

**CUIDADOS DE LA MUJER**  
**CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER**

**LUDBI ISABEL ORTIZ PEREZ**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**ERLINDA ROBLERO MORALES**

**GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:**

**“D”4 TO .CUATRIMESTRE,  
SEMIESCOLARIZADO**

**COMALAPA, CHIAPAS**

**15 DE NOVIEMBRE DEL 2020**

## INTRODUCCIÓN

En este tema se aborda temas en cuestión del aparato reproductor femenino y masculino ya que posee diferentes órganos, el aparato reproductor femenino consta de los órganos genitales externos y los órganos genitales internos y en muchas ocasiones las mamas se consideran parte del aparato reproductor, pero no es así, pero ello también encontraremos información del aparato reproductor masculino que consta de los siguientes órganos: está formado por los testículos, conductos intratesticulares y extratesticulares, glándulas accesorias, el pene y es el responsable de la producción de los gametos masculinos y de la síntesis de hormonas en particular testosterona, se contempla información acerca de la exploración mamaria ya que hoy en día es la más frecuente al nivel nacional debido a las malas prácticas, es por ello que se encuentran diferentes métodos para hacerlo y evitar el cáncer de mama, para este proceso se necesita conocer la forma correcta de exploración mamaria, para poder tener una mejor práctica esto se realiza anualmente, durante la menstruación, entre los 25 años en adelante.

## **CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER**

### **I.I.- Aparato reproductor femenino**

En este tema pude comprender que los órganos esenciales son los dos **ovarios** ya que cada uno de los ovarios es del tamaño de una almendra y pesa unos 3g, se suspenden de la cavidad pélvica a ambos lados del útero estos muestran una textura arrugada, estas contienen folículos ováricos, y también cada uno de estos folículos posee ovocitos. Ya que la hormona estimulante del folículo (FSH) es sintetizada por la hipófisis anterior estimula el aumento de espesor de esta capa, que da lugar a una cámara hueca denominada antró, este folículo roto se transforma en una estructura glandular que se denomina lúteo y este lúteo se pueden llegar a formar el quiste ovárico, este quiste puede provocar dolor, romperse en la cavidad pélvica y hacer necesaria una intervención médica así como también el ovario además de la ovogenia, es la producción y la secreción de dos hormonas: el estrógeno y la progesterona. El estrógeno es la hormona que dirige el desarrollo y el mantenimiento de los caracteres sexuales secundarios y el desarrollo del endometrio, el revestimiento interno del útero, la progesterona se sintetiza unos 11 días después de la ovulación.

Los **órganos accesorios** son un conjunto de conductos, glándulas y los genitales externos, cada uno de los cuales se abordara por separado, así mismo se relaciona con las dos **trompas de Falopio** que es el encargado de transportar el ovulo desde el ovario hasta el útero, estos no están cerrados pero si conectados. El útero es un órgano pequeño de tamaño similar al de una pera. El **útero** se compone principalmente de músculo (miometrio) y contiene una pequeña cavidad central, así como también el endometrio es una mucosa vascular sensible a la acción hormonal.

La **vagina** es un tubo de 10 centímetros de longitud que conecta el cuello uterino con el orificio proximal de la vagina, este está formada por el por un musculo liso y se tapiza por una mucosa y esta mucosa está formado por pliegues esto permite que durante el parto pueda desplegarse para la salida del feto, pero también recoge el esperma tras la eyaculación, esta vagina está recubierta por el himen una membrana delgada, esto puede desgarrarse durante el primer coito. La almohadilla de tejido adiposo recubierta de piel que se localiza sobre la sínfisis púbica se denomina Monte de Venus. Esta zona comienza a cubrirse de vello grueso durante la pubertad y se mantiene así

durante toda la vida, en esta parte se extiende dos grandes pliegues que se denominan labios mayores y labios menores, en la unión de estos se extiende unos pliegues que se le denomina **clítoris** es la estimulación sexual y el placer.

### **Aparato reproductor masculino**

En este tema es esencial comprender la fisiología y anatomía de los aparatos reproductores para ello pude comprender sobre los órganos esenciales del aparato reproductor masculino en los cuales están los testículos que está formado en la porción inferior del abdomen y desciende hacia el escroto, los testículos se encargan de sintetizar las hormonas masculinas y produce espermatozoides y tiene forma ovalada y un tamaño de 3 cm de largo y 2,5 cm de ancho, es como un nuez, esta requiere de una temperatura baja.

El epidídimo está situado en la cara superior de cada testículo, es un tubo muy enroscado mide como 6mm de longitud en el que los espermatozoides maduran y genera movimiento los espermatozoides al salir del epidídimo recorren por el conducto deferente, Rodea a la vejiga urinaria y se fusiona con un conducto procedente de la vesícula seminal para formar el conducto eyaculador, esto atraviesa la glándula prostática de modo que los espermatozoides se vierten a la uretra y salen del pene al exterior a través del meato urinario externo.

El líquido seminal se refiere a la mezcla de espermatozoides y el líquido generado por las glándulas reproductoras y se encuentran debajo y detrás de la vejiga urinaria, así como también está La glándula denominada próstata es una glándula en forma de rosquilla que se localiza inmediatamente debajo de la vejiga urinaria. Para ello están las glándulas de Cowper se encuentra debajo de la próstata, por ultimo encontramos lo que el pene y el escroto; el pene es el órgano que se encarga del coito, está el tejido eréctil, un cuerpo esponjoso que envuelve a la uretra y dos cavernosos que se disponen a lo largo de la superficie anterior del pene, el escroto; es una bolsa recubierta de piel que se encuentra suspendida de la ingle.

