



Nombre del alumno: Nuvia Itzel Briones Cárdenas.

Nombre del profesor: Rebeca Marili Vásquez.

Nombre del trabajo: técnica de autoexploración y exploración ginecológica.

Materia: ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER.

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 4to cuatrimestre.

Grupo: 4A.

Frontera Comalapa Chiapas a 15 de Noviembre de 2023.

TECNICA DE Autoexploracion

¿Que es la autoexploración?

Técnica de detección basada en la revisión de las mamas por la mujer



1)

¿Para que sirve la autoexploración?

La autoexploración de mamá es un procedimiento de vital importancia para poder detectar anomalías para así evitar el desarrollo del cancer de mam; se debe realizar de forma regular examinado física y visualmente los senos.



2)

Cual es el procedimiento de la autoexploración

Comienza desde arriba palpando alrededor de la mamá y luego en la parte del centro posteriormente revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida normal de líquido y explora en el otro pecho de la misma manera



3)

la exploración clínica

Se afecta en dos tiempos:

- *inspección
- *palpación



4)

Que se inspecciona

Las mamá, las areolas y pezones. Se observa la simetría, la forma, el volumen, bultos, hundimiento, cambios de coloración de la piel y red venosa.



5)

Síntomas de alarma

Aumento del grosor o hinchazón de una parte de la mama
irritación hundimiento en la piel de la mama enrojecimiento o descamación de la zona del pezón o la mama hundimiento de pezón o dolor en la en esa zona y secreciones



6)

Metodos de prevención de cancer de mama

Practicar ejercicio al menos 30 minutos diariamente mantener un peso adecuado evitar el cigarro el alcohol realizar un autoexploración mamaria mensual a partir de los 20 años de preferencia el quinto día de la menstruación

EXPLORACION GINECOLOGICA

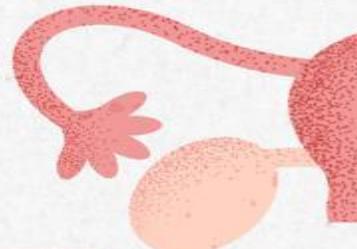


¿Exploración ?

Permite conocer la situación tamaño forma consistencia la movilidad del cérvix y el cuerpo así como la existencia de dolor

¿Que se evalúa en la exploración ginecológica?

Los exámenes ginecológicos son una exploración del aparato reproductor femenino. vagina, vulva, ovarios, cuello útero y órganos reproductivos, que también incluye una exploración mamaria.

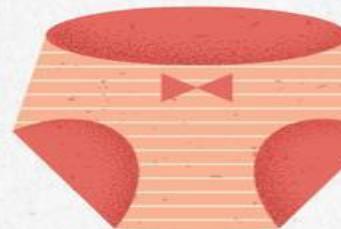


autoexploración pélvica

Durante la exploración primero se inspección de la zona genital externa y se observa la distribución del vello y la presentación de anomalías de coloración secreción o inflamación

Tacto vaginal

Con los de con los dedos pulgares anular se separan los labios menores de la vagina y se introducen los dedos en la vagina y se deslizan hacia el cuello uterino hacia arriba y atrás para delimitar el útero en la mano de Linita Lutero dirigiendo hacia delante mediante la presión de la pared abdominal



70%

cerca del 70% de las mujeres podemos prevenir cualquier tipo de anomalía vaginal o tipos de cancer cervicouterino si acudimos regularmente al ginecologo