universitarios en relación con el diagnóstico precoz. Las creencias culturales, la percepción de los conceptos salud y enfermedad, la interacción con la familia y el entorno social y la noción sobre la prevención, evolución y tratamiento de la enfermedad<sup>(21,22,23)</sup> deben ser estudiados en profundidad para saber y entender mejor cómo se comporta este conocimiento en la población universitaria. Lo que se evidencia en el trabajo de *Ahmadian* y otros, que establecen que la autoeficacia y las barreras percibidas para el autoexamen de seno son factores psicológicos significativos que influyen en su práctica.<sup>(24)</sup>

Las universidades y las instituciones de salud deben diseñar y desarrollar programas educacionales que incrementen el conocimiento de las técnicas adecuadas de AEM y AET,<sup>(15)</sup> ya que una limitación del estudio es que no se comprobó si los estudiantes ejecutaban correctamente la técnica del AEM y la del AET.

Se puede concluir que las mujeres tienen mayor percepción de la importancia del autocuidado para su salud, a la vez que manifiestan mayor conocimiento de los procedimientos para realizar el autoexamen de mama. No obstante, existen hombres y mujeres que no saben aún como realizarlo, de ahí la importancia de desarrollar e implementar programas de educación y promoción del autoexamen en los estudiantes universitarios.

## Referencias bibliográficas

1. World Health Organization. Breast cancer: prevention and control. Geneva: WHO. [acceso 03/11/2017]. ©2017 Disponible en: <https://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/index3.html>
2. Nguyen M, Ellison L. Testicular cancer patterns in Asian-American males: An opportunity for public health education to impact outcomes. *Urology*. 2005;66(3):606-9. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.urology.2006.01.094>
3. Ministerio de salud y protección social. Colombia. Indicadores básicos en salud de Colombia. Colombia: Minsalud; 2016. [acceso 15/08/2017]. Disponible en:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/indicadores-basicos-salud-2016.pdf>

4. American Cancer Society. New York. Cáncer de testículo. EE. UU.: ACS; [2017?]. [acceso 15/08/2017]. Disponible en: <https://www.cancer.org/cancer/testicular-cancer.html>
5. Özbaş A, Çavdar I, Fındık Ü, Akyüz U. Inadequate Knowledge Levels of Turkish Male University Students about Testicular Self-Examination. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 2011;12:919-922.
6. Meng-Xue Liu, Jian Li, Yun-Long Geng, Yan-Chun Wang, Jie Li, Yu-Juan Chen, *et al*. Correlation Study of Knowledge and Behavior Regarding Breast Care among Female Undergraduate Students in China. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 2014;15(24):10943-47. DOI: <https://dx.doi.org/10.7314/apjcp.2014.15.24.10943>
7. Pengpid S, Peltzer K. Knowledge, Attitude and Practice of Breast Self-examination Among Female University Students from 24 Low, Middle Income and Emerging Economy Countries. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 2014;15(20):8637-40. DOI: <https://dx.doi.org/10.7314/apjcp.2014.15.20.8637>
8. Sirin A, Unsal ŞA, Taşçı A. Protection from cancer and early diagnosis applications in İzmir, Turkey: A pilot study. *Cancer Nurs*. 2006;29:207-13.
9. Ugwumba FO, Ekwueme OEC, Okoh AD. Testicular Cancer and Testicular Self-Examination; Knowledge, Attitudes and Practice in Final Year Medical Students in Nigeria. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 2016;17(11):4999-5003. DOI: <https://dx.doi.org/10.22034/APJCP.2016.17.11.4999>
10. Romaní F, Gutierrez C, Ramos J. Autoexamen de mama en mujeres peruanas: prevalencia y factores sociodemográficos asociados. Análisis de la Encuesta Demográfica de Salud Familiar (ENDES). *An Fac med*. 2011;72 (1):23-31.
11. Karayurt O, Özmen D, Çetinkaya A. Awareness of breast cancer risk factors and practice of breast selfexamination among high school students in Turkey. *BMC Public Health*. 2008;8:359. DOI: <https://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-8-359>
12. DüNDAR PE, Özmen D, Öztürk B, Haspolat G, Akyıldız F, Çoban S, *et al*. The knowledge and attitudes of breast selfexamination and mammography in a group of women in a rural area in western Turkey. *BMC Cancer*. 2006;6(43). Disponible en: <https://dx.doi.org/10.1186/1471-2407-6-43>

