



**Super nota**

***Nombre del Alumno: Ruth Andrea Hernández Alcudia***

***Nombre del tema: autoexploración de mama***

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

***Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores***

***Nombre de la Licenciatura: enfermería***

***Cuatrimestre: 4to cuatrimestre.***

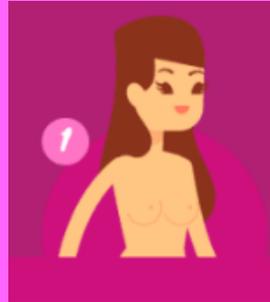
***Lugar y Fecha de elaboración: lunes 14 de noviembre 2022***

***Pichucalco, Chiapas***

# Autoexploracion de mama

## Paso 1

Con los brazos abajo, fijate si alguna de tus mamas esta deformada, si hay en el color o si el pezón esta desviado o hundido



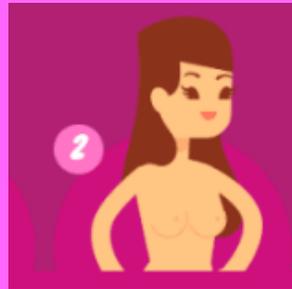
## Paso 4

De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar el pezón



## Paso 2

Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente. Inclínate un poco hacia adelante y busca algunos de los cambios mencionados



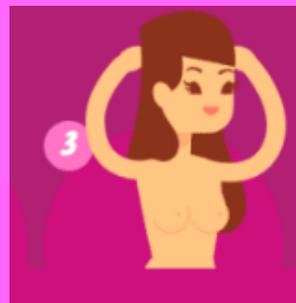
## Paso 5

Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.



## Paso 3

Ahora observa los cambios con los brazos extendidos, hacia arriba



## Paso 6

Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal

