



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Eleazar Lázaro Alvarado

Nombre del tema: Autoexploración De Mamas

Parcial: 2do Módulo

Nombre de la Materia: Enfermería En El Cuidado De La Mujer

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to Cuatrimestre

AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS

AUTOEXPLORACIÓN:

La autoexploración de mama es un procedimiento de vital importancia para poder detectar anomalías para así evitar el desarrollo del cáncer de mama; se debe realizar de forma regular examinando física y visualmente los senos.



RECOMENDACIÓN:

Es recomendable realizar la autoexploración de mama a partir de los 20 años de edad por lo menos una vez al mes, para poder conocer cómo son normalmente los senos y poder identificar si hay algún cambio en su forma, textura o consistencia.



PASOS PARA AUTOEXPLORARSE LAS MAMAS:

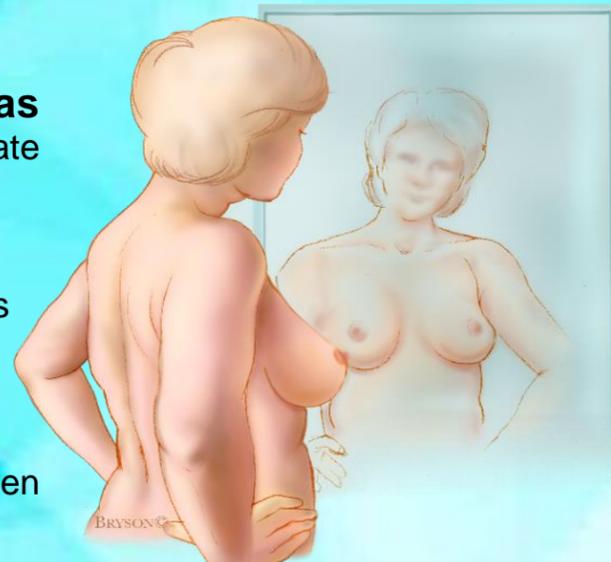
Paso 1: Examinar las mamas en un espejo con las manos en las caderas

Párate frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera y mírate las mamas. Esto es lo que debes encontrar:

- Mamas de tamaño, forma y color normales
- Mamas bien formadas, que no presentan deformaciones ni inflamaciones visibles

Si notas alguna de las siguientes alteraciones, informa a tu médico:

- Formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel
- Cambio de posición de un pezón o pezón invertido (está metido hacia adentro en lugar de sobresalir)
- Enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación



Paso 2: Levantar los brazos y examinar las mamas

- Ahora, levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones.

Paso 3: Ver si hay líquidos

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



Paso 4: Acostarse y palpar las mamas para detectar bultos

- Luego, acuéstate y pálpate las mamas para detectar bultos u otras anomalías 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.
- Sigue algún tipo de patrón para asegurarte de cubrir la mama entera. Puedes empezar por el pezón y avanzar en círculos cada vez mayores hasta llegar al borde exterior de la mama. Para palpar la piel y el tejido superficiales, ejerce una leve presión; para llegar al tejido ubicado en la parte media de las mamas, una presión moderada; y para el tejido profundo, una presión firme.

Paso 5: Palpar las mamas para detectar bultos estando de pie o sentada

- Finalmente, pálpate las mamas estando de pie o sentada. Muchas mujeres dicen que la mejor forma de palparse las mamas es cuando la piel se encuentra mojada y resbaladiza, de modo que prefieren realizar este paso en la ducha. Controla la mama completa con los mismos movimientos que se describen en el paso 4.



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.umm.edu.mx/blog/autoexploracion-de-mama-importancia-y-como-realizarla>

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion>

<https://www.breastcancer.org/es/pruebas-deteccion/autoexploracion-de-la-mama-aem>