

Mi Universidad

Nombre del Alumno, LAURA ISABEL DE LA CRUZ MONTES

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

Nombre del profesor, SANDRA YASMIN RUIZ FLORES

Nombre de la Licenciatura ENFERMERÍA

Cuatrimestre IV

Nombre del tema: AUTOEXPLORACIÓN DE MAMA

AUTOEXPLORACIÓN DE MAMAS.

Técnica de la autoexploración

Factores de riesgo

La **inspección** se realiza con la vista.



Antecedentes familiares de cáncer de mama

- el uso de terapias sustitutivas hormonales.
- la dieta rica en grasas y carnes.
- **Obesidad.**



Edad avanzada



Consumo de hormonas como estrógeno y progesterona

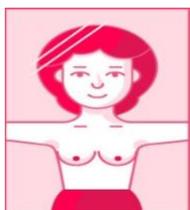
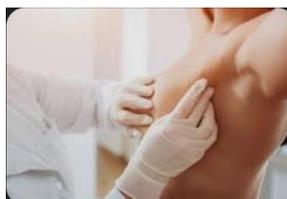
- **Edad.**
- **historia familiar de cáncer de mama.**

- **Inspección estática:**

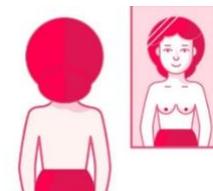
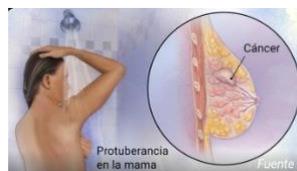
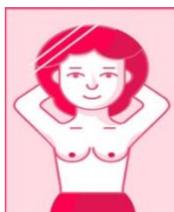
Con la extremidades superiores colgando a lo largo del tronco, se inspeccionan las mamas, pezones y areolas.



La **inspección** se realiza con la vista. La paciente se encontrará sentada con el tórax y brazos descubiertos, bajo una iluminación adecuada y con el examinador parado frente a ella.



levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones.



Párate frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera y mírate las mamas.

La exploración del pezón se debe realizar cuidadosamente para

fíjarse si te sale líquido de uno o ambos pezones (puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre).

Acudir al médico si se observa..

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



La exploración de mama debe realizarse anualmente por personal capacitado a toda mujer mayor de 25 años, y el mejor momento es de 5 a 7 días después del comienzo de la menstruación,

acuéstate y pálpate las mamas con las manos invertidas,



American College of Obstetricians and Gynecologists.
(2020). Preeclampsia and high blood pressure during pregnancy. FAQ034. Obtenido el 30 de diciembre de 2020 en <http://www.acog.org/Patients/FAQs/Preeclampsia-and-High-Blood-Pressure-During-Pregnancy>

10. Leeman, L., & Fontaine, P. (2008). Hypertensive disorders of pregnancy. *American Family Physician*, 78, 93–100. PMID: 18649616

Como Bibliografías principal utilice la antología educativa de la pag. 19 a la 23