

## Supernota.

Nombre del Alumno: JOSE GUSTAVO BASTAR  
LOPEZ

Nombre del tema: autoexploracion de  
mamas

Parcial:1RO

Nombre de la Materia: enfermeria en el  
cuidado de la mujer

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz  
Flores

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 4to

Fecha: 14 de noviembre del 2022

Autoexploración de mamas.

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

Esta técnica, aumenta la posibilidad de detectar a tiempo algún signo de enfermedad en las mamas, se debe realizar una vez al mes, se recomienda que sea a partir de los 20 años de edad.

Debe observar

Es deber del personal médico o de enfermería de la unidad de salud, enseñarle como autoexplorarse y proporcionarle información sobre los síntomas y signos del cáncer de mama

al palparse cada mes, aprenderá a conocer su consistencia, su forma, su textura y desarrollará mayor sensibilidad en sus manos, lo que le permitirá identificar cualquier cambio.

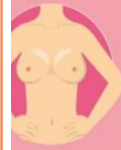
Tumor, retracción, hundimiento de pezón, secreción, enrojecimiento, cambios en la piel

Pasos.

Utilice las llemas de los dedos, mueva sus dedos en pequeños círculos desde fuera de su mama hacia su pezón, explore debajo de su axila, explore toda la mama presionando suavemente

## AUTOEXPLORACIÓN

### CÓMO



Frente al espejo, poner los brazos pegados al cuerpo. Buscar bultos o anomalías



Levantar los brazos para comprobar si hay diferencias entre mamas



Apretar suavemente los pezones para comprobar si sale alguna secreción



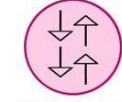
Repetir los mismos movimientos tumbada y con una almohada debajo de la espalda



## Autoexploración de mama



Movimientos concéntricos.



Movimientos verticales.

### Acostada



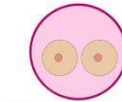
Mano derecha bajo la cabeza y con las yemas de la mano izquierda palmamos con firmeza. Luego realizar con la otra mama.



Palpar la axila.



Presionar suavemente el pezón para ver si hay secreciones.

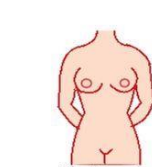


Buscar diferencias entre mamas.



Buscar cambios en la textura de la piel.

### Frente al espejo



@boticonsejos



Revisar la forma del pezón.



Observar forma y contorno.



## Bibliografía.

[Cáncer de Mama.](#)  
[Autoexploración de Mamas |](#)  
[Secretaría de Salud |](#)  
[Gobierno | gov.mx](#)  
[\(www.gob.mx\)](#)