



# Mi Universidad

## Supernota

*Nombre del Alumno: Enilson Ramirez Valverde*

*Nombre del tema: Autoexploracion de la mama*

*Parcial: Segundo Parcial*

*Nombre de la Materia: Enfermeria en el cuidado de la mujer*

*Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermeria*

*Cuatrimestre: Cuarto Cuatrimestre*

*Lugar y Fecha de elaboración*

13/noviembre/2022 Juárez Chiapas

La autoexploración se refiere a la técnica de detección basada en la revisión de las mamas por la misma mujer

## Observación

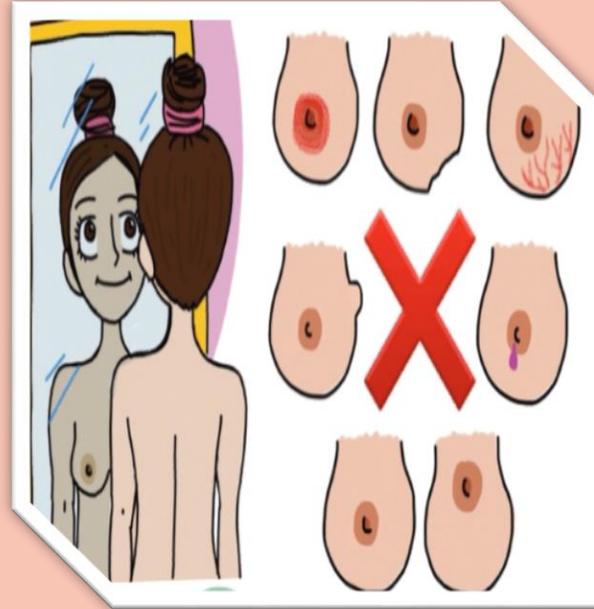
1. Se observan los senos frente a un espejo con los brazos levantados paralelamente, durante ese momento se indica realizar las siguientes preguntas para identificar irregularidades:

¿Tienen tus senos una forma pareja, sin hinchazones ni deformaciones visibles?

¿Tienen ambos la misma forma, tamaño y color?

¿Hay hoyuelos o fruncido de la piel?

¿Ha cambiado la posición del pezón de cualquiera de tus senos?



2. se observa si existen cambios, pero ahora con los brazos extendidos hacia arriba. observa y asegurate que los senos se eleven y que el contorno o borde inferior sea igual.

## AUTOEXPLORACION DE MAMA

3. Con el mismo ejercicio anterior, pero ahora observa del lado derecho y luego el izquierdo de tus senos y axilas. Observe y asegúrese que tus senos no tengan hundimientos ni bolitas.



4. Con las manos delante de tu cabeza, presiónalas una contra otra. Observa que los músculos de arriba de tus senos se mantengan contraídos y que el contorno inferior de tus senos no se pierda y sea igual en ambos lados.

5. Coloca las manos en las caderas inclinando los codos y los hombros hacia adelante, presiona tu cadera con las manos. Observa y asegúrate si existe alguna deformación hundimiento en la piel o alguna bolita. Observa si uno de tus senos cae más que otro.



### Palpación



6. Con la yema de los dedos, pálpate los senos, esto se puede hacer mejor cuando te estas bañando, cuando tienes la piel mojada y jabonosa. Palpa y siente tus senos; revisa que no tengas ninguna bolita o tumoración (bolitas duras como del tamaño de un frijol).

## AUTOEXPLORACION DE MAMA

7. Acostada con la mano debajo de la cabeza y con una almohada bajo de la espalda, de preferencia del seno que estás explorando. Observa y siente tus senos y revisa que no tengas ninguna bolita o tumoración.



8. De pie, revisa tu areola y tu pezón, comprime con los dedos el pezón. Palpa y observa si hay salida de líquido.

## AUTOEXPLORACION DE MAMA

9. Nuevamente de pie, explora con la yema de tus dedos, tu axila. Palpa y revisa que no exista ninguna bolita o granito.



10. Por último, de pie explora con tus yemas por arriba de la clavícula. Palpa y revisa que no exista ninguna bolita y/o ganglio.

# AUTOEXPLORACION DE MAMA

Fuentes:

-<https://www.gob.mx/ejn/es/articulos/10-pasos-para-la-autoexploracion-de-mamas>

-enfermería en el cuidado de la mujer cuarto cuatrimestre