### **Exploración mamaria**

En este tema pude rescatar que al nivel nacional es más habitual el cáncer de mama y causa de muertes en mujeres mayores de 60, pero los casos se presentan en mujeres mayores que 30 a 59 años, los factores de riesgo es por la edad, así como la historia de familiar de cáncer de mama, la dieta rica en grasas y carnes, así como la obesidad , el sedentarismo, el consumo de tabaco y alcohol, este procedimiento debe realizarse anualmente por personal capacitado de 25 años en cualquier día del ciclo

menstrual, debe de ser entre el 5 a 7 días después del comienzo de la menstruación, durante la exploración es conveniente explicar la forma de exploración.

Para ello existe las siguientes recomendaciones para la exploración; consentimiento del paciente, nos es tan necesario la tricotomía de la axila, aplicación de talcos, desodorantes, aceites en mamas y en región axilar, cualquier día del ciclo menstrual, realizar en el consultorio en presencia de la enfermera, puede acudir en lactancia y periodo gestacional, sin hacer utilidad de guantes, si la piel esta sudada utilizar talco.

## **Autoexploración**

En este tema comprendí que la autoexploración se realiza en dos tiempos:

Inspección: se realiza con la vista del paciente se encuentra sentada con el tórax y brazos descubiertos bajo una buena iluminación, el examinador debe estar en frente a ella, estar en forma de relajación se inspeccionan las mamas, areolas, y pezones, se observa, volumen, simetría, bultos cambios de coloración, red venosa y hundimientos, así como también observar que los pezones tengan la misma coloración que las areolas, observar cualquier secreción o algo que se ve anormal.

Alguno signos clínico que se pueden encontrar son los siguientes; secreción por el pezón, cambios de coloración en la piel, ulceración, el pezón invertido, retracción de la piel y la red venosa que suele ser visible en mujeres obesas o gestantes.

Esta la inspección dinámica; esto se realiza en tres pasos:

- Primero: se realiza de manera sentada donde se indica a la paciente que levante los brazos por encima de la cabeza, esto ayudara al aumentar la tensión para una mejor inspección.
- Segundo: sentada se le pide que presione las caderas con las manos y con los hombros rotados hacia atrás ya que en estos ayuda a observar mejor la simetría.
- Tercero: sentada e inclinada hacia adelante desde la cintura esta postura también induce tensión sobre los ligamentos suspensorios.

La palpación se realiza después de la inspección se procede a la palpación se realiza con la palma de la mano o con la yema de los dedos en forma suave y metódica, esto para buscar lesiones, esta palpación se realiza en dos posiciones;

- Posición sedente; **barrido** esto se hace de la pared torácica, la paciente debe estar con los brazos al costado la palpación empieza la clavícula derecha y el esternón se desliza hacia abajo hasta el pezón, esto nos ayuda a ver si no se encuentran bultos superficiales, **palpación digital** esto es con el fin de localizar bultos comprimiéndolos entre los dedos de la otra mano, esto se coloca una mano con la superficie palmar hacia arriba debajo de la mama derecha, los auxiliares centrales, se debe sujetar la mano inferior del brazo izquierdo de la

paciente con la mano izquierda para explorar la palpación y con la superficie palmar de los dedos, agrúpelos e introdúzcalos en la axila hasta el fondo. Los **mamarios externos** Sujete el pliegue axilar anterior entre el pulgar y los demás dedos y palpe el borde del músculo pectoral por dentro. Subescapulares se debe utilizar la mano izquierda para explorar la axila derecha, palpar con los dedos el interior del músculo situado en el pliegue axilar posterior, así como también se encuentran los supraclaviculares que consiste en introduzca los dedos en forma de gancho sobre la clavícula y rotarlos sobre la fosa supraclavicular en su totalidad, por ultimo esta los subclavios que consta de la palpación en la clavícula haciendo movimientos rotatorio de los dedos así como los ganglios detectados se deben describir en función de su localización, número, tamaño, forma, consistencia, sensibilidad, fijación y delineación de los bordes.

## CONCLUSIÓN

A lo largo de este tema pude comprender que el aparato reproductor femenino está compuesto por órganos externos como son la vulva, que está formada, por los labios mayores y menores clítoris, glándulas, vestíbulo vaginal, orificio uretral externo entre otros, así como los órganos internos entre los que encontramos a los ovarios, trompas uterinas, útero, vagina, mientras que en el aparato reproductor masculino podemos distinguir sus genitales externos, como lo es el pene y escroto que envuelve a los testículos que es un órgano interno de dicho aparato, encargado de la producción de espermatozoides que se desarrollan desde el epidídimo y pasan por diversos conductos deferentes, así como el aporte de sustancias a través de las glándulas ya que durante el proceso del coito ocurre la eyaculación proceso en el cual es depositado el semen en la vagina y de ahí viaja por el útero hasta llegar a las trompas uterina el lugar donde ocurre normalmente la fecundación.

Así como también comprendí que se debe realizar anualmente mediante los primero 7 días de la menstruación, esta práctica lo debe saber todas las mujeres después de los 25 años de edad, para evitar un cáncer de mama ya que es uno de las enfermedades que sufren las mujeres por falta de orientación e información, la autoexploración se realiza por un especialista donde se toma en cuenta los siguientes paso como es la inspección que consta de tres pasos, así como también la palpación después de haber realizado la inspección.

## **Bibliografía**

**ANDRES AHLBOM** MUJER EN EL CUIDADO DE LA SALUD FEMENINA. SIGLO XXI 2009.