13. Gwarzo U, Sabitu K, Idris S. Knowledge and practice of breast-self-examination among female undergraduate students of Ahmadu Bello University Zaria, northwestern Nigeria. *Ann Afr Med.* 2009;8(1):55-58. DOI: <https://dx.doi.org/10.4103/1596-3519.55766>
14. Alwan NA, Al-Attar WM, Eliessa RA. Knowledge, attitude and practice regarding breast cancer and breast selfexamination among a sample of the educated population in Iraq. *East Mediterr Health J.* 2012;18:337-345. DOI: <https://dx.doi.org/10.26719/2012.18.4.337>
15. Canaval G, Sánchez M. Estilo de vida y la prevención de cáncer en mujeres trabajadoras en una institución de salud. *Colombia Médica.* 2011;42:177-183.
16. González M, González L, Caballero M, Aguilar M. Formación de médicos y enfermeras para la detección temprana del cáncer de mama en México. *Rev. Salud Pública.* 2011;3(6):966-979.
17. Sama CB, Dzekem B, Kehbila J, Jabea Ekabe C, Brice V, Liteba Abua N, *et al.* Awareness of breast cancer and breast self-examination among female undergraduate students in a higher teachers training college in Cameroon. *The Pan African Medical Journal.* 2017;28:91. DOI: <https://dx.doi.org/10.11604/pamj.2017.28.91.10986>
18. Yucel S, Orgun F, Tokem Y, Avdal E, Demir M. Determining the Factors that Affect Breast Cancer and Self Breast Examination Beliefs of Turkish Nurses in Academia. *Asian Pacific J Cancer Prev.* 2014;15(3):1275-1280. DOI: <https://dx.doi.org/10.7314/apjcp.2014.15.3.1275>
19. Freitas RJ, Koifman S, Macedo Santos NR, Araujo Nunes MO, Gómez de Melo G, Gonçalves Ribeiro AC, *et al.* Conocimientos y prácticas del autoexamen de mama. *Rev Assoc Med Bras.* 2006;52(5):37-41.
20. Leal M, Baptista A, Petrucci D, Tessaro S. Breast cancer's secondary prevention and associated factors. *Rev Saúde Pública.* 2005;39(3):340-349.
21. Ozer FG, Karamanoglu AY. Early diagnosis in breast cancer. *Nursing Forum.* 2006;9:55-59.
22. Secginli S, Nahcivan NO. Factors associated with breast cancer screening behaviours in a sample of Turkish women: a questionnaire survey. *Int J Nurs Stud.* 2006;43:161-71.
23. Akhtari-Zavare M, Juni MH, Said S, Ismail IZ. Beliefs and behavior of Malaysia undergraduate female students in a public university toward breast self-examination practice.

Asian Pac J Cancer Prev. 2013;14:57-61. DOI:  
<https://dx.doi.org/10.7314/apjcp.2013.14.1.57>

24. Ahmadian M, Carmack S, Samah A, Kreps G, Saidu M. Psychosocial Predictors of Breast Self-Examination among Female Students in Malaysia: A Study to Assess the Roles of Body Image, Self-efficacy and Perceived Barriers Asian Pac J Cancer Prev. 2017;17(3):1277-1284. DOI: <https://dx.doi.org/10.7314/apjcp.2016.17.3.1277>

### **Anexo - Cuestionario de salud y estilos de vida de los universitarios**

El equipo de investigadores del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Limpopo, Pretoria, Sur África y la Facultad de Salud de la Universidad de Pamplona, requerimos su colaboración para responder el presente cuestionario, el cual ha sido diseñado para obtener información acerca de los hábitos de vida de los universitarios.

El cuestionario está dividido en 5 secciones, lo cual le tomará unos 45 minutos de su tiempo para responder. La información obtenida es confidencial y sólo será usada con fines de investigación, por lo tanto, no debe escribir su nombre ni identificación.

Es importante que responda TODAS las preguntas con sinceridad. Agradecemos su amable participación.

### **Cuestionario de Salud y Estilos de vida de los universitarios**

Confidencial I.P.\_

Códigos de resultados

- 1. Completo
- 2. Parcialmente completo.
- 3. Entrevistado se rehúsa (especificar razones).
- 4. Otro (especificar).

