

Alumna:

Fátima Montserrat Cruz Hernández

Nombre del profesor:

Rosario Cruz

Nombre del trabajo:

MAPA CONCEPTUAL

Materia:

Enfermería en el cuidado de la mujer

Grado:

Cuarto

Grupo: A

EXPLORACION MAMARIA Y AUTOEXPLORACION

¿QUE ES?

Es un procedimiento de vital importancia que debes realizar de forma regular y consiste en examinar física y visualmente tus senos para conocer cómo son normalmente, (forma, textura y consistencia).

SIRVE PARA

Permite detectar a tiempo posibles anomalías y para ello no hay nada mejor que la autoexploración, pues cualquier cambio si se detecta a tiempo puede salvarte la vida; constituye una herramienta de detección "opcional" que se debe utilizar para complementar, el examen profesional de un médico.

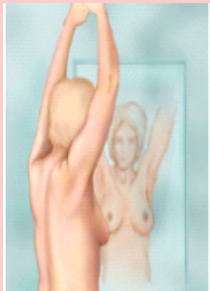
El mejor momento para hacerse un autoexamen de las mamas es más o menos de 5 a 10 días después del comienzo de la menstruación, cuando es menos probable que las mamas estén doloridas o inflamadas

AQSe recomienda que sea a partir de los 20 años de edad y se debe realizar una vez al mes y de esta manera se desarrollara mayor sensibilidad en manos, lo que permitirá identificar cualquier cambio en **mamas** o axilas.

COMO REALIZARLA

1

Delante del espejo, con los brazos en alto:



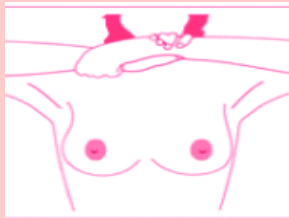
2



Seguimos delante del espejo, con los brazos en alto y de perfil:

3

Delante del espejo, con los brazos en horizontal y juntando las manos a la altura del cuello: Hacer fuerza hacia fuera; debe sentirse que los músculos del tórax se contraen.



4



Cuando estés frente al espejo, con los brazos a los lados observa de cerca los pezones y areolas

5

Levanta los brazos y coloca la mano derecha en la nuca, con la izquierda toca el pecho derecho. Desde arriba palpa alrededor de la mama y luego en la parte del centro. Posteriormente, toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido. Explora el otro pecho de la misma manera



6



Acostada boca arriba realiza la inspección manual de ambos senos. Pálpate las mamas con las manos invertidas, el movimiento debe ser circular desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.

7

Asegúrate de palpar todo el tejido mamario, para palpar la piel y el tejido superficiales, ejerce una leve presión; para llegar al tejido ubicado en la parte media de las mamas, una presión moderada, y para el tejido profundo, una presión firme. al llegar al tejido profundo, tienes que poder sentir la caja torácica. Es importante explorar ambas axilas buscando cualquier bulto o masa extraña.

