



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Adamari Zúñiga Villatoro

Nombre del tema: “Cuidados básicos de la mujer”

Parcial: I

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

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4

Introducción.

Dentro de los temas que se abordarán en el siguiente ensayo serán; los cuidados básicos de la mujer, así como también hablaremos de lo que es la perspectiva de género, para que sirva y sobre la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres. Entender y conocer la importancia que estos temas tienen en la actualidad nos permitirá mejorar la vida de las mujeres y de todas las personas, sobre todo comprender de manera más profunda la vida de las mujeres como la de los hombres y las relaciones que se dan entre ambos. El objetivo que persigue este trabajo es analizar, explicar y comprender los temas anteriormente mencionados.

CONAVIM y perspectiva de género.

La Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres es una entidad de la secretaría de Gobernación que se encarga de diseñar la política nacional para promover la cultura de respeto a los derechos humanos de las mujeres y la erradicación de la violencia en su contra. De acuerdo con la Ley General para la Igualdad entre Mujeres y Hombres, la perspectiva de género se refiere a los mecanismos que permiten identificar, cuestionar y valorar la discriminación, desigualdad y exclusión de las mujeres, así como las acciones que deben emprenderse para actuar sobre los factores de género y crear condiciones de cambio que permitan avanzar en la construcción de la igualdad de género. Cuando hablamos de perspectiva de género, nos referimos a una herramienta conceptual que busca mostrar que las diferencias entre hombres y mujeres se dan no solamente por su determinación biológica, sino también por las diferencias culturales asignadas a los seres humanos.

El reto más grande para la Comisión Nacional es eliminar los

Enfermería en el cuidado de la mujer.

prejuicios y la resistencia que aún existe hacia la incorporación de esta perspectiva, lo que permitirá entender los alcances y las posibilidades que traen consigo su implementación para el pleno desarrollo del país.

"Cuidados básicos de la mujer."

Uno de los principales problemas que presenta la mujer es el cáncer de mama, este es un tipo de cáncer que provoca mayor mortalidad entre las mujeres, desafortunadamente cada vez se presenta con mayor frecuencia.

Al respecto, el Dr. Alfonso Hermoso Álvarez, del Hospital General de Tona no. 50, de San Luis Potosí, señaló que, según estimaciones, a nivel mundial una de cada diez mujeres se ve afectada a lo largo de su vida por esta enfermedad. Aunque hasta el momento no se ha determinado que causa este padecimiento, hay diversos factores de riesgo que pueden aumentar el riesgo de presentar cáncer de mama. Muchos de ellos tienen que ver con nuestro estilo de vida.

Para prevenir el cáncer de mama es recomendable:

- Solicitar una mastografía a partir de los 34 años, en caso de antecedentes familiares de la enfermedad. Si no se tienen, se debe hacer cada dos años a partir de los 40, y cada año hasta los 50.

También es recomendable hacer una autoexploración mamaria mensual a partir de los 20 años, de preferencia al quinto día de la menstruación.

La autoexploración consiste en observarse y tocarse frente al espejo, con el objetivo de buscar cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones en cualquiera de los dos senos. De igual forma es recomendable acudir al médico por una exploración de mamas, la cual consiste en que el personal capacitado llevará a cabo la exploración

Enfermería en el cuidado de la mujer.

Scribe

al través de la observación y la palpación.

Es importante también acudir a una revisión ginecológica periódica para la prevención de patologías, sobre todo las que tienen que ver con el cuello del útero, como el cáncer de cérvix, detectar a tiempo un cáncer de mama o bultos anormales en el pecho, así como patologías del endometrio en los ovarios.

El cáncer pasa un largo tiempo sin dar síntomas y solo es detectable a través de citologías y mamografías o ecografías de mamas que permiten detectar los tumores en las fases iniciales.

Una prueba de gran importancia realizada en las revisiones ginecológicas es el papanicolaou, la cual busca anomalías en las células cervicales antes de que se convierta en cáncer. A veces, las células recolectadas también se revisan para detectar Virus del Papiloma Humano (VPH), un virus que puede causar cambios en las células, que pueden provocar cáncer.

Conclusión.

Al concluir este trabajo puedo comprender más acerca de la importancia que tienen estos temas en la actualidad, ya que la igualdad de género es algo que por mucho tiempo se ha buscado y poco a poco ha ido progresando. Así como los diversos cuidados que se deben tener en una mujer para poder evitar patologías ha tiempo o tratarlas de la manera adecuada.

"La mejor medicina de todas es enseñarle a la gente cómo no necesitarla."

- Hipócrates -

Bibliografía

- (s.f.). Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/blog-salud/habitos-saludables-prevencion-cancermama>
- (s.f.). Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion>
- (s.f.). Obtenido de <https://ginefem.com/importancia-revision-ginecologica-prevencion>
- (s.f.). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/prueba-de-papanicolaou/>
- UDS. (s.f.). Recuperado el 12 de Septiembre de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/13f32f0a6995aae9a06c0f3652bcdd77-LC-LEN405%20ENFERMERIA%20EN%20EL%20CUIDADO%20DE%20LA%20MUJER.pdf>