



Nombre del alumno: ANGEL OMAR GOMEZ
GALERA

Nombre del profesor: ROSARIO CRUZ

Nombre del trabajo: MAPA CONCEPTUAL

Materia: ENFERMERIA EN EL CUIDADO DELA MUJER

Grado: CUARTO

Grupo: A

PICHUCALCO, Chiapas a 18 de septiembre de 2020.

¿Qué debe conocer?

EXPLORACIÓN MAMARIA Y AUTOEXPLORACION

¿Qué es?

La mujer debe conocer el aspecto natural de sus senos, mediante la observación y la palpación, y notificar a su médico cualquier cambio nuevo relacionado con sus senos tan pronto sea encontrado.

Pasos para examinar las mamas

La autoexploración de la mama o autoexploración mamaria (AEM), es un procedimiento de vital importancia que se realiza de forma regular y consiste en examinar física y visualmente tus senos para conocer cómo son normalmente, forma, textura y consistencia.

Paso 1

Con los brazos hacia abajo, mira si alguna de tus mamas esta deformada, si hay un color diferente o si el pezón está hundido.

Paso 2

Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente. Inclínate hacia adelante y hacia atrás buscando algún cambio

Paso 3

De pie, con una mano detrás de la cabeza explora toda la mama, empezando por la axila y terminando por el pezón

Paso 4

Con las puntas de los dedos juntos, palpa tus senos hacia arriba y hacia abajo. También en espiral, del exterior hacia el pezón

Paso 5

Acostada sobre una almohada debajo de tu espalda efectúa todos los movimientos anteriores

Paso 6

Con los dedos índice y pulgar presiona el pezón observa si sale algún liquido anormal

Esta técnica se recomienda que sea a partir de los 20 años de edad y se debe realizar una vez al mes y de esta manera desarrollarás mayor sensibilidad en tus manos, lo que te permita identificar cualquier cambio en tus mamas o axilas