



Nombre del alumno: Diaz Camposeco Fatima.

Nombre del profesor: Mtra. Romelia De León Méndez.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer.

Grado: 4to cuatrimestre.

Grupo: A.

Importancia de la exploración mamaria.

La exploración de mamas es una técnica muy importante ya que permite detectar anomalías, algún signo de enfermedad y así evitar el desarrollo de cáncer de mama, actualmente en México existen alrededor de 23,000 casos de cáncer de mama al año y 6,000 muertes al año debido a esta enfermedad. Para poder realizar la exploración de mamas no hay una edad específica, aunque lo recomiendan a partir de los 25 años ya que el cáncer de mama es una enfermedad que ataca a mujeres de mayor edad, esto quiere decir que entre mas años tenga mas probabilidades de padecer cáncer tiene.

La exploración de mamas es una técnica que debe de realizarse por lo menos 1 vez al mes, y de 5 a 10 días después del comienzo de la menstruación, ya que en estos días es menos probable que las mamas estén doloridas o inflamadas. Si no hay regla se puede realizar en un día fijo del mes. La autoexploración de mama se debe realizar con una inspección visual (con o sin espejo) para observar si hay algún cambio en el contorno o textura del seno. También realizar la inspección manual de pie y recostada para identificar protuberancias o engrosamientos inusuales.

Es deber del personal medico y enfermero de la unidad de salud enseñar la técnica de manera correcta de la exploración de mamas, para que la persona puede saber detectar las anomalías y realizar de manera correcta la técnica y así tener la seguridad de lo que detecte.

El procedimiento correcto para la exploración de mamas consta de 5 pasos, estos pasos son: 1) Pararse frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera y mirarse las mamas, buscar cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel.

2) Levantar los brazos y fijarte si ves las mismas alteraciones.

3) Cuando estés frente al espejo, fíjate si te sale líquido de uno o ambos pezones (puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre).

4) Luego, acuéstate y pálpate las mamas con las manos invertidas, es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa. Procura utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos, manteniendo los dedos rectos y juntos. El movimiento debe ser circular, del tamaño de una moneda aproximadamente.

5) Finalmente, pálpate las mamas estando de pie o sentada, de la misma forma que se hace cuando estas acostada.

El realizar la técnica de la exploración de mamas ayuda a disminuir el número de muertes de cáncer de mama ya que es un método eficaz para la detección, es importante que todas las mujeres aprendan la técnica y la sepan realizar de manera correcta ya que el cáncer de mama es una enfermedad muy peligrosa que lleva a la muerte, esta enfermedad tiene algunos factores de riesgo que predisponen a padecerla como es la edad, la historia familiar esto quiere decir que si su mamá o abuela lo padece tiene más tendencia a tenerlo, la obesidad, el consumo de tabaco y alcohol, así como también el uso de terapias hormonales. Se dice que la raza influye también, ya que las mujeres de raza blanca tienden a padecer más la enfermedad que las mujeres de raza negra.

Bibliografía

UDS (2022). Antología de enfermería en el cuidado de la mujer (PDF). recuperado el 20 de septiembre. 2022. [www. http://plataformaeducativaUds.antologia.com](http://plataformaeducativaUds.antologia.com).