



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del estudiante: Miguel de Jesús Vazquez Velázquez

Tema: Autoexploración De Mama.

Parcial: I

Materia: Enfermería En El Cuidado De La Mujer

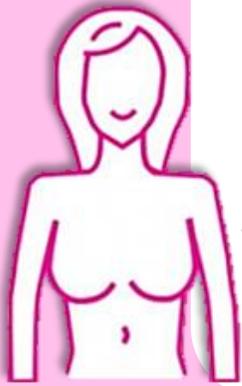
Catedrático: Sandra Yazmin Ruiz Flores

Grado: 4 "B"

Examen de mama

Es una medida complementaria que debes hacerte una semana después de la menstruación en una fecha fija cuando el periodo haya pasado.

Frente al espejo



Paso 1

Con los Brazos a lado de la cadera observa cambios en la piel, la forma y el tamaño de los senos.



Paso 2

Con las manos detrás de tu cabeza y con los codos hacia adelante, observa si hay hoyuelos, pliegues en la piel o algún cambio en la superficie de tus senos.



Paso 3

Con las manos en la cadera y presionando, mira si hay retracciones en el pezón o algún cambio en la forma de tus senos.

En la ducha(Enjabona las manos)



Paso 4

Palpa tus senos haciendo pequeños círculos en la dirección de las manecillas del reloj para detectar alguna masa o secreción en el pezón. Hacerlo en los 2 senos.



Paso 5

Examina también con tus dedos cada axila en la búsqueda de una posible masa.



Paso 3

Repite acostada los pasos 4 y 5 para buscar posibles masas.