



NOMBRE DEL ALUMNO: BEATRIZ LOURDES
VELAZQUEZ GONZALEZ

NOMBRE DEL PROFESOR: LUBDI ISABEL ORTIZ
PEREZ

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

MATERIA: enfermería en el cuidado

CUATRIMESTRE Y MODALIDAD: 4to
CUATRIMESTRE, SEMIESCOLARIZADO

NOMBRE Y TEMA DEL TRABAJO: ensayo de
cuidados básicos de la mujer.

Cuidados básicos de la Anatomía y Fisiología, Exploración mamaria, autoexploración de la mujer.

Las mujeres a lo largo de la vida recibimos poca atención de lo que necesitamos, no siempre estamos acompañadas de una buena salud. Hoy en día somos más propensas a enfermarnos de muchas enfermedades infecciosas, cáncer entre otras. Por eso es importante cuidar nuestra salud para que no nos afecte tanto a nuestro bienestar físico, mental y emocional. Ya que hoy en día con el avance de la tecnología podemos detectar a tiempo las enfermedades que nos pueden causar incluso la muerte. La salud de una mujer es importante llevarlo a cabo en las diferentes etapas de vidas así como prevención y tratamiento de enfermedades que puedan afectarnos. Principalmente las mujeres debemos de conocer nuestra propia anatomía, como estamos formadas internamente y extremadamente, tanto como la anatomía de un hombre para que podamos detectar a tiempo una anomalía y prevenir una enfermedad incluso la muerte.

Entonces tanto como mujer y como los hombres se debe de saber la fisiología y la anatomía que se tiene como ser humano alrededor de toda la vida, por lo tanto tenemos que tener en cuenta que en las mujeres los órganos esenciales es el aparato reproductor femenino principalmente son los dos ovarios, ya que en cada ovario presenta la morfología y el tamaño como la de una almendra, también los ovarios que se suspenden de la cavidad pélvica a ambos lados del útero a través de ligamentos, muestran un aspecto arrugado. Cada folículo ovárico contiene un ovo cito o célula sexual inmadura. Las mujeres nacen con varios, cientos y millones de folículos, a lo largo de la vida reproductiva los folículos entre 350 y 500 se transformarán en folículos de Graaf y liberan un ovulo maduro y los folículos que no maduran se degradan y son absorbidos por el tejido ovárico. La hormona estimulante del folículo sintetizada por la hipófisis anterior estimula el aumento de espesor de esta capa, folículo secundario, continúa creciendo y acercándola liberación del óvulo. El folículo roto se transforma en una estructura glandular que recibe el nombre de cuerpo lúteo ya que esta estructura degenera de manera paulatina ya que esto provoca una rotura y puede formar un quiste ovárico en donde provoca dolor, puede romperse la cavidad pélvica. El ovario reproduce y secreción dos hormonas que son: el estrógeno es la hormona que dirige el desarrollo y el endometrio hormona que estimula el aumento de espesor y la vascularización del endometrio. Los órganos más accesorios de una mujer son los conductos y glándulas y los genitales externos Conductos productores Las dos trompas de Falopio transportan el

óvulo desde el ovario hasta el útero. Estos conductos no están cerrados y están conectados, ya que el aparato reproductor femenino es un sistema abierto. El útero se compone principalmente de músculo y contiene una pequeña cavidad central, así como también el endometrio es una mucosa vascular sensible a la acción hormonal. Las mujeres también tiene Glándulas sexuales accesorias glándulas vestibulares mayores se localizan a ambos lados de la vagina, secretan una sustancia mucosa que actúa como lubricante en el transcurso del coito.

Y tanto a los hombres también tenemos que tener en cuenta que los órganos esenciales del aparato reproductor masculino son un par de testículos ya que esto se ocupan de la síntesis de hormonas masculinas y la producción de espermatozoides ya que son unas de las células más pequeñas y especializadas del organismo humano. La mitosis da lugar a dos células hijas esto continuará actuando como espermatogonia. Los órganos accesorios son una serie de conductos, glándulas auxiliares y genitales externos. Los conductos reproductores los espermatozoides recorren el conducto deferente ya que el cordón espermático contiene el conducto deferente acompañado de vasos sanguíneos y nervios, también 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 último 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.

También las mujeres necesitamos explorarnos para detectar alguna anomalía que se pueda presentar en nuestro cuerpo tanto como una exploración mamaria 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 recomendaciones para la exploración y detectar algo anormal en nuestro propio cuerpo y evitar un cáncer de mama; 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.

Ya que la autoexploración se realiza en dos tiempos: primer tiempo es la inspección se realiza con la vista. La paciente se encontrará sentada con el tórax y brazos descubiertos, en una iluminación adecuada y con el examinador parado frente a ella, se observa la forma, volumen, simetría, bultos, hundimientos, cambios de coloración de la piel y red venosa, algunos signos que se encuentran durante la inspección son: Pezón invertido o cambio de dirección del mismo, retracción de la piel, Cambios de coloración de la piel, secreción por el pezón, exantema o ulceración, red venenosa. 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, para buscar lesiones en las mamas, axilas y regiones supra y subclaviculares y se realiza en dos posiciones: cedente y supina.

Tenemos que tener en cuenta tanto como la mujer como el hombre somos importantes y debemos de cuidar nuestro cuerpo, hay muchas maneras de la que nosotros podemos prevenir una enfermedad o detectarlas a tiempo por eso es importante recurrir al doctor frecuentemente ya que no toda las enfermedades de hoy en día presenta síntomas, algunas enfermedades son silenciosas por eso debemos acudir al doctor frecuentemente tanto como hombre y mujer tenemos los mismos obligaciones para cuidar de nuestro cuerpo así poder gozar de una buena salud. En la mayoría de los casos la mujer es propensa a enfermarse pero por eso debe acudir al doctor para detectar alguna anomalía para poder evitar la mortalidad en las mujeres, ya que eso no se debe de dejar de ponerse en práctica y no padecer las enfermedades como quiste de ovario, cáncer de mama y en los hombres infecciones o tumores que puede llevar directamente a una cirugía incluso hasta la muerte.

Bibliografía

MUJER EN EL CUIDADO DE LA SALUD FEMENINA ANDERS AHLBOM SIGLO XXI 2009

FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA, CUIDADOS DEL PACIENTE ANDERS AHLBCM
SIGLO XX 2009