

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Pasión por educar

ASIGNATURA:

Enfermería en el cuidado de la mujer

CATEDRÁTICO:

Rosario Cruz

TEMA:

Exploración mamaria y autoexploración

ALUMNA:

Karen Jazziel Bautista Peralta

LICENCIATURA:

Enfermería

CUATRIMESTRE:

Cuarto

Pichucalco, Chiapas a 18 de Septiembre del 2020

EXPLORACIÓN MAMARIA Y AUTOEXPLORACIÓN

EXPLORACIÓN

La exploración de mama es un elemento valioso con el que se cuenta para buscar en forma intencionada una tumoración sospechosa y realizar una detección oportuna de cáncer.

Se realiza

- Por personal capacitado.
- Por medio de la inspección y palpación, es muy importante para detectar en forma precoz la presencia de cáncer, y se complementa con una mastografía anual.

Se recomienda

- Realizar la mastografía a partir de los 40 años, que en caso de existir factores de riesgo (como cáncer en la familia), se deberá efectuar a partir de los 35 años o 10 años antes de la edad en la que apareció el cáncer en el familiar directo.
- Que las mujeres de los 20 a los 39 años se deberán hacer un examen clínico al menos cada 3 años

AUTOEXPLORACIÓN

Es un procedimiento de vital importancia que se debe realizar de forma regular y consiste en examinar física y visualmente los senos para conocer cómo son normalmente, (forma, textura y consistencia) lo que permitirá detectar a tiempo posibles anomalías.

Se recomienda

- Realizarlo a partir de los 20 años de edad.
- Realizarlo una vez al mes.
- Elegir un día determinado del mes para no olvidar la autoexploración mamaria.
- Realizarlos aproximadamente de los 5 a 10 días después del comienzo de la menstruación.

Como realizarla

Observa: frente al espejo: Que no haya cambiado su forma y tamaño o superficie; el borde inferior debe tener un contorno regular.
Toca: frente al espejo o durante el baño, busca bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama.