



Mi Universidad

Súper nota

Nombre del Alumno: yusari raymundo morales

Nombre del tema: 1.5 técnica de autoexploración 1.7 exploración ginecológica

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

Nombre del profesor: rebeca marli Vázquez escobar

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: 4 cuatrimestre

Fecha de entrega: 26 de septiembre

I.5 TECNICA DE AUTOEXPLORACION

Autoexploración La exploración clínica se efectúa en dos tiempos: inspección y palpación. Inspección La inspección se realiza con la vista. Los pezones deben homogéneo similar al de las aréolas; la superficie puede ser lisa o rugosa; observa si algún pezón está invertido, la dirección hacia la que apuntan, si hay exantema, ulceración o cualquier secreción que orienten a la sospecha de una lesión mamaria.

Conocer tus senos es de vital importancia y para ello no hay nada mejor que la autoexploración mensual, pues cualquier cambio si se detecta a tiempo puede salvarte la vida.

Observa:

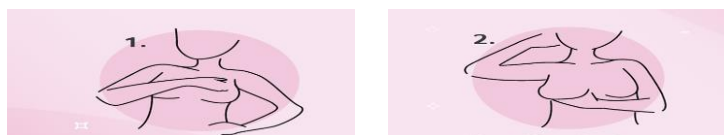
1. Obsérvate frente al espejo:
2. Busca cambios en la forma:

3. Tamaño o superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamación enrojecimiento o ulceraciones. Este procedimiento deberás hacerlo con los brazos a los lados; las manos detrás de la cabeza, los codos y hombros ligeramente hacia adelante y con las manos en la cintura.

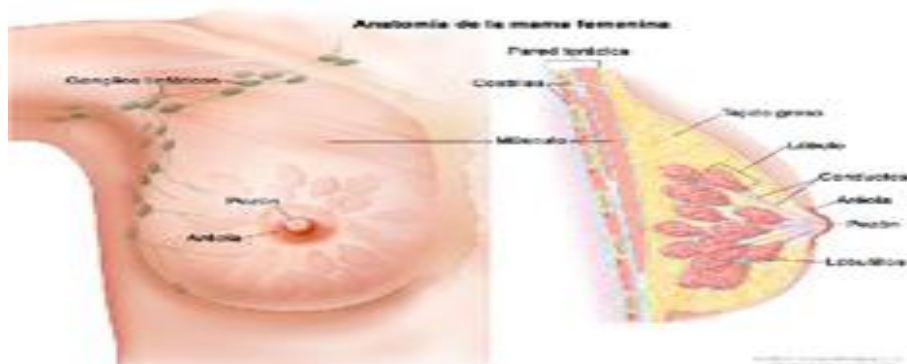
.De pie: la mano derecha en la nuca, con la izquierda toca el pecho derecho. Comienza desde arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro. Posteriormente, revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido. Explora el otro pecho de la misma manera.

Acostada: con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo hombro derecho, pon la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revisa el pecho derecho

5. palpa de la misma manera que lo hiciste estando de pie. Haz lo mismo para explorar el seno izquierdo.

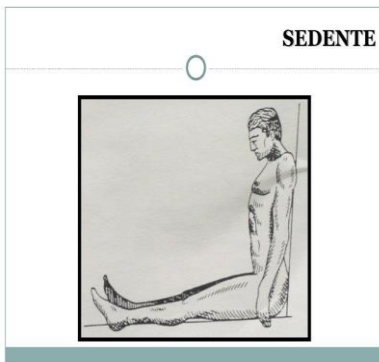


4.
del



Como saber si algo anda mal en mis cenos: la piel del seno, de la areola o del pezón puede estar escamosa roja o inflamada. Puede haber una secreción del pezón, es decir un líquido a normal sale del pezón.

La exploración de mama debe realizarse anualmente por personal capacitado a toda mujer mayor de 25 años, y el mejor momento es de 5 a 7 días después del comienzo de la menstruación, debido a los nódulos que aparecen durante la fase premenstrual. **PALPACIÓN** Después de la inspección se procede a la palpación, que se realiza con la palma de la mano o con la yema de los dedos, en forma suave y metódica, para buscar lesiones en las mamas, axilas y regiones supra y subclaviculares. La palpación se debe realizar en dos posiciones: sedente y supina.



I.7 EXPLORACION GINECOLOGICA

La exploración ginecológica se refiere especialmente a la exploración del aparato reproductor femenino. Incluye una exploración mamaria. Si las circunstancias de la mujer lo desean, realiza una exploración pélvica



Con la paciente en posición ginecológica, el sanitario separa los labios menores con los dedos pulgar y anular, a continuación se introduce el dedo índice y seguidamente el medio en la vagina. La mano contraria a la que está realizando la exploración se coloca sobre la parte baja del abdomen y utilizando las dos manos se intenta delimitar el útero, trompas, ovarios y parametrios. Los dedos introducidos en la vagina deslizan el cuello del útero hacia arriba y atrás para delimitar

El útero y la mano externa delimita el fondo del útero dirigiéndolo hacia delante mediante la depresión de la pared abdominal.

PARA LA EXPLORACION DE LOS ANEJOS: se colocan los de dos de la mano vaginal en el fondo de saco lateral que corresponda. La mano exterior presiona en la espina iliaca anterosuperior intentando poner en contacto los dedos de ambas manos. Los anejos en situación normal no se palpan. Los anejos habitualmente no se palpan si son normales. Se explorará la región del fondo de saco de Douglas para valorar abombamientos, fluctuación, dolor a la compresión y presencia de tumoraciones