



**Mi Universidad**

***Nombre del Alumno: Daniel Sánchez Hernández***

***Nombre del tema: UNIDAD I***

***Nombre de la Materia: Enfermería cuidado de la mujer***

***Nombre del profesor: María del Carmen López Silba***

***Nombre de la Licenciatura: Enfermería***

***Cuatrimestre: 4***

# CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER

## Importancia de la exploración mamaria

### Factores de riesgo

La edad, que lo incrementa conforme ésta aumenta; historia familiar de cáncer de mama, especialmente en abuela, madre o hermana; el uso de terapias sustitutivas hormonales; la dieta rica en grasas y carnes, así como la obesidad, el sedentarismo y el consumo de tabaco y alcohol.

## Técnica de la autoexploración

### Recomendaciones para realizar la exploración

Recomendaciones para realizar la exploración 1. Consentimiento de la paciente. 2. No es necesaria la tricotomía de la axila. 3. Puede acudir con aplicación de talcos, desodorantes, aceite en mamas y en región axilar. 4. Puede acudir en cualquier día del ciclo menstrual. 5. Debe considerar los signos y síntomas del periodo pre y transmenstrual

Autoexploración La exploración clínica se efectúa en dos tiempos: Inspección y palpación.

## Métodos complementarios útiles para el diagnóstico de la mujer

Se debe orientar a las mujeres sobre su responsabilidad en el autocuidado de su salud y la importancia de valorar y disminuir los factores de riesgo cuando sea posible y promover estilos de vida sanos

## Exploración ginecológica

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; en las mujeres vírgenes o con introito estrecho, como en personas ancianas,

## Historia clínica ginecológica

La realización de la historia clínica o anamnesis es la principal herramienta diagnóstica de un médico. Para la correcta realización de la historia clínica se requieren fundamentalmente dos requisitos: que se realice de manera estructurada y tener conocimientos adecuados para dirigir el interrogatorio de manera certera.

## Anamnesis

La anamnesis ha de ser sistemática, estructurada y dirigida. Debe incluir los siguientes apartados: datos de filiación, motivo de consulta, antecedentes personales y antecedentes familiares. Datos de filiación Los datos de filiación que deben incluirse en toda historia ginecológica

## Valoración Ginecológica (inspección, palpación, percusión y auscultación)

Exploraciones básicas en obstetricia y ginecología En este apartado se explican cuáles son las exploraciones básicas en obstetricia y ginecología. Estas exploraciones son las que deberían realizarse en toda paciente obstétrica o ginecológica.

## Análisis y estudios básicos en la mujer núbil

Los médicos se suelen referir a estas revisiones como visitas preventivas para comprobar que todo está yendo bien, y están diseñadas para asegurarse de la salud del aparato reproductor femenino, ya que permiten detectar cuestiones de poca importancia antes de que se conviertan en afecciones importantes. Las cuestiones de poca importancia se pueden detectar antes de que uno sea consciente de que las tiene. Viene a ser como cuando el dentista te detecta una caries y te la trata antes de que te empiece a doler el diente.

## Análisis y estudios básicos en la mujer con vida sexual activa

Los médicos recomiendan que las chicas se hagan su primera revisión ginecológica cuando tengan entre 13 y los 15 años de edad. La mayoría de las niñas ya han empezado a atravesar la pubertad a esta edad, de modo que es un buen momento para comprobar que todo se está desarrollando bien.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Antología UDS año 2023 enfermería cuidado de la mujer