



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre del alumno: Elma Yahaira
Jimenez Calderón**

**Nombre del profesor: Rebeca Marili
Vázquez Escobar**

Nombre del trabajo: Super nota

Materia: Cuidado de la mujer

Grado: 4to. Cuatrimestre (Domingo)

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

Frontera Comalapa, Chiapas, a 13 noviembre 2023

Técnicas de autoexploración

Recomendaciones para realizar la exploración

1. Consentimiento de la paciente.

4. Puede acudir en cualquier día del ciclo menstrual.

7. Puede acudir en periodo gestacional y de lactancia.

2. No es necesaria la tricotomía de la axila.

5. Debe considerar los signos y síntomas del periodo pre y transmenstrual.

8. La exploración clínica se debe realizar sin guantes.

3. Puede acudir con aplicación de talcos, desodorantes,

6. Se debe realizar en el consultorio en presencia de la enfermera.

9. Si la piel está húmeda (sudor) puede usar talco.



AUTOEXPLORACION.

Practícalo sin falta 1 vez al mes, 10 días después de tu periodo.
5 minutos que puede salvar tu vida.

1. Con los brazos abajo, fíjate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambios en el color o si el pezón está desviado o hundido.



4. Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente; inclina te un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.



2. Ahora levanta los brazos y observa los cambios; realizando este ejercicio.



5. De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares; empezando por la axila hasta terminar en el pezón.



3. Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo la espalda.



6. Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.



Exploración ginecológica

Exploración Física

- Palpación mamaria bilateral.
- Exploración Abdominal.
- Inspección de genitales externos.
- Colocación del espejo vaginal para valorar vagina y cuello uterino.
- Realización de la citología cervical, llamado Papanicolao.
- Tacto Vaginal para explorar los ovarios y el útero.



Examen pélvico:

- Examen externo
- Examen con espéculo
- Examen bimanual
- Tacto rectal (a veces)

