



Nombre de alumno: Karen Mayte Marroquín Morales.

Nombre del profesor: María Cecilia Zamorano Rodríguez.

Nombre del trabajo: Ensayo.

Materia: Enfermería en el Cuidado de la Mujer.

Cuatrimestre: 4to.

Grupo: B.

Introducción:

Los cuidados de enfermería en la mujer es un tema que nosotros como personal de enfermería debemos dominar y tener conocimientos suficientes de los cuidados que se le debe brindar al paciente, comenzando por la higiene personal hasta como actuar o comportarse ante ciertas etapas diferentes que con el tiempo va afrontando y tener el conocimiento de que a cierta edad puede comenzar a realizarse estudios o exploraciones como el de mamas y el Papanicolaou, que conozca la importancia de actuar de manera inmediata, de igual manera se desglosará ciertos cuidados catálago a catálago, incluyendo la etapa del embarazo y que cuidados específicos debe tener ya que el riesgo es mayor que podría llegar hasta un aborto. Por lo siguiente continuando con cuidados físicos y emocionales durante el parto.

Desarrollo:

Como profesionales de enfermería y encargados de brindar información y cuidados de buena calidad debemos de empezar por explicarles que es saludable tener una buena higiene personal comenzando por el baño diario, lavarse el cabello diariamente, lo hace estar libre de pediculosis, micosis, peinarse adecuadamente para no sufrir alopecia, hidratarse la piel con cremas, protección solar, según su cultura y tradición, al despertar lavarse la cara, dejar los ojos libres de lagaña, limpiarse la región nasal, más si tiene tos o gripe, utilizar las medidas de higiene, como cubrebocas, cubrirse la boca y nariz al estornudar, utilizar gel antibacterial, la higiene bucal debe ser constante con un mínimo de cepillarse 3 veces al día que lo más recomendable es después de cada comida o entre comidas. Seguido en la parte inferior llegamos a las mamas, este es uno de los puntos más destacados ya que después de los 18 años lo recomendable es acudir a realizarlo una semana posterior de la menstruación la autoexploración o exploración mamaria, ya que al realizarlo nos permite detectar cualquier cambio como la aparición de bultos, masas, secreciones

Son tipos de señales de alarma de que algo no está bien en el seno, puede ser cáncer maligno mamario, recordando explorar en la ducha de lo distal a lo proximal. En la región axilar a la hora del baño asearlas correctamente recordando no utilizar desodorante antitranspirantes que tapen nuestros poros axilares evitando que salgan fluidos corporales ya que esto es uno de los principales factores de riesgo para presentar cáncer de mama. La higiene de las manos es la primordial ya que con ayuda de ellas nos llevamos los alimentos a la boca para ser deglutidos, enseñándoles el lavado de manos clínicos y que cada lavado de manos debe durar de 40 a 60 segundos. Tener las uñas cortas y limpias, ya que ahí podemos guardar microorganismos que pueden causar alguna infección, en la región epigástrica cuando hay presencia de dolor acudir inmediatamente al Centro de Salud u Hospital más cercano, no automedicarse ni dejarlo pasar, en la región abdominal la mayoría de las mujeres cuando hay presencia de amenorrea tienden a padecer dolor e inflamación en el vientre y la cintura, recordemos que las alteraciones en nuestro cuerpo son síntomas de algo. En la parte de los genitales cuando presentan amenorrea con mayor razón debe asearse diario y cambiar las toallas femeninas cuantas veces sea necesario. Algo muy importante que deben realizarse a partir de los 20 años en adelante es la prueba del Papanicolaou que nos servirá para buscar o saber si hay presencia de células anormales en el cuello uterino que con el tiempo si no es detectada rápidamente podría llegar a avanzar el cáncer maligno. Es importante cuidarse utilizando preservativos a la hora de tener coito con la pareja porque puede ser una fuente para contagiarse de Enf. de Transmisión Sexual (ETS) como el Virus de Papiloma Humano (VPH) o el Virus de la Inmunodeficiencia.

Humana (VIH) que afecta principalmente nuestro sistema inmune, Recordemos que también existen las (ITS) Infecciones de Transmisión como la Infección por Clamidia, la Sífilis entre mucho más. El uso de ropa interior inadecuada como la ropa ajustada, o el uso de baños públicos nos hace ser más propensos a una infección como del tracto urinario. Utilizar ropa cómoda de igual manera para tratar de no rozarse o lastimarse los entrepiernas y partes de la ingle. En las extremidades inferiores tratar de evitar no depilarse ya que los vellos tienen una principal función de aislar la temperatura del cuerpo que nos sirve como una barrera física entre el aire frío y la piel. En la región de los pies cuidarlos que estén libres de alguna infección o micosis, manteniendo corta las uñas evitando tener acumulados microorganismos. En base a la etapa del embarazo para las madres primerizas el primer trimestre resulta ser muy difícil, más si fue producto de un embarazo no deseado hay cambios en los sentimientos, hasta llegar al punto de pensar interrumpir la gestación. Los cambios se van produciendo en su cuerpo conforme a las SDG, algunas mujeres pueden sentir felicidad, emoción y para otras ansiedad por la imagen social actual de mujer delgada se borra ante la mujer embarazada, llegan cambios como la sensibilidad en las mamas, precedente al segundo Cuatrimestre que va creciendo el feto, visitar al ginecólogo para llevar un control, verificar que el feto este creciendo sanamente, alimentarse sanamente, no consumir bebidas alcohólicas, drogas, o energizantes que nos puede llegar a provocar un aborto espontáneo. Llegando al tercer trimestre los movimientos vigorosos del feto son agotadores, llevar un orden en su FPP, tener responsabilidad y estar pendiente llevar su control prenatal para poder agendar su cita para el parto.

El trabajo de parto es considerado como una experiencia traumática, dolorosa, el calor y la presión que ejercen las contracciones sobre los genitales junto con la impregnación del cuerpo pueden ser la explicación la intención de algunas mujeres de realizar un parto consciente es decir la atención profesional que proporcionamos, al parto normal, en un ambiente, íntimo, respetoso y apacible, hará posibles nuevas experiencias.

Conclusión:

Para poder dar final al tema mencionado, como personal de salud nos damos cuenta del cuidado humanizado y atento que se le debe brindar a una mujer en etapas gestacional, en trabajo de parto y sobre todo en la ~~deber~~ higiene personal que debe tener al ~~ocurrir~~ profesionalmente esto nos sirve y nos da gusto de saber que el paciente ya sabe que hacer ante una situación como esta, que cuidados tomar, cuándo, cómo, y donde realizar la exploración mamaria, la prueba del papanicolaou, tiene conocimientos sobre los ITS y ETS entre otros cuidados ya mencionados, esto nos conlleva a nosotros los enfermeros una gran satisfacción al saber que cubrimos necesidades físicas y emocionales de la mujer.

Ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud a la vida, recuperarse de la enfermedad y afrontar las consecuencias de dicha enfermedad.

¡DOROTHEA OREM!

Referencias

MARTÍNEZ ORTEGA, R. M., & GARCÍA PEREA, E. (20 de Septiembre de 2022). *Enfermería De La Mujer*.
Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/237502645.pdf>.

UDS. (20 de Septiembre de 2022). *UDS Antología De Enfermería En El Cuidado De La Mujer*. Obtenido de
<file:///D:/enfermeria%20en%20el%20cuaidado%20de%20la%20mujer%20-%20copia.pdf>.