## Sección A Condiciones de salud general

Marque con X o escriba la respuesta, según corresponda.

### Parte I: Datos sociodemográficos:

1.1 ¿Cómo se describiría a sí mismo, respecto a un grupo de la población?

- 1. Afrodescendiente.
- 2. Mestizo.
- 3. Indígena].
- 4. Hindú o asiático (especificar).
- 5. Blanco.
- 6. Otro.

1.2 ¿Qué idioma habla usted con mayor frecuencia en su hogar?

- 1. Español.
- 2. Inglés.
- 3. Portugués.
- 4. Lenguas nativas.
- 5. Otro (¿cuál?).

1.3 ¿Cuál es su edad? \_\_\_\_Años.

1.4 Sexo

- 1. Hombre
- 2. Mujer

1.5 ¿En qué año de estudios universitarios se encuentra?

- año 1
- año 2
- año 3
- año 4
- año 5

1.6 Nombre del programa académico en el que está matriculado

1.7 ¿Cuál es su estado civil?

- 1. Casado(a).
- 4. Divorciado(a).
- 2. Soltero(a).
- 5. Viudo(a).
- 3. Unión libre(a).
- 6. Separado(a).

1.8 ¿Cuál es su religión?

- 1. Religión tradicional oriental o africana.
- 2. Cristiana (protestante, luterana, anglicana, mormona, testigos de Jehová, adventista).
- 3. Cristiana (católica).
- 4. Hindú.
- 5. Musulmana.
- 6. Budista.
- 7. Sin religión.
- 8. Otra, cuál? \_\_\_\_

1.9 ¿Cuál es su lugar de residencia actual?

- 1. Residencia Universitaria.
- 2. Fuera de la Universidad (por su cuenta).
- 3. Fuera de la Universidad (con sus padres/tutores).

1.10 Usted describiría su nivel económico familiar como:

- 1. Alto (estrato 6)
- 2. Medio (estrato 4 o 5)
- 3. Medio bajo (estrato 2 o 3)
- 4. Bajo (estrato 0 o 1)

1.11 ¿Cómo evaluaría usted su desempeño académico?

- 1. Excelente.
- 2. Muy bueno.
- 3. Bueno.
- 4. Satisfactorio.
- 5. No satisfactorio.

12 En general, usted considera que su estado de salud es

- 1. Excelente.
- 2. Muy bueno.
- 3. Bueno.
- 4. Regular.
- 5. Malo.

13 Considerando todos los aspectos, ¿qué tan satisfecho está usted con su vida, en general?

- 1. Muy satisfecho.
- 2. Bastante satisfecho.
- 3. Medianamente satisfecho.
- 4. Bastante insatisfecho.
- 5. Muy insatisfecho

## Parte 2: Actividad física

Las siguientes preguntas se refieren al tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta, aun cuando usted no se considera una persona activa. Piense en aquellas actividades que usted realiza en la universidad, como parte del trabajo, en su casa, para ir de un sitio a otro, en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades vigorosas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades vigorosas son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y lo hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas vigorosas, como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

\_\_\_ Días por semana.

\_\_\_ Ninguna actividad física vigorosa. >>>> Pase a la pregunta 3.

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días que la realizó?

\_\_\_ Horas por día.

\_\_\_ Minutos por día.

\_\_\_ No sabe/no está seguro.

Piense acerca de todas aquellas actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas moderadas tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles en tenis? No incluya caminatas.

\_\_\_ Días por semana.

\_\_\_ Ninguna actividad física moderada. >>>> Pase a la pregunta 5.

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

\_\_\_ Horas por día.

\_\_\_ Minutos por día.

\_\_\_ No sabe/no está seguro.

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

\_\_\_ Días por semana

\_\_\_ No caminó >>>> Vaya a la pregunta 7

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

\_\_\_ Horas por día.

\_\_\_ Minutos por día.

\_\_\_ No sabe/no está seguro.



La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció sentado en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado en el trabajo, la casa, mientras realizó trabajos de estudio y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado en un escritorio, visitando amigos, leyendo o permanecer sentado o acostado mirando televisión.

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció sentado en un día en la semana?

- Horas por día.
- Minutos por día.
- No sabe/no está seguro.

### Parte 3: Consumo de tabaco y drogas

Marque con una X según corresponda

TAB.1 ¿Usted actualmente consume uno o más de los siguientes productos derivados del tabaco?: cigarrillos, tabaco en polvo, tabaco de mascar, puros, entre otros?

