



Nombre del Alumno

MARGARITA DEL CARMEN GOMEZ MORALES

Nombre del tema

AUTOEXPLORACION DE MAMA.

Parcial

1

Nombre de la Materia

ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER

Nombre del profesor

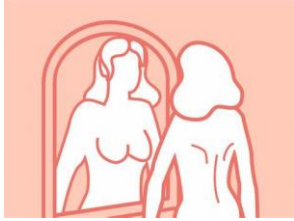
SANDRA YAZMIN RUIZ FLORES

Nombre de la Licenciatura

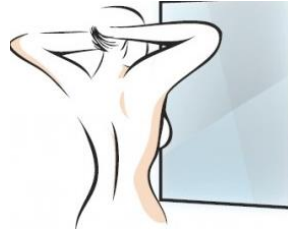
ENFERMERIA

CUATRIMESTRE

4



1. Frente al espejo observa con detalle tus senos para que al siguiente mes reconozcas



2. Ahora hazlo con los brazos hacia arriba y manos atrás de la cabeza y observa que no haya hundimientos, bolas, protuberancias o que tus senos hayan cambiado de tamaño de



3. Recuéstate y con un brazo arriba y la mano atrás de la cabeza, checa el seno de ese lado con la mano libre



4. Con 3 dedos palpa en forma circular de afuera hacia el centro del seno. La presión debe ser suave, cierra los ojos y concéntrate.



5. Repite la auto exploración en sentido vertical. Las glándulas mamarias al tacto son como chicharos blandos. Un tumor es en general duro, no se mueve y parece una semilla de limón.



6. Ahora hazlo del centro del seno hacia afuera en todos los sentidos, checa también las axilas, os ganglios pueden estar inflamados por otros factores no te asustes.



7. Aprieta el pezón un poco para ver si sale algún líquido. Si es así ve al doctor y coméntalo con él. Repite los mismos pasos en el otro



8. Si encuentras algún síntoma, cambio o algo que te preocupe acude a tu médico. Si tienes menos de 40 años te debe hacer un ultrasonido mamario un especialista



9. Si tienes más de 40 años te debes hacer una mastografía cada año. El auto exploración sirve para encontrar síntomas entre mastografías y ahorrar tiempo valioso en caso.