



**Nombre de alumno: Carlos Enrique  
Maldonado Juárez**

**Nombre del profesor: María Cecilia  
Zamorano Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Enfermería en el cuidado de  
la mujer**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 4to**

**Grupo: A**

## INTRODUCCIÓN

Hablar del cuidado básico de la mujer, siendo muchos temas, se hablará sobre la "importancia de exploración mamaria" y en que momento se inicia en la vida y salud de la mujer.

Se debe realizar con el objetivo de mejorar los resultados para las pacientes con cáncer de mama. Para ello, los profesionales de salud deben ser capaces de reconocer los signos y síntomas de las anomalías mamarias, tanto en los trastornos benignos de la mama como en los cánceres, realizar una exploración clínica eficaz de la mama y en evaluar adecuadamente qué pruebas se necesitan para determinar si hay un cáncer presente. La salud mamaria debe formar parte de las evaluaciones clínicas sistemáticas.

Es importante educar a las mujeres y a los proveedores de atención primaria acerca de los signos y síntomas del cáncer de mama y la importancia de la detección primaria. Las características más importantes de las masas tumorales mamarias son duración, cambios del tamaño a lo largo del tiempo, relación con el ciclo menstrual, presencia de dolor, enrojecimiento, cambios en la piel, fiebre o secreción por el pezón. El ultrasonido mamario es muy útil para caracterizar las alteraciones palpables en la mama, y en particular para distinguir entre quistes simples, masas benignas, tejido mamario nodular normal y cáncer.

## Desarrollo

El tejido mamario cambia a lo largo de la vida de las mujeres conforme experimentan la pubertad, los ciclos menstruales, el embarazo y la menopausia. A lo largo de cada ciclo menstrual, el tejido de la mama está expuesto a ciclos de estrógeno, que estimula el crecimiento de los conductos galactóforos durante la primera parte del ciclo, y de progesterona, que estimula los lobulillos en la segunda mitad. Este proceso puede dar lugar a endurecimiento de la mama o cambios palpables en el tejido que pueden describirse como "bolitos" o pequeños nódulos.

Los factores de riesgo sería la edad, que lo incrementa conforme ésta aumenta; historia familiar de cáncer de mama, especialmente en abuela, madre o hermana; el uso de terapias sustitutivas hormonales; la dieta rica en grasas y carnes, así como la obesidad, el sedentismo y el consumo de tabaco y alcohol. Este procedimiento debe realizarse anualmente por personal capacitado a toda mujer mayor de 25 años en cualquier día del ciclo menstrual, pero el mejor momento es de 5 a 7 días después del comienzo de la menstruación, debido a los nódulos que aparecen durante la fase premenstrual. Durante la exploración, es conveniente explicar a la mujer cómo debe explorarse ella misma, y al finalizar deberá verificarse si ha comprendido la técnica de la autoexploración. Una exploración clínica cuidadosa de los mamas requiere entre 6 y 10 minutos y debe abarcar ambas mamas y los ganglios linfáticos axilares. Hay que dedicar al menos 3 minutos a cada exploración en los mamas, aunque el tiempo puede ser mayor o

Norma

menor, según el grado de pericia, la densidad del tejido mamario, la edad de la paciente y sus antecedentes en cuanto a la salud de la mama. Todo problema de la mama debe evaluarse con prontitud. En cambio, para la exploración mamaria periódica, el mejor momento es cuando la estimulación hormonal de la mama se reduce al mínimo, o sea, hacia el final del ciclo menstrual, por lo común entre siete y nueve días después de la menstruación en las mujeres premenopáusicas.

Recomendaciones para poder realizar la exploración, en primer lugar sería el confortamiento de la paciente, no es necesaria la fricotomía de la axila, puede ayudar con aplicación de talcos, desodorantes, aceite en mamas y en región axilar, de igual modo se debe considerar los signos y síntomas del periodo pre y transmenstrual (a la mujer menopáusicas se le realiza cualquier día del mes).

## Conclusión

La exploración mamaria tiene una gran importancia en realizarla, para la detección de cáncer. Ya que en México se diagnostican cada año 23,000 casos de cáncer de mama. Según cifras de la Secretaría de Salud, cada año se reportan 6,000 muertes por cáncer de mama en el país y se presentan alrededor de 23,000 casos nuevos, es decir, 60 al día. Por eso mismo es importante educar a las mujeres y a los proveedores de atención primaria acerca de los signos y síntomas del cáncer de mama y la gran importancia de la detección temprana.

Es importante realizar una técnica correcta de la exploración de mama para detectar tumores sospechosos y, si fuera el caso, realizar el diagnóstico e iniciar el tratamiento oportunamente.

“LA SALUD DE LA MUJER ES SU CAPITAL”

- Harriet Beecher Stowe

## BIBLIOGRAFIA

### *DETECCIÓN TEMPRANA: FISIOLÓGÍA DE LA MAMA Y EXPLORACIÓN*

*CLÍNICA DE LAS MAMAS.* (s/f). Paho.org. Recuperado el 24 de septiembre de 2022, de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/fisiologia-de-la-mama.pdf>

(S/f). Com.mx. Recuperado el 24 de septiembre de 2022, de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/13f32foa6995aae9a06cof3652bcdd77-LC-LEN405%20ENFERMERIA%20EN%20EL%20CUIDADO%20DE%20LA%20MUJER.pdf>