



**NOMBRE DEL ALUMNO:** MEYLIN DEL  
ROCIO VELAZQUEZ RODRIGUEZ.

**NOMBRE DEL DOCENTE:** MARIA CECILIA  
ZAMORANO RODRIGUEZ.

**TRABAJO:** REALIZAR ENSAYO.

**MATERIA:** ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE  
LA MUJER.

**GRADO:** 4 to

**GRUPO:** A

---

# CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER.

## INTRODUCCION.

"La Salud es belleza y la mas perfecta salud es la belleza".

Hoy en dia la mujer realiza las diferentes actividades como madre, esposa, hija, hermana, estudiante, ama de casa etc. Pero en ocasiones no nos damos un tiempo para nuestra salud; es por ello que habaremos sobre algunos cuidados en la mujer, temas de mucha importancia y que podemos poner en practica, esto para prevenir y/o mejorar la calidad de vida.

### - Exploracion mamaria.

Es un metodo y/o tecnica basada en la revision de mamas, esto para poder detectar anomalias para asi evitar desarrollo de enfermedades. Es importante realizar este examen en forma constante para formar un habito especialmente en mamas.

### - Como realizarlo?

El examen de mamas se realiza por medio de la inspeccion y palpacion, este procedimiento debe realizarse de 5 a 7 dias despues del ciclo menstrual, debido a los nodulos que aparecen durante la fase premenstrual.

### Autoexploracion mamaria.

Procedimiento para poder detectar anomalias, para evitar el desarrollo de cancer de mama examinando fisica y visualmente los senos.

Es recomendable realizar la autoexploración a partir de los 20 años de edad. Se dice que debe realizarse en 3 momentos: en el espejo, de pie y acostada.

¿Cómo realizarlo?

Paso 1.- Parate al espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera y mirate las mamas, debes encontrar (mamas de tamaño normal forma y color, sin presencia de inflamación de igual manera puedes encontrar alteraciones (formación de oliveros, arrosas, bultos, pezón invertido).

Paso 2.- Levantar los brazos y fijarse si ves lo antes mencionada.

Paso 3.- Toma tu pezón y aprieta suavemente para observar si hay alguna pérdida de líquido sospechoso (transparente, lechoso, amarillento o sangre).

Paso 4.- Acostate y palpate las mamas con las manos invertidas (mama izquierda con mano derecha), utiliza un tacto firme con las yemas de los dedos. Controla la mama desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen.

## Revisión ginecológica.

Consiste en la realización de un historial completo de la paciente. Una exploración ginecológica incluye examen de mamas, (ya mencionadas), genitales y realización de pruebas complementarias, para revisar que todo este correcto y para detectar de forma temprana cualquier anomalía.

¿Cuándo debe realizarse?

Cada mujer tiene su tiempo y so ritmo particular en sus ciclos, sin embargo una

Mujer debería realizarse por primera vez una revisión ginecológica entre los 13 y 15 años y a partir de ese momento, lo ideal es realizar revisión periódica anual.

### Prueba de Papanicolaou.

(Exploración complementaria). Procedimiento para el que se usa un cepillo pequeño con el fin de extraer células de la superficie del cuello uterino y área que lo rodea.

Estas células se examinan al microscopio para determinar si hay cáncer de cuello uterino o cambios celulares que a veces conducen a este cáncer, si tienes 21-29 años, debes realizarte la prueba cada 3 años. Si este cuidado no se lleva a cabo pues el UPH puede generar células cervicales y causar cáncer.

### CONCLUSIÓN.

Es solamente importante abordar estos temas ya que como mujeres estamos más vulnerables a padecer enfermedades como el cáncer de mamá, es por ello que se deben poner en práctica los cuidados ya mencionados con el fin de prevenir las múltiples causas de enfermedad y muerte que afectan a las mujeres.

“LA SALUD DE LA MUJER ES SU CAPITAL”

Harriet Beecher Stowe.

# Bibliografía

UDS. (23 de 09 de 2022). Obtenido de

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/13f32f0a6995aae9a06c0f3652bccd77-LC->

[LEN405%20ENFERMERIA%20EN%20EL%20CUIDADO%20DE%20LA%20MUJER.pdf](#)

<https://madrid-womans-week.com/la-importancia-de-la-salud-en-la-mujer/>



