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.