



Nombre del alumno: Emilly Cruz Martínez

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores

Nombre del trabajo: Súper Nota

Materia: Enfermería en el Cuidado de la Mujer

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez, Chiapas 14 de noviembre de 2022.

AUTO EXPLORACIÓN DE MAMA

Importancia de Autoexploración de Mama

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 examinado física y visualmente los senos. Elegir un día determinado para la autoexploración mamaria ayudará a tener un mejor control para recordarla, el mejor momento para realizarla es más o menos de 5 a 10 días después del comienzo de la menstruación, en estos días es menos probable que las mamas estén doloridas o inflamadas. Si no hay regla se puede realizar en un día fijo del mes. Es importante realizar la autoexploración de mamas periódicamente.

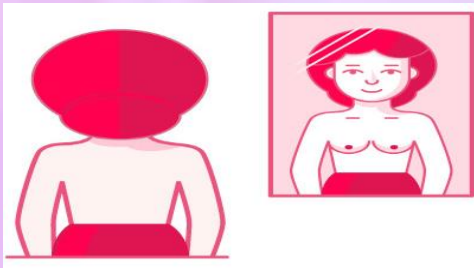
Paso 1

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.

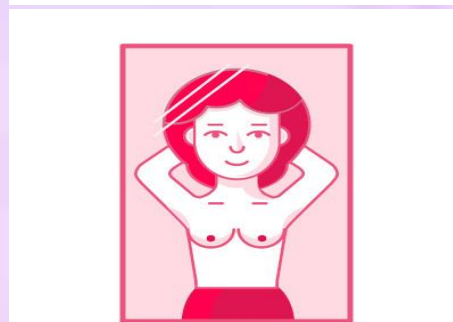
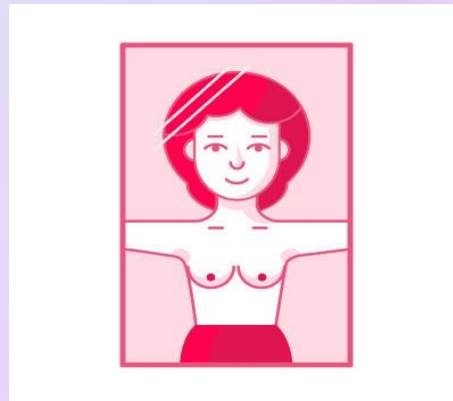


Paso 2

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

Paso 3

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

Luego, acuéstate y pálpate las mamas 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. Controla la mama completa de arriba a abajo y de lado a lado: desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.



Paso 5

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.