- 1. Sí
- 2. No

Si la respuesta es 'No.' »»»» diríjase a la pregunta D1.

TAB. 2 En el mes pasado, ¿Con cuánta frecuencia usted consumió uno o más de los siguientes productos derivados del tabaco, cigarrillos, tabaco en polvo, tabaco de mascar, puros, entre otros)?

- 1. Una o dos veces.
- 2. Semanalmente.
- 3. Casi diariamente.
- 4. Diariamente.

DR1: En los últimos 12 meses, ¿Con cuánta frecuencia usted consumió drogas, que no sean aquellas prescritas por un médico o por alguien que provee asistencia médica?

- 1. 0 veces.
- 2. 1-2 veces.
- 3. 3-9 veces.
- 4. 10 o más veces.

#### Parte 4: Alcohol

Las próximas preguntas son acerca del consumo de alcohol, incluyendo cerveza, vino, aperitivos y otras bebidas alcohólicas.

A1. Usted se describiría como

- 1. No bebedor.
- 2. Un bebedor muy ocasional (solo ocasiones especiales).
- 3. Un bebedor ocasional.
- 4. Un bebedor frecuente.

A2. Si usted se describió como bebedor "ocasional" o "frecuente" ¿Cuántos días en las últimas dos semanas (14 días) usted ha bebido?

A3. En los días que usted bebió, ¿Cuántos tragos bebió en promedio?

A4. ¿Con qué frecuencia usted bebe cinco o más tragos (si es hombre) o cuatro o más tragos (si es mujer) en una misma ocasión?

- 1. Nunca.
- 2. Quincenalmente.
- 3. Mensualmente.
- 4. Semanalmente.
- 5. Diariamente o casi diariamente.

A5. ¿A usted le gustaría reducir la cantidad que bebe?

- 1. Sí
- 2. No

#### Parte 5: Comportamiento sexual

S1: Durante los últimos 12 meses ¿Cuántas parejas sexuales ha tenido? \_\_\_\_\_.

S2: Durante los últimos 3 meses, ¿ha usado condón durante sus relaciones sexuales?

- 1. Nunca.
- 2. Menos de la mitad de las veces.
- 3. Más de la mitad de las veces.
- 4. La mitad de las veces.
- 5. Todas las veces.

S3: En los últimos tres meses, ¿Ha tenido sexo luego de haber bebido alcohol?

1. Sí       2. No

S4: ¿Alguna vez le han diagnosticado una infección de transmisión sexual?

1. Sí       2. No

S5: ¿Ha estado embarazada/ ha embarazado a alguien?

1. Sí       2. No

S6: Si su respuesta es “sí” ¿Cuántos años tenía cuando quedó embarazada/ ha embarazado a alguien por primera vez?

S7: Durante los últimos 12 meses ¿Con qué frecuencia usted o su pareja han usado cualquier método anticonceptivo?

1. Nunca he tenido relaciones sexuales.

2. He tenido relaciones sexuales, pero no durante los últimos 12 meses.

3. Nunca.

4. Casi nunca.

5. Algunas veces.

6. La mayoría de las veces.

7. Siempre.

### Part 6: Experiencias traumáticas

6.1. ¿Ha sido golpeado/a por una pareja sexual?      Sí\_\_\_ No\_\_\_

6.2. ¿Ha sido forzado/a tener relaciones sexuales?      Sí\_\_\_ No\_\_\_

6.3. ¿Fue físicamente abusado/a cuando niño/a?      Sí\_\_\_ No\_\_\_

6.4. ¿Fue sexualmente abusado/a cuando niño/a?      Sí\_\_\_ No\_\_\_

6.5. ¿Ha sido diagnosticado/a con VIH positivo?      Sí\_\_\_ No\_\_\_

### Parte 7: En su vida, ¿Ha tenido alguna experiencia que fue tan terrorífica, horrible o inquietante que en el último mes usted ...

7.1. ¿Ha evitado recordar esta experiencia permaneciendo lejos de ciertos lugares, personas o actividades?      Sí      No

7.2. ¿Perdió el interés en actividades que alguna vez fueron importantes o que disfrutaba?      Sí      No



## Parte 9. Alimentación

9.1. ¿Con qué frecuencia desayuna?

