



Nombre del alumno: RITA JULIETA
VELAZQUEZ VAZQUEZ

Nombre del profesor: REBECA MARILI VAZQUEZ
ESCOBAR

Nombre del trabajo: SUPER NOTA

Materia: ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA
MUJER

Grado: CUARTO CUATRIMESTRE

PASIÓN POR EDUCAR

TÉCNICAS DE AUTOEXPLORACIÓN

La autoexploración es la técnica de detección en revisión de las mamas por las mismas mujeres. La mastografía de detección se realiza en algunos hospitales, centros de salud, clínicas o unidades que cuentan con mastógrafo.



RECOMENDACIONES



Concentimiento del paciente, puede acudir con aplicación de talcos, desodorante, aceite en mamas y en región axilar se debe considerar los signos y síntomas del ciclo premenstrual y Transmenstrual entre otras cosas



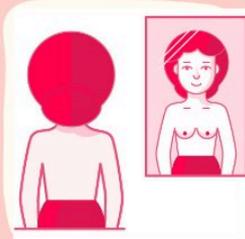
AUTOEXPLORACION

Se efectua en dos tiempos: Inspección y palpación. La inspección se realiza con la vista, se divide en estática y dinámica.

TIEMPOS DE EXPLORACIÓN CLINICA

Inspección: estática, dinámica palpación, posición decente, posición supina.

TÉCNICAS DE AUTOEXPLORACIÓN



con los brazos hacia abajo mira si alguna de tus mamas está deformada, si hay un color diferente o si el pezón está hundido



coloca las manos en la cadera, presiona firmemente. Inclínate hacia adelante y hacia atrás buscando algún cambio



De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama, empezando por la axila y terminando por el pezón.



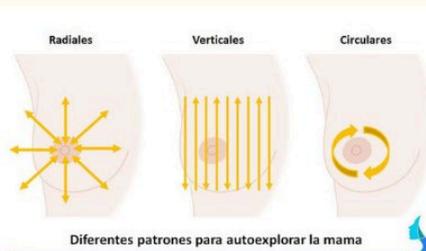
Con las puntas de los dedos juntas palpa tus senos hacia arriba y hacia abajo. También en espiral del exterior hacia el pezón.



acostada sobre una almohada debajo de tu espalda, efectua todos los movimientos anteriores.



con los dedos indice y pulgar presiona el pezón, observa si sale algún líquido anormal (blanco, café, rojo)



Diferentes patrones para autoexplorar la mama

La exploración de mamá deber realizarse anualmente por personal capacitado ontoda mujer mayor de 25 años y el mejor momento de hacerlo es de 5 a 7 días después del comienzo de la menstruación

EXPLORACION GINECOLÓGICA

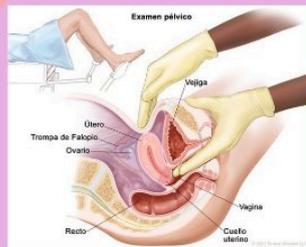
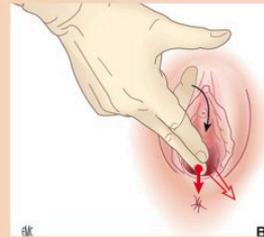


La exploración ginecológica específicamente explora el aparato reproductor femenino. Incluye una exploración mamaria y si la mujer lo desea una exploración pélvica.

Posición ginecológica esta posición nos serviría para separar los labios menores con los dedos del pulgar y anular



Posteriormente se introduce el dedo índice y seguidamente el medio en la vagina



La mano contraria que está haciendo la exploración se coloca sobre la parte baja del abdomen y utilizando las dos manos se intenta delimitar el útero, trompas, ovarios y parámetros.

Los dedos introducidos en la vagina delizan del cuello del útero hacia arriba y atrás para delimitar el útero y la mano externa delimita el fondo del útero dirigiendo hacia delante mediante la presión de la pared abdominal.



La exploración ginecológica permite conocer el tamaño, forma y consistencia y movilidad del cervix y cuerpo uterino y existencia del dolor. Para realizar este procedimiento se debe tener una buena higiene, guantes, fuente de luz, cubrebocas, mesa de exploración entre otras cosas. También es importante tener el consentimiento del paciente, se debe realizar el examen en presencia de un asistente o personal de enfermería.

