



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**ALUMNA:**

Valeria García Victoria

**GRUPO:**

4 B

**CARRERA:**

Lic. Enfermería

**PROFESOR:**

Juana Inés Hernández López

Villahermosa, Tab. a 05 de Noviembre de 2021

# EXPLORACIONES FÍSICAS

## EXPLORACIÓN MAMARIA

Una exploración física de la mama es una cuidadosa exploración manual de las mamas que realiza un médico u otro profesional de la salud. Este examen puede ayudar a descubrir bultos que hayan pasado desapercibidos en las autoexploraciones de las mujeres.

## EXPLORACIÓN GINECOLÓGICA

Es la base del diagnóstico y el tratamiento terapéutico. Suele describirse tradicionalmente en tres etapas: la anamnesis, la exploración física y la síntesis; se inscribe dentro de un acto de comunicación original específico.

## ANAMNESIS

La anamnesis es la conversación que se lleva a cabo con el paciente y que tiene como objetivo la recogida de los datos psicobiográficos del paciente para que el médico pueda establecer un diagnóstico. Durante la conversación, el médico realiza preguntas sobre la historia clínica, los hábitos de vida y los antecedentes familiares del paciente

## ANÁLISIS Y ESTUDIOS BÁSICOS EN LA MUJER

El cuerpo de las mujeres va cambiando con el paso de los años, por lo que necesita exámenes médicos diferentes en cada etapa, a fin de confirmar que está sano y funciona adecuadamente.

### Tipos

#### Exploración física

Este procedimiento debe realizarse anualmente por personal capacitado a toda mujer mayor de 25 años en cualquier día del ciclo menstrual. El examen de las mamas se realiza por medio de la inspección y palpación.

#### Auto-exploración

La autoexploración mamaria es un control realizado por la mujer para examinarse física y visualmente con el objetivo de detectar cambios en las mamas o axilas.

### Etapas

#### Anamnesis

La anamnesis, momento capital, es un instrumento interactivo de intercambio de informaciones que permite conocer los motivos de consulta.

#### Exploración física

La exploración física conlleva una exploración general, una exploración de las mamas y una exploración ginecológica propiamente dicha, que permite obtener, cotejadas con las informaciones recogidas a través de la anamnesis, sintetizadas y validadas por la paciente, constituirán las bases de la decisión médica

#### Síntesis

El análisis de los hechos y la valoración de las preferencias de la paciente, que el deber de informar del médico haya obtenido el acuerdo voluntario de la paciente, que la decisión médica que se haya de tomar al final de la consulta alcanza su objetivo, es decir que sea la más idónea posible.

### Tipos

- Ultrasonido mamario
- Papanicolau
- Mamografía o mastografía
- Examen de cáncer colorrectal
- Examen para detectar osteoporosis
- Biometría hemática, hemograma o CSC
- Examen general de orina

# LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

ENTRE LOS

## CAMBIOS FISICOS DE LA MUJER

SE ENCUENTRAN

- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- Crecimiento de vello púbico y axilar.
- Aumento de estatura.
- Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.

SE DEBEN TENER

## CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

La mayoría de los adolescentes necesitan un poco de motivación externa para aprender a cuidar su higiene en un momento u otro. No obstante, es importante que adquieran las habilidades de vida que necesitan para convertirse en adultos sanos y responsables.

COMO

### Físicos

- Ejercitarse con regularidad.
- Seguir una dieta saludable Dormir lo suficiente.
- Cepillarse los dientes y usar hilo dental.
- Evitar el consumo o abuso de sustancias
- Evitar la violencia

### Mentales emocionales

- Aprender maneras de manejar el estrés
- Crear un buen equilibrio entre la escuela, el trabajo y la vida social
- Conocer los signos de enfermedades mentales
- Prestar atención al ánimo y los sentimientos

QUE ES

Es una etapa de la vida que usualmente inicia entre los 13 y 15 años. En ella, experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. La adolescencia empieza con la pubertad y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de los 19 años. Es importante mencionar que los cambios no se dan al mismo tiempo en todos los adolescentes: en las niñas empiezan a ser perceptibles entre los 13 y 15 años y en los niños, aproximadamente entre los 13 y 14 años.

ENTRE LOS

## CAMBIOS EMOCIONALES DE LA MUJER

SE ENCUENTRAN

- Egocentrismo: los adolescentes suelen estar muy centrados en sí mismos.
- Preocupación excesiva por lo que piensen los iguales
- Cambios de humor
- Adquisición de autonomía propia: el adolescente busca su independendencia, valerse por sí solo en algunos aspectos, encontrar su sitio y sentirse seguro de sí mismo.

## **BIBLIOGRAFIA**

Profamilia (2021). Adolescencia y pubertad. Recuperado el 05 de octubre de 2021 de <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>

Universidad del salvador (2017). Examen ginecológico. Recuperado el 05 de octubre de 2021 de <http://www.medicina.ues.edu.sv/habilidadesydestrezas/documentospdf4/Examen%20ginecologico%202017.pdf>