



Mi Universidad

SUPERNOTA

Nombre del Alumno **DANIEL ARMANDO ALVARADO GUZMÁN.**

Nombre del tema **AUTOEXPLORACION DE MAMA**

Parcial **I**

Nombre de la Materia **ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER**

Nombre del profesor **SANDRA YAZMIN RUIZ**

Nombre de la licenciatura **ENFERMERIA.**

Cuatrimestre **4to.**

Lugar y Fecha de elaboración **07 DE NOVIEMBRE DE 2022.**

AUTOEXPLORACION DE MAMA



Coloca los brazos abajo. Fijate si alguna de tus mamas esta deformada, si hay un color diferente o el pezón esta hundido



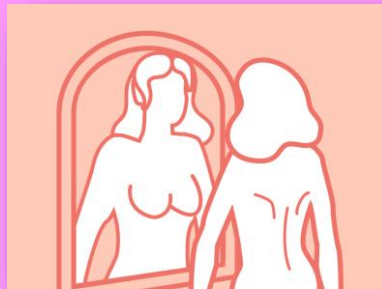
Coloca tus manos en la cadera, presiona firmemente. Inclínate hacia adelante y hacia atrás buscando algún cambio



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



Presione el pezón con los dedos índice y pulgar. Observa si hay salida de algún liquido anormal.



Efectúa todos los movimientos anteriores, pero acostada y con una almohada debajo de tu espalda



Con la punta de los dedos juntas, palpa tus senos de arriba hacia abajo y en espiral (del exterior hacia el pezón)

