

**Candelaria Elizabeth González Gómez**

**4°A**

**Enfermería en e cuidado de la mujer**

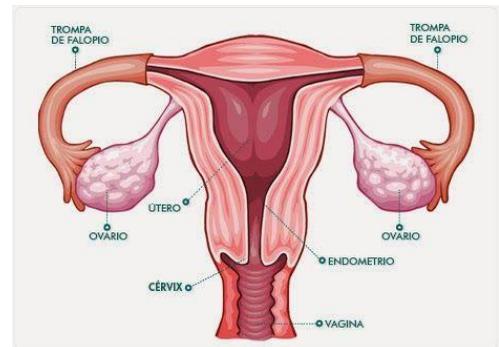
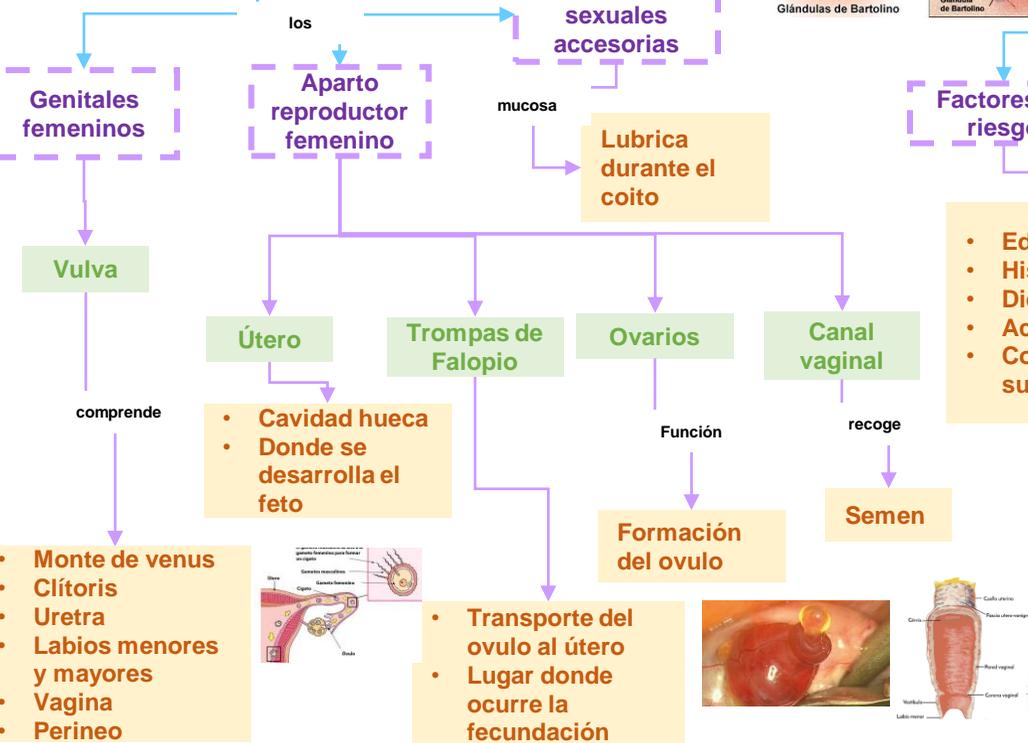
**M.A.S.S María del Carmen López Sosa**

**Mapa conceptual**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 10 de Septiembre de 2020.

# Cuidados de la mujer

## Anatomía y fisiología



## Exploración mamaria

- Los **Factores de riesgo** son:
- Edad
  - Historia familiar
  - Dieta
  - Actividad física
  - Consumo de sustancias tóxicas

### Recomendaciones

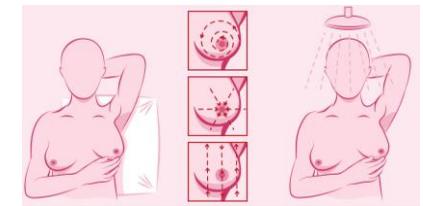


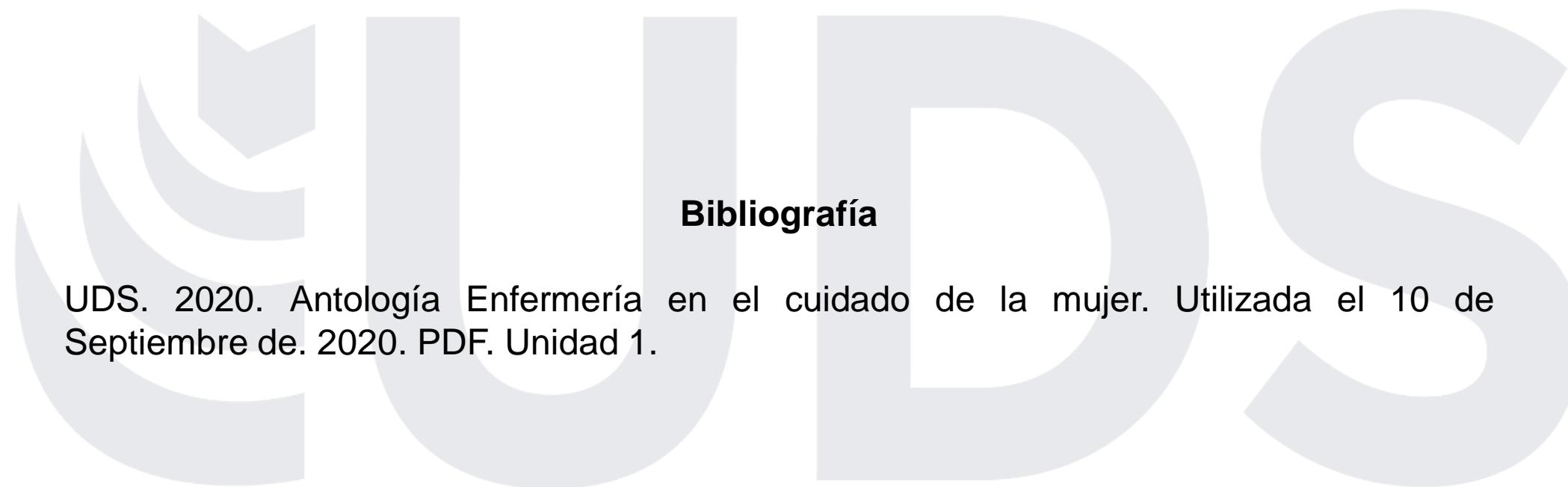
- Consentimiento de la paciente
- No es necesaria la tricotomía de la axila
- Puede acudir con aplicación de talcos, desodorantes
- Puede acudir en cualquier día del ciclo menstrual
- Debe considerar los signos y síntomas del periodo pre y transmenstrual (a la mujer menopáusica se le realiza en cualquier día del mes).
- Se debe realizar en el consultorio en presencia de la enfermera
- Puede acudir en periodo gestacional y de lactancia
- La exploración clínica se debe realizar sin guantes, ya que al utilizarlos se pierde la sensibilidad
- Si la piel está húmeda (sudor) puede usar talco

## Métodos complementarios



- Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambio de color o si el pezón está desviado o hundido.
- Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente. Inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.
- Ahora observa los cambios pero con los brazos extendidos hacia arriba.
- De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar en el pezón.
- Efectúa todos los movimientos anteriores pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.
- Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.





## **Bibliografía**

UDS. 2020. Antología Enfermería en el cuidado de la mujer. Utilizada el 10 de Septiembre de. 2020. PDF. Unidad 1.

PASIÓN POR EDUCAR