



**Nombre de alumno: Cecilia Gpe. López García**

**Nombre del profesor: María del Carmen López**

**Nombre del trabajo: Cuidados básicos de la mujer**

**Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer**

**Grado: 4to. Cuatrimestre**

**Grupo: "C"**

Comitán de Domínguez Chiapas

Cuidados básicos de la mujer

Aparato reproductor femenino

Los órganos esenciales son los dos ovarios, cada uno de ellos presenta una morfología y el tamaño típico de una almendra, los ovarios producen y almacenan los óvulos, durante la ovulación, un ovario libera un óvulo, si el óvulo es fecundado por un espermatozoide, puede producir un embarazo, los ovarios también producen las hormonas femeninas estrógeno y progesterona

Órganos accesorios

Son un conjunto de conductos y glándulas y los genitales externos, cada uno de los cuales se abordará por separado

Trompas de falopio

Cada trompa es una estructura infundibular dotada de proyecciones dactiliformes a lo largo de su reborde que reciben el nombre de fimbrias

Útero

El útero se compone principalmente de músculo (miometrio) y contiene una pequeña cavidad central.

Glándulas sexuales accesorias

Las pequeñas glándulas de Bartolino o glándulas vestibulares mayores se localizan a ambos lados de la vagina. Los conductos de estas glándulas desembocan en el vestíbulo

Exploración mamaria

La autoexploración de la mama ó autoexploración mamaria (AEM), 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 y para ello no hay nada mejor que la autoexploración

Autoexploración

Inspección: La inspección se realiza con la vista, la paciente se encontrará sentada con el tórax y brazos descubiertos, bajo una iluminación adecuada y con el examinador parado frente a ella

Después de la inspección se procede a la palpación, que 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, la palpación se debe realizar en dos posiciones: sedente y supina.

Métodos complementarios

Se debe orientar a las mujeres sobre su responsabilidad en el autocuidado de su salud y la importancia de valorar y disminuir los factores de riesgo cuando sea posible y promover estilos de vida sanos, la promoción se debe realizar por los sectores público, social y privado, a través de los medios de comunicación grupal e interpersonal.