- 1. Todos los días.
- 2. Algunas veces.
- 3. Nunca o casi nunca.

9.2. ¿Cuántas comidas consume usted por día? \_\_\_\_

9.3. Durante un día, ¿Cuántas veces come entre comidas? \_\_\_\_

9.4. ¿Con qué frecuencia consume comidas a base de carne (vacuno, cerdo, cordero, ternera, tocino, hamburguesas, salchichas, etc.)?

- 1. Al menos una vez por día.
- 2. Cada 2 o 3 días.
- 3. Una vez por semana.
- 4. Menos de una vez por semana.
- 5. Nunca.

9.5. ¿Cuántas porciones de fruta usted consume en un día normal? \_\_\_\_

9.6. ¿Cuántas porciones de vegetales usted consume en un día normal? \_\_\_\_

9.7. ¿Usted agrega sal a sus comidas, una vez que ya están preparadas?

- 1. Usualmente.
- 2. Algunas veces.
- 3. Muy ocasionalmente.
- 4. Nunca.

9.8. ¿Usted realiza un esfuerzo consciente para evitar consumir alimentos que contengan grasa y colesterol?

- 1. Sí.
- 2. No

Si su respuesta es “Sí” ¿Qué alimentos usted evita consumir? \_\_\_\_\_

9.9. ¿Usted realiza un esfuerzo consciente para consumir alimentos con alta cantidad de fibra?

- 1. Sí..
- 2. No.

Si su respuesta es “sí” ¿Qué alimentos trata de consumir? \_\_\_\_\_

9.10. ¿Está usted tratando de perder peso?

1. Sí.

2. No.

9.11. ¿Está usted realizando alguna dieta para perder peso?

1. Sí.

2. No.

9.12. Usted se considera...

1. Con mucho sobrepeso.

2. Con ligero sobrepeso.

3. Casi en buena forma.

4. Ligeramente bajo de peso.

5. Muy bajo de peso.

## Parte 10: Sueño

10.1. En promedio, ¿Cuántas horas duerme en un periodo de 24 horas?

10.2. En general, en los últimos 30 días, ¿Tuvo problemas de sueño como lograr quedarse dormido, despertarse frecuentemente durante la noche o levantarse muy temprano en la mañana?

1. No.

2. Levemente.

3. Moderadamente.

4. Severamente.

## Parte 11: Otras conductas

11.1. Cuando usted se asolea, ¿Utiliza usted protector solar, pantalla solar en crema o loción?

1. Sí.

2. No.

3. Nunca me asoleo.

4. Algunas veces.

11.2. ¿Qué tan a menudo ha utilizado aclaradores de piel (o blanqueadores) durante el último año?

- 1. Nunca.
- 2. Una o dos veces.
- 3. Tres a diez veces.
- 4. Más de 10 veces.

11.3. Cuando usted conduce un automóvil o es copiloto, ¿Utiliza el cinturón de seguridad?

- 1. Todo el tiempo.
- 2. Algunas veces.
- 3. Nunca.
- 4. No me subo a automóviles.

11.4. Si usted conduce un automóvil, ¿Lo hace dentro del límite de velocidad permitido?

- 1. Todo el tiempo.
- 2. La mayor parte del tiempo.
- 3. Algunas veces.
- 4. Muy pocas veces.

11.5. Durante el último año, ¿Cuántas veces condujo un automóvil o una motocicleta después de haber bebido mucho? \_\_\_\_\_

11.6. ¿Con qué frecuencia se cepilla los dientes?

- 1. Dos o más veces por día.
- 2. Una vez por día..
- 3. Casi nunca o nunca

11.7. ¿Con qué frecuencia usted se realiza chequeos dentales?

- 1. Dos veces en el año.
- 2. Una vez por año.
- 3. Casi nunca.
- 4. Nunca.

Sólo si es mujer, responda las preguntas 11.8 a 11.10

11.8. ¿Sabe cómo examinar sus mamas en busca de bultos?

- 1. Sí.
- 2. No.

11.9. Si su respuesta es “sí” aproximadamente ¿Cuántas veces al año se examina sus mamas en busca de bultos?

- 1. Nunca.
- 2. Una o dos veces.
- 3. Tres a diez veces.
- 4. Más de 10 veces.

11.10. ¿Cuánto tiempo ha pasado desde que se realizó la última citología?

