



Super nota

Nombre del Alumno: Ángel Gabriel Rodríguez Gómez

Nombre del tema: autoexploración de mama

Parcial: 2

Nombre de la Materia: enfermería del cuidado de la mujer

Nombre del profesor: Sandra yasmin Ruíz

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: cuarto cuatrimestre

Auto exploración de mama

1

Con los brazos hacia abajo, mira si algunas de tus mamas esta deformada, si hay un color diferente o si el pezón esta hundido.



2

Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente, inclínate hacia delante y hacia tras buscando algún cambio.



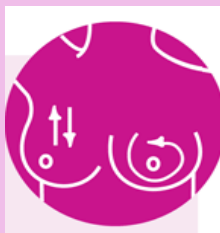
3

De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora todas las mama empezando por la axila y terminando por el pezón.



4

Con las puntas de los dedos juntas, palpa tus senos hacia arriba y hacia abajo. También en espiral del exterior hacia el pezón.



5

Acostada sobre una almohada debajo de tu espalda, efectúa todos los movimientos anteriores.



6

Con los dedos índices y pulgar, presiona el pezón. Observar si sale algún líquido anormal



La detención a tiempo es fundamental

Auto exploración de mama

1

Con los brazos hacia abajo, mira si algunas de tus mamas esta deformada, si hay un color diferente o si el pezón esta hundido.



2

Coloca las manos en las caderas, presiona firmemente, inclínate hacia delante y hacia tras buscando algún cambio.



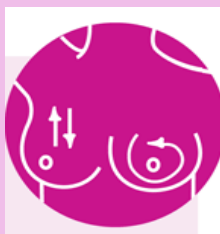
3

De pie, con una mano detrás de la cabeza, explora todas las mama empezando por la axila y terminando por el pezón.



4

Con las puntas de los dedos juntas, palpa tus senos hacia arriba y hacia abajo. También en espiral del exterior hacia el pezón.



5

Acostada sobre una almohada debajo de tu espalda, efectúa todos los movimientos anteriores.



6

Con los dedos índices y pulgar, presiona el pezón. Observar si sale algún liquido anormal



La detención a tiempo es fundamental