



**Nombre del alumno: ITALIA YOANA ESTEBAN  
MENDOZA.**

**Nombre del profesor: LUDBI ISABEL ORTIZ PEREZ.**

**Licenciatura: ENFERMERIA.**

**Materia: ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER.**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Nombre del trabajo: ENSAYO.**

**Ensayo del tema: CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER.**

**“Ciencia y Conocimiento”**

Frontera Comalapa, Chiapas a 11 de Septiembre del 2020.

En este ensayo hablaremos acerca de la anatomía y fisiología del aparato reproductor femenino tanto como masculino así como también de la exploración mamaria y autoexploración.

Empezaremos hablando del aparato reproductor femenino, ¿pero que es la reproducción? La reproducción es el proceso por el cual los organismos generan más organismos de su tipo. Pero, si bien el aparato reproductor es esencial para mantener viva a una especie, a diferencia de otros sistemas del cuerpo, no es esencial para mantener vivo a un individuo. En el proceso de reproducción humana, participan dos tipos de células sexuales, o gametos. El gameto masculino, o espermatozoide, y el gameto femenino, u óvulo, se unen en el sistema reproductor femenino. Cuando un espermatozoide fertiliza (se une) a un óvulo, este óvulo fertilizado recibe el nombre de cigoto. El cigoto atraviesa un proceso en el que se convierte en embrión y se desarrolla hasta ser un feto. Para la reproducción, se necesita tanto del aparato reproductor masculino como del aparato reproductor femenino. ¿Qué es el sistema reproductor femenino? La parte externa de los órganos reproductores femeninos se denomina vulva, que significa "cubierta". La vulva, que está ubicada entre las piernas, cubre la abertura que conduce a la vagina y a otros órganos reproductores ubicados dentro del cuerpo. La zona carnosa ubicada justo por encima de la parte superior de la abertura vaginal recibe el nombre de "monte de Venus", la abertura vaginal está rodeada por dos pares de pliegues de piel llamados labios. El clítoris, un pequeño órgano sensorial, está ubicado hacia la parte delantera de la vulva, donde se unen los pliegues de los labios. Entre los labios, hay aberturas hacia la uretra y la vagina. Cuando una niña alcanza la madurez sexual, los labios externos y el monte de Venus se cubren con vello púbico. Los órganos reproductores internos de la mujer son la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios, la vagina es un tubo muscular hueco que se extiende desde la abertura vaginal hasta el útero, como posee paredes musculares, la vagina se puede expandir y contraer. Las paredes musculares de la vagina están recubiertas por membranas mucosas, que la mantienen húmeda y protegida.

La vagina cumple tres funciones:

- ✓ Es el lugar donde se inserta el pene durante las relaciones sexuales.
- ✓ Es el camino (canal de parto) a través del cual un bebé abandona el cuerpo de la mujer durante el alumbramiento.
- ✓ Es la vía a través de la cual se elimina la sangre menstrual durante los períodos.

La abertura de la vagina está parcialmente cubierta por un trozo delgado de tejido similar a la piel, que recibe el nombre de himen. El himen suele ser diferente de una mujer a otra. La vagina se conecta al útero en el cuello del útero. El cuello del útero tiene paredes fuertes y gruesas. Existen dos trompas de Falopio, cada una de ellas unida a un lado del útero.

Ahora bien hablare acerca del aparato reproductor masculino ¿Qué es el sistema reproductor masculino? Las personas de género masculino tienen unos órganos reproductores, o genitales, que están tanto dentro como fuera de la pelvis. Los genitales masculinos incluyen:

- ✓ Los testículos
- ✓ Sistema de conductos, que está formado por el epidídimo y el conducto deferente
- ✓ Glándulas accesorias, que incluyen las vesículas seminales y la próstata
- ✓ Pene

Los testículos también forman parte del sistema endocrino, porque fabrican hormonas, como la testosterona. En los chicos, la testosterona desempeña un papel muy importante en la pubertad. A medida que va avanzando la pubertad, los testículos la fabrican cada vez en mayor cantidad. La testosterona es la hormona que hace que a los chicos se les agrave la voz, se les desarrolle la musculatura y les salga vello en el cuerpo y en la cara. También estimula la fabricación de espermatozoides. Muy cerca de los testículos están el epidídimo y el conducto deferente, que transporta los espermatozoides. El epidídimo y los testículos cuelgan dentro de una estructura similar a una bolsa, situada fuera de la pelvis y llamada escroto. Esta bolsa de piel ayuda a regular la temperatura de los testículos, que se tienen que mantener a una temperatura más baja que el resto del cuerpo para fabricar y almacenar espermatozoides. El escroto cambia de tamaño para mantener la temperatura adecuada. Las glándulas accesorias, que incluyen las vesículas seminales y la próstata, aportan líquidos que lubrican el sistema de conductos y nutren a los espermatozoides. La uretra es el conducto que lleva los espermatozoides (en un líquido llamado semen) hacia el exterior del cuerpo a través del pene. La uretra también forma parte del sistema urinario, porque es el conducto por el que pasa la orina cuando sale de la vejiga y abandona el cuerpo. El pene consta de dos partes: el tronco (o tallo) y el glande. El tronco es la parte principal del pene y el glande es la punta (llamada a veces "cabeza"). Al final del glande hay una pequeña abertura, que

