



**NOMBRE DEL ALUMNO: MARIA
DHALAI CRUZ TORRES**

TRABAJO: ENSAYO

**MATERIA: ENFERMERÍA EN EL
CUIDADO DE LA MUJER**

PROFESOR: DOC. ROMELIA DE LEÓN

IMPORTANCIA EN LA EXPLORACIÓN MAMARIA

La autoexploración o exploración mamaria se refiere a la técnica de detección basada en la revisión de las mamas por la misma mujer, esto se hace con el fin de notar si presenta alguna anomalía en sus mamas. Conocer nuestros senos es de vital importancia y por ello no hay nada mejor que la autoexploración mensual, pues cualquier cambio si se detecta a tiempo puede salvarnos la vida. Para realizarlo se debe observar frente al espejo, buscar cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel, especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones. Este procedimiento deberás hacerlo con los brazos a los lados, 'las manos detrás de la cabeza, los codos y hombros ligeramente hacia adelante y con las manos en la cintura, debemos de tocar frente al espejo o durante el baño nuestros senos en busca bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama.

Esto se realiza con la finalidad de encontrar algo raro en nuestras mamas que pueden indicarnos o mostrarnos que podemos tener alguna enfermedad, como el cáncer. El cáncer de mama es una proliferación anormal y desordenada de células mamarias malignas que conduce al crecimiento descontrolado de un tumor dentro de la mama, el cual tiene la capacidad de invadir a otros órganos y en México como en el mundo día a día se detectan miles de mujeres y hombres con este tipo de cáncer. En México se diagnostican cerca de 23,000 casos de cáncer de mamá en un año, lo que da pasó a una gran preocupación en todas las mujeres de nuestro país. A nivel nacional, el cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres y es el que causa más muertes, aunque la probabilidad de tener cáncer de mama es casi la misma en mujeres y en hombres, hay más casos de mujeres. Según la INEGI el 70% de los casos diagnosticados es en mujeres de 30 a 59 años, sin embargo es más alta la tasa de mortalidad en mujeres de 60 años en adelante.

Pero ¿cuáles son los factores de riesgo para las personas de padecer cáncer de mama?

En estos se incluyen diferentes motivos por los cuales podrían padecerlo, sin embargo no en todos es el mismo factor que determina si se podría tener cáncer, por ejemplo la edad, hablamos anteriormente que las mujeres de 30 a 59 años son las más diagnosticadas en el mundo sin embargo una mujer de 20 o 25 años tiene probabilidad de tener cáncer de mama, debido a que puede tener un antecedente en su familia en donde su madre o abuela hayan tenido cáncer de mama. La edad, la genética, la alimentación, el consumo de alcohol y tabaco, el uso de terapias sustitutas de hormonas son los factores de riesgo. Para poder prevenirlo se debe de tener una dieta saludable, incluir nuevos hábitos en nuestras vidas, hacer ejercicio, evitar el consumo de alcohol y tabaco, Realizar una auto-exploración mamaria mensual a partir de los 20 años, de preferencia al quinto día de la menstruación, solicitar una mastografía a partir de los 34 años, en caso de antecedentes familiares de la enfermedad, entre muchos otros más.

Comencemos a auto explorarnos por lo una vez al mes, para estar seguros de no tener anomalías y en caso de encontrar algo raro en nuestras mamas consultemos con un médico para descartar cualquier enfermedad.