- 1. Nunca me he realizado una citología.
- 2. Menos de un año..
- 3. Entre uno y tres años
- 4. Más de 3 años.

Sólo si es hombre responda la pregunta 11.11

11.11. ¿Sabe cómo examinar sus testículos en busca de bultos?

- 1. Sí.
- 2. No.

11.12. Apuestas.

Marque con X en la casilla que corresponda, teniendo en cuenta la frecuencia en que realiza las siguientes apuestas:



Apuesta	1- Nunca	2- Una vez a la semana	3- Dos o más veces a la semana
a. Jugar cartas por dinero			
b. Apostar a caballos, perros, gallos u otros animales			
c. Apostar con naipes			
d. Jugar juegos de dados por dinero			
e. Ir a un casino legal o de otro tipo			
f. Apostar en loterías			
g. Jugar bingo			
h. Apostar en la bolsa de valores			
i. Jugar en máquinas tragamonedas u otras máquinas de apuestas			
j. Jugar bolos, golf u otro tipo de juego de destreza por dinero			

11.13. ¿Cuántas horas diarias usted dedica normalmente a navegar en internet? \_\_\_\_\_

11.14. ¿Cuántas horas semanales dedica usted a navegar en sitios de sexo en internet? \_\_\_\_

## Parte 12: Lesiones

Las próximas 4 preguntas se refieren a las lesiones más serias que ha sufrido usted en los últimos 12 meses. Una lesión es seria cuando debido a ella, usted no puede realizar, por lo menos durante un día, sus actividades usuales (como ir a la universidad, hacer deporte o ir a trabajar) o requiere tratamiento otorgado por un doctor o enfermero/a.

12.1. Durante los últimos 12 meses, ¿Qué estaba haciendo usted cuando sufrió la lesión más grave que le ocurrió?

- 1. No sufrí lesiones graves en los últimos 12 meses.
- 2. Jugando o entrenando para un deporte.
- 3. Caminando o corriendo, pero no como parte de un entrenamiento o jugando un deporte.
- 4. Manejando una bicicleta o patineta.
- 5. Conduciendo una motocicleta
- 6. Conduciendo un auto o dentro de uno u otro vehículo motorizado.
- 7. Realizando algún trabajo pagado o voluntario, incluyendo trabajo en el hogar, en el jardín o cocinando.
- 8. Nada
- 9. Como víctima o partícipe del conflicto armado

10. Otra actividad

12.2. Durante los últimos 12 meses, ¿Cuál fue la causa principal de la lesión más grave que le ocurrió?

1. No sufrí lesiones graves en los últimos 12 meses.

2. Estuve en un accidente en un vehículo motorizado o fui golpeado por otro vehículo.

3. Estaba sobre una motocicleta.

4. Me caí

5. Algo cayó sobre mí o me golpeó

6. Estaba peleando con alguien

7. Fui atacado, agredido o abusado por alguien

8. Estuve en un incendio o cerca de llamas o algo en combustión.

9. Me mordió un animal.

10. Fui víctima de una mina antipersona o granada

11. La causa de mi lesión fue otra.

12.3. Durante los últimos 12 meses, ¿Cómo le sucedió la lesión más grave?

1. No sufrí ninguna lesión grave en los últimos 12 meses.

2. Resulté herido/a en un accidente.

3. Alguien o algo me hirió por accidente.

4. Me hice daño a propósito.

5. Alguien me hirió a propósito.

12.4. Durante los últimos 12 meses, ¿Cuál fue la lesión más grave que usted sufrió?

1. No sufrí ninguna lesión grave durante los últimos 12 meses.

2. Me fracturé un hueso o me luxé una articulación.

3. Me corté, me pincharon o me apuñalaron.

4. Tuve una contusión u otra lesión en la cabeza o en el cuello, perdí la conciencia o no podía respirar.

5. Sufrí una herida a causa de un disparo con arma de fuego.

- 6. Sufrí una quemadura.
- 7. Perdí un pie o parte de uno, una pierna, un brazo o una mano
- 8. Me sucedió otra cosa.

12.15. Durante los últimos 30 días, ¿Cuántos días tuvo con usted un arma, como un revolver, cuchillo o garrote? No se considera el llevar un arma como parte de su trabajo.

- 1. Ninguno.
- 2. Un día.
- 3. Dos o tres días.
- 4. Cuatro o cinco días.
- 5. Seis días o más.

