A picture containing drawing

Description automatically generated

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*

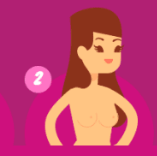
*Nombre Del Profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores*

*Nombre De La Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4to Cuatrimestre.*

*Lugar Y Fecha De Elaboración: lunes 14 De noviembre 2022 Pichucalco, Chiapas*

**Drea**



Autoexploracion de mama

Paso 6

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

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 2

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

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 1

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