



Mi Universidad

Super nota

Nombre del Alumno: Abigail Villafranca Aguilar.

Nombre del tema: Cuidados básicos de la mujer.

Parcial: Unidad 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

23/sep/2022

Cuidados básicos de la mujer

Introducción

Cuando se habla de perspectiva de género, se hace alusión a una herramienta conceptual que busca mostrar que las diferencias entre mujeres y hombres se dan no solo por su determinación biológica, sino también por las diferencias culturales asignadas a los seres humanos. Mirar o analizar alguna situación desde la perspectiva de género permite entender que la vida de mujeres y hombres puede modificarse en la medida en que no está "naturalmente" determinada. Esta perspectiva ayuda a comprender más profundamente tanto la vida de las mujeres como la de los hombres y las relaciones que se dan entre ambos.

Desarrollo

Las características del sexo femenino hacen que las mujeres, además de seguir las recomendaciones de cuidados básicos para cualquier persona, deban poner especial atención en ciertos puntos para conseguir su bienestar físico, mental y emocional. Los cuidados básicos y hábitos de vida saludable que deben seguir las personas del sexo femenino para tratar de prevenir enfermedades y mantenerse sanas es llevar una alimentación adecuada, como una dieta rica en fibra, hierro y ácido fólico, esto contribuirá a mejorar la calidad de vida; hacer ejercicio, la práctica regular del deporte le proporciona al organismo una gran cantidad de beneficios, entretiene, ayuda a estar más

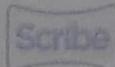
Scribe

físico y, además, es especialmente positivo para algunas patologías; dormir lo suficiente es otro hábito que puede tener efectos realmente beneficiosos sobre todo el cuerpo.

También en la salud de las mujeres abarca una amplia variedad de cuidados y exámenes preventivos como chequeos ginecológicos regulares, lo que incluye el examen de la pelvis y de los mamas, examen de densidad ósea, pruebas para la detección de cáncer de mama, pruebas y consultas para la detección del cáncer de colon, vacunas que correspondan según la edad, pruebas de detección de infecciones de transmisión sexual; algunos otros servicios para la salud y el cuidado de la mujer hoy en la actualidad son las cirugías estéticas y cuidado de la piel, incluido el cáncer de piel, los servicios relacionados con dieta y nutrición, asesoria y atención psicológica para mujeres que enfrentan abuso, maltrato o algún trauma que haya ocurrido a lo largo de su vida. El equipo de servicios para la salud de las mujeres está formado por médicos y profesionales de la salud de una variedad de especialidades como son el obstetra/ginecólogo, cirujanos generales, radiólogo, médico de atención primaria, profesionales de enfermería y enfermeras obstetras.

Conclusión

Para concluir con este tema es preciso entender que aunque estos practicas son muy beneficiosas para nosotras las mujeres, se deben complementar con autoexploraciones, como lo es la de las mamas para



prevenir el cáncer de mama; revisiones periódicas y con las citas con el médico cuando sea necesario, lo mejor es acudir cada cierto tiempo, por ejemplo, cada 6 meses, para así llevar un buen chequeo médico ya que muchas patologías pueden ser de carácter hereditario y es necesario ser tratado a tiempo. Es bueno darle a cada sintoma o cada molestia la importancia que se merece. Debemos recordar que si tenemos que poseer algo, nunca debe ser el cuidado de nuestra salud.

"No te diré que será fácil, pero te diré que valdrá la pena"
Art Williams.

Bibliografía

- Enfermería en el cuidado de la mujer. (s.f.). Plataforma UDS. Recuperado 22 de septiembre de 2022, de <https://plataformamedicatriuads.com.mx/assets/docs/libro/LEN/13f32f0a6995aae9a06c0f3652bcd177-LC-LEN405%20ENFERMERIA%20EN%20EL%20CUIDADO%20DE%20LA%20MUJER.Pdf>
- Mujeres, cuidados básicos de salud. (s.f.). Ais.aa, el blog. Recuperado 22 de septiembre de 2022, de <https://www.blogdeais.aa.es/salud/mujeres-cuidados-basicos-salud/>
- Salud de las mujeres. (s.f.). Medicine plus. Recuperado 22 de septiembre de 2022, de <https://medicineplus.gov/spanish/ency/artic/007458.htm>.