12.16. Durante los últimos 12 meses, ¿Cuántas veces se involucró en peleas físicas o riñas?

- 1. Ninguna.
- 2. Una vez.
- 3. Dos o tres veces.
- 4. Cuatro o cinco veces.
- 5. Seis o siete veces.
- 6. Ocho o nueve veces.
- 7. Diez u once veces.
- 8. Doce o más veces.

12.17. ¿Usted o su familia han sido víctimas de las siguientes situaciones?

- 1. Reclutamiento forzoso por parte de grupos armados ilegales.
- 2. Desplazamiento forzoso.
- 3. Expropiación de tierras.
- 4. Secuestro.

## Sección B

En esta sección, nos interesa saber qué tan importante son para usted las siguientes medidas de salud. Por favor, marque con X el número que usted considere, teniendo en cuenta que:

1= De muy poca importancia		10= De gran importancia									
B.1.	Realizar ejercicios regularmente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.2.	No consumir mucha grasa animal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.3.	Consumir suficiente fibra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.4.	Mantener el peso corporal en el rango normal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.5.	Consumir suficiente fruta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.6.	No fumar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.7.	No agregar mucha sal a las comidas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.8.	Tomar desayuno casi todos los días	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.9.	Dormir 7 u 8 horas casi todas las noches	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.10.	Cepillarse los dientes regularmente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.11.	Usar cinturón de seguridad cuando viaja en un automóvil	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.12.	Nunca conducir luego de haber consumido bebidas alcohólicas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.13.	No conducir sobre el límite de velocidad permitido la mayor parte del tiempo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.14.	No beber muchas bebidas alcohólicas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.15.	Usar condones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

B.16.	Perder peso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.17.	Hacer grandes esfuerzos para controlar o evitar el stress	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.19.	Para mujeres, examinar sus pechos al menos una vez al mes en busca de posibles signos de cáncer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.20.	Para mujeres, realizarse una citología regularmente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B.21.	Para hombres, examinar sus testículos al menos una vez al mes en busca de posibles signos de cáncer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Las siguientes preguntas se relacionan con sus sentimientos sobre la vida en general. Por favor, marque con X el número que usted considere, teniendo en cuenta que

		1= Muy en desacuerdo					5= Muy de acuerdo				
SN1.	Puedo hacer muy poco para cambiar cosas importantes en mi vida	1	2	3	4	5					
SN2.	Usualmente me siento desesperanzado/a cuando enfrento los problemas en mi vida	1	2	3	4	5					
SN3.	Lo que quiero conseguir está en mis propias manos	1	2	3	4	5					
SN4.	Lo que me suceda en el futuro depende en gran parte de mi	1	2	3	4	5					
SN5.	Tengo muy poco control sobre las cosas que me suceden	1	2	3	4	5					
SN6.	Puedo hacer realmente lo que sea si me lo propongo	1	2	3	4	5					

## Sección C

Esta sección tiene relación con lo que usted sabe sobre distintos problemas de salud. En sentido horizontal, usted verá una serie de enfermedades o problemas de salud. En sentido

vertical, hay una lista de algunos factores que podrían influenciarlos o provocarlos. Marque una X en el o los factores que usted considere influye(n) para cada problema de salud.

Enfermedad Factores	Enfermedad cardíaca	Cáncer de pulmón	Enfermedad mental	Cáncer de mamas	Presión arterial alta
Fumar					
Alcohol					
Ejercicio					
Stress					
Herencia					
Consumir grasas					
Tener sobrepeso					
Consumir fibra					

## Sección D

Marque con X en la casilla que usted considere

Las siguientes preguntas son sobre sus creencias religiosas y/o participación:

D.4 ¿Qué tan a menudo usted asiste a la iglesia, templo u otras reuniones religiosas?

- 1. Más de una vez por semana.
- 2. Una vez por semana.
- 3. Pocas veces al mes.
- 4. Un par de veces al año.
- 5. Una vez al año o menos.
- 6. Nunca.

D.5. ¿Cuánto tiempo dedica tiempo a actividades religiosas privadas, como oración, meditación o estudios de la Biblia?

- 1. Más de una vez por día.
- 2. Diariamente.

- [ ] 3. Dos o más veces por semana.
- [ ] 4. Una vez a la semana.
- [ ] 5. Pocas veces al mes.
- [ ] 6. Casi nunca o nunca.

