



Alumna: Samantha Frias Alvarado

**Profesora: María Cecilia Zamorano
Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Cuidados
básicos de la mujer**

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

Grado: 4

Grupo: B

Comitán de Domínguez, Chiapas a 23 de Septiembre de 2022.

ME AMO Y POR LO TANTO ME CUIDO

En primer lugar un cuidado consiste en cuidarse a uno mismo, pero también al mismo tiempo aplica para otro ser, buscando un bienestar y evitando cualquier tipo de situación.

Por otro lado ¿Sabías que el 28 de mayo se conmemora el día internacional de acción por la salud de las mujeres? Es decir con el fin de mantenerse saludable en todos los aspectos tanto físico, mental y familiar.

Por eso es importante seguir estas recomendaciones; programar una actividad física, mantener una higiene personal, detección temprana de enfermedades, una buena alimentación, salud bucal, salud sexual y reproductiva, salud mental, prevención de adicciones, prevención de accidentes y una vida libre de violencia familiar.

En cuanto a los cuidados en la mujer es importante realizarse una ecografía pélvica si hay presencia de quistes. En otras palabras el órgano más esencial del aparato femenino se consideran los dos ovarios, siendo del tamaño de una almendra, teniendo un peso aproximadamente de 3g. Ya que es muy probable que en el seno del ovario se forme un quiste ovárico, un quiste contiene ya sea sangre o líquido seroso y aunque la mayoría suelen ser benignos, provocan dolor y en otros casos llega a romperse en la

cavidad pélvica, necesitando de una intervención quirúrgica. Puesto que en mujeres mayores de 40 años es más frecuente los quistes malignos.

Con respecto a los cuidados, podemos incluir revisión del aparato reproductor a causa que en el monte de venus, se puede presentar ladillas púbicas (piojos).

Otro punto es la prueba de papanicolaou (toma de PAP), se toma una muestra de células del cuello de la matriz, por lo que se detecta a tiempo lesiones en el cuello y recibir un tratamiento oportuno o detectar de forma temprana el cáncer de cuello uterino.

Para finalizar hablaremos del cáncer de mama, en consecuencia del número de casos en México. Puesto que al año 23,000 casos nuevos y 6,000 muertes según la Secretaría de Salud.

Así que es de suma importancia realizarse la autoexploración. En una postura adecuada esta comienza con una inspección hacia las mamas, aréolas y pezones, observando su simetría, forma, volumen, bultos, hundimientos y coloración de piel. Posteriormente la palpación con la yema de los dedos, en busca de lesiones en las mamas, axilas y en regiones supra y subclaviculares, haciéndolo de lo distal a lo proximal.

En conclusión es necesario tener ciertos

cuidados esenciales nosotras como mujeres,
ya que podemos prevenir ciertas infecciones
o detectar un cáncer a tiempo o algo
anormal de nuestro cuerpo.

El cuidado es la ciencia de la enfermería.
Jean Watson

Bibliografía

Enfermería en el cuidado de la mujer (Vol. 1). (s.f.). Recuperado el 22 de Septiembre de 2022, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/13f32f0a6995aae9a06c0f3652bccdd77-LC-LEN405%20ENFERMERIA%20EN%20EL%20CUIDADO%20DE%20LA%20MUJER.pdf>