



Nombre de la alumna: Alondra Janeth Pérez  
Gutiérrez

Nombre del tema: Importancia de la exploración  
mamaria, técnica de autoexploración mamaria.

Parcial: 1°

Nombre de la materia: Enfermería en el  
cuidado de la mujer.

Nombre del maestro: L.E.O. Alfonso  
Velázquez Ramírez

Nombre de la licenciatura: Enfermería  
Cuatrimestre: 4to

Pichucalco Chiapas a 22 de septiembre del 2024

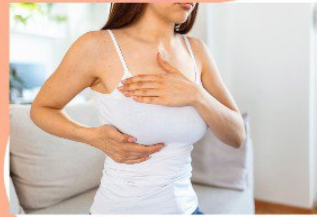
# CUIDADOS BÁSICOS DE LA MUJER

## 1.4 IMPORTANCIA DE LA EXPLORACIÓN MAMARIA



### DEFINICIÓN

Para la medicina preventiva, la exploración de mama es un elemento valioso con el que se cuenta para buscar en forma intencionada una tumoración sospechosa y realizar una detección oportuna de cáncer; de ahí la importancia de efectuar este procedimiento con la técnica correcta, ya que desde la inspección puede mostrar cambios ostensibles o sutiles, información que se puede corroborar o ampliar con la palpación completa de la mama, que incluirá las zonas de las cadenas ganglionares que con mayor frecuencia se ven afectadas por la diseminación del tumor.



Anivel nacional, el cáncer de mama es el más frecuente en las mujeres y es el que causa más muertes. Según el Instituto Nacional de Geografía y estadística (INEGI), casi 70% de los casos se presenta en mujeres de entre 30 y 59 años de edad. Sin embargo, la tasa de mortalidad más alta se da en las mujeres mayores de 60 años

### ACTUALIDAD

En la actualidad, los conocimientos sobre las causas del cáncer de mama son insuficientes, por lo que la detección temprana sigue siendo el punto más importante en la lucha contra esta enfermedad. Cuando el cáncer de mama se detecta en una etapa temprana, las posibilidades de curación son elevadas; si se detecta de forma tardía, es raro que se pueda ofrecer un tratamiento curativo

En México se diagnostican cada año 23,000 casos de cáncer de mama. Según cifras de la Secretaría de Salud, cada año se reportan 6,000 muertes por cáncer de mama en el país y se presentan alrededor de 23,000 casos nuevos, es decir, 60 al día



### 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

### EL EXAMEN DE LAS MAMAS SE REALIZA POR MEDIO DE LA INSPECCIÓN Y PALPACIÓN

Mastografía anual a partir de los 40 años, que en caso de existir factores de riesgo (como cáncer en la familia), se deberá efectuar a partir de los 35 años o 10 años antes de la edad en la que apareció el cáncer en el familiar directo. Las mujeres de los 20 a los 39 años se deberán hacer un examen clínico al menos cada 3 años

Este procedimiento debe realizarse anualmente por personal capacitado a toda mujer mayor de 25 años en cualquier día del ciclo menstrual, pero 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.



### RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE 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 (a la mujer menopáusica se le realiza en cualquier día del mes).
6. Se debe realizar en el consultorio en presencia de la enfermera.
7. Puede acudir en periodo gestacional y de lactancia.
8. La exploración clínica se debe realizar sin guantes, ya que al utilizarlos se pierde la sensibilidad.
9. Si la piel esta húmeda (sudor) puede usar talco