Por favor marque en qué medida cada afirmación es verdadera o no verdadera para usted:

- 1. Definitivamente verdad \_\_\_\_
- 2. Tiende a ser verdad \_\_\_\_
- 3. Incierto \_\_\_\_
- 4. Tiende a no ser verdad \_\_\_\_
- 5. Definitivamente no es verdad \_\_\_\_

D.6. En mi vida he experimentado la presencia de un ser Divino (por ejemplo, Dios).

- 1. Definitivamente verdad \_\_\_\_
- 2. Tiende a ser verdad \_\_\_\_
- 3. Incierto \_\_\_\_
- 4. Tiende a no ser verdad \_\_\_\_
- 5. Definitivamente no es verdad \_\_\_\_

D.7. Mis creencias religiosas son la base de toda mi visión de vida.

- 1. Definitivamente verdad \_\_\_\_
- 2. Tiende a ser verdad \_\_\_\_
- 3. Incierto \_\_\_\_
- 4. Tiende a no ser verdad \_\_\_\_
- 5. Definitivamente no es verdad \_\_\_\_

D. 8 Me esfuerzo por poner mi religión sobre todas las cosas en la vida

- 1. Definitivamente verdad \_\_\_\_
- 2. Tiende a ser verdad \_\_\_\_
- 3. Incierto \_\_\_\_
- 4. Tiende a no ser verdad \_\_\_\_
- 5. Definitivamente no es verdad \_\_\_\_

Por favor indique si está de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones

D.9. En general, me considero una persona muy feliz.

- 1. Muy en desacuerdo \_\_\_\_



2. En desacuerdo \_\_\_
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo \_\_\_
4. De acuerdo \_\_\_
5. Muy de acuerdo \_\_\_

D.10 Comparado con la mayoría de mis pares, me considero más feliz.

1. Muy en desacuerdo \_\_\_
2. En desacuerdo \_\_\_
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo \_\_\_
4. De acuerdo \_\_\_
5. Muy de acuerdo \_\_\_

D.11 Algunas personas son generalmente felices. Ellos disfrutan la vida sin importar lo que suceda, sacando lo mejor de cada situación. ¿Cuánto se identifica usted con esta descripción?

1. Muy en desacuerdo \_\_\_
2. En desacuerdo \_\_\_
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo \_\_\_
4. De acuerdo \_\_\_
5. Muy de acuerdo \_\_\_

D.12 Algunas personas generalmente no son muy felices. Aunque ellos no están deprimidos, nunca parecen felices como debieran estarlo. ¿Cuánto se identifica usted con esta descripción?

1. Muy en desacuerdo \_\_\_
2. En desacuerdo \_\_\_
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo \_\_\_
4. De acuerdo \_\_\_
5. Muy de acuerdo \_\_\_

## Sección E: Mediciones antropométricas

Me gustaría medir su estatura. Para medir su estatura necesito que por favor se quite los zapatos. Ponga sus pies y talones juntos, párese derecho y mire hacia adelante con su espalda, su cabeza y sus pies tocando la pared. Mire hacia al frente.

AP1 Estatura medida en centímetros

997 Se rehúsa \_\_\_\_

998 No es posible \_\_

Ahora queremos medir su peso, ¿Podría permanecer descalzo y pararse en la pesa? Nosotros también mediremos su cintura y caderas usando una cinta de medir.

AP2 Peso medido en kilogramos

997 Se rehúsa

998 No es posible

AP3 Circunferencia de la cintura

Entrevistador: identifique la parte superior del hueso de la cadera y asegúrese de que la cinta de medir está paralela al suelo por todo lo ancho (medida en centímetros).

997 Se rehúsa

998 No es posible

AP4 Circunferencia de la cadera

Entrevistador: mida en el punto medio de las caderas y asegúrese de que la cinta de medir esté paralela al suelo por todo alrededor del cuerpo (medida en centímetros)

997 Se rehúsa

998 No es posible

### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

### **Contribuciones de los autores**

*Sonia Carolina Mantilla Toloza*: conceptualización; curación de datos; investigación; metodología; administración de proyecto; recursos; redacción - borrador original.

*Javier Martínez Torres*: conceptualización; análisis formal; software; validación; redacción - revisión y edición.

*Cesar Carrasco Villamizar*: conceptualización; investigación; supervisión; visualización; redacción - revisión y edición.