la autoexploración mamaria es un control realizado por la

Mujer para examinarse física y visualmente con el objetivo de

Definición Detectar de cambios en las mamas y en las axilas, donde es

Conveniente vigilar el aspecto, tamaño y forma de las mamas

Como en las axilas.

Debería hacerse mensualmente a partir de

20 años y durante toda la vida, pero en

la actualidad es recomendable hacerse

tiempo y control de revisión: A partir de 15 años ya que en la actualidad

Hoy en día pueden padecerse con mas

Probabilidades si no hay un cuidado. En

Donde igual se aplica durante el embarazo

O Después de la menopausia.

Es un día mejor entre el 5 y 10 del ciclo

**Exploración** menstrual, cuando es menos probable que las

**Mamaria.** Dia determinado para mamas estén doloridas o inflamadas. Una vez

Para la autoexploración: llegada a menopausia se puede elegir un día

Como el 1 del mes para recordar el control.

-Ponerse delante de un espejo y observarse directamente

y Comprobar que no haya cambiado de forma o tamaño.

-comparar ambas si existe alguna diferencia entre ambas

Axilas.

Procedimiento: -comprobar cualquier alteración en la forma o contorno de

Las mamas.

-comparar la forma de ambas mamas.

-comprobar la existencia de costras, pliegues o heridas o

Secreción de líquidos.

-dividir imaginariamente la mama en cuatro

Cuadrantes con una cruz que tenga como el

Otra posición como centro el pezón.

Tumbadas en la cama.

-mama izquierda: palpación

-mama derecha: repetir el paso 6 con la mano

Izquierda

-axilas: explorar ambas axilas buscando cualquier

Bulto o masa extraña.

Cuando la mujer acude al ginecólogo por cualquier problema

Relacionado con su aparato genital donde el especialista

Que es: debe someterla a una exploración que consiste en

Reconocimiento de los genitales externos, la vagina y el

Cuello de la matriz o útero.

En general: Es la base del diagnostico y el tratamiento terapéutico

Instrumento interactivo de antecedentes

La anamnesis: personas y familiares

Sus etapas Conlleva una exploración, una

la exploración física exploraciones mamas.

**Exploración**

**Ginecológica**

Síntesis

Que incluyen la valoración de las mamas, abdomen y pelvis,

Es necesaria normalmente una valoración genital.

Atreves de inspección o usando una espátula.

Proceso de la exploración clínica que se ejecuta mediante el

Definición; interrogatorio para identificar personal al individuo conocer sus

Dolencias actuales. Obtener una retrospectiva de el y determinar

os elementos familiares

Preparación

Secuencia y

Extensión

Recepción:

Resolutiva.

Como mujer esto es el primer paso que se

Debe de dar a seguir para no contraer

En definición enfermedades ya sea en cualquier área del

cuerpo

**ANAMNESIS**

. papanicolaou

**Análisis y estudios** . colposcopia

**básicos En la mujer**. 5 exámenes básicos . autoexploración mamaria

para el cuidado . mastografía bilateral

. estudios de laboratorio rutinario

Las mujeres adolescentes están experimentando

**Análisis** cambios importantes en su cuerpo y apenas

**clínico** comienzan su vida sexual. Asimismo, las jóvenes

**de 18 a 39** en edad reproductiva están decidiendo si tener

para el análisis es importancia acudir con un medico para

ver si no existe algún tipo de reacción en el cuerpo así

su vital importancia para detectar los tipos de enfermedades, como la

gonorrea, sida, hepatitis o algún otro que lo ocasione y

y así sin poder tener que preocuparse.