es por donde el semen y la orina salen del cuerpo a través de la uretra. El interior de pene está formado por un tejido esponjoso que se puede expandir y contraer.

¿Cómo funciona el sistema reproductor masculino?

- ✓ El sistema reproductor masculino:
- ✓ fabrica semen
- ✓ libera semen dentro del sistema reproductor femenino durante el coito
- ✓ fabrica hormonas sexuales, lo que ayuda a que los chicos se conviertan en adultos sexualmente maduros durante la pubertad.

Ahora hablare de la exploración mamaria, tristemente en México se diagnostican cada año 23,000 casos de cáncer de mama. A nivel nacional, el cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres y es el que causa más muertes. Según el Instituto Nacional de Geografía y estadística (INEGI), casi 70% de los casos se presenta en mujeres de entre 30 y 59 años de edad. Sin embargo, la tasa de mortalidad más alta se da en las mujeres **mayores de 60 años.**

**Factores de riesgo son:** Edad, que lo incrementa conforme ésta aumenta; historia familiar de cáncer de mama, especialmente en abuela, madre o hermana; el uso de terapias sustitutivas hormonales; la dieta rica en grasas y carnes, así como la obesidad, el sedentarismo y el consumo de tabaco y alcohol.

Este procedimiento debe realizarse anualmente por personal capacitado a toda mujer mayor de 25 años en cualquier día del ciclo menstrual, pero el mejor momento es de 5 a 7 días después del comienzo de la menstruación, debido a los nódulos que aparecen durante la fase premenstrual.

Finalmente hablaremos acerca de la autoexploración, La exploración clínica se efectúa en dos tiempos: inspección y palpación.

La inspección se realiza con la vista. La paciente se encontrará sentada con el tórax y brazos descubiertos, bajo una iluminación adecuada y con el examinador parado frente a ella. Se divide en estática y dinámica. Inspección estática Con las extremidades superiores colgando a lo largo del tronco, en posición de relajación, se inspeccionan las mamas, aréolas y pezones. Los pezones deben ser de color homogéneo similar al de las aréolas; la superficie puede ser lisa o rugosa; observe si algún pezón está invertido (umbilicación), la dirección hacia la que apuntan, si hay exantema, ulceración o cualquier

secreción que orienten a la sospecha de una lesión mamaria. Los tubérculos de Montgomery son dispersos, no sensibles, no supurantes y constituyen un hallazgo.

Inspección dinámica.

Ésta se realiza en 3 pasos:

- ✓ **Primero.** Sentada, se indica a la paciente que levante los brazos por encima de la cabeza.
- ✓ **Segundo.** Sentada, se le pide que presione las caderas con las manos y con los hombros rotados hacia atrás, o que presione las palmas de las manos una contra la otra para contraer los músculos pectorales, lo que pone de manifiesto desviaciones del contorno y de la simetría.
- ✓ **Tercero.** Sentada e inclinada hacia adelante desde la cintura.

### **PALPACIÓN:**

Después de la inspección se procede a la palpación, que se realiza con la palma de la mano o con la yema de los dedos, en forma suave y metódica, para buscar lesiones en las mamas, axilas y regiones supra y sub claviculares. La palpación se debe realizar en dos posiciones: sedente y supina.

Finalizo este ensayo diciendo que es importante conocer nuestro sistema reproductor para estar informados sobre que le ocurrirá a nuestro cuerpo, así como también conocer para no tener miedo a ciertos cambios y cuidarnos de ciertas enfermedades que son graves además debemos conocer para saber que todos los cuerpos son distintos y funcionan de diferente manera. Es muy importante realizar la autoexploración si bien no previene el cáncer de mama, pero facilita la detección oportuna y el tratamiento temprano.

Bibliografía:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/c89cace07b9d386d286a88f5729bba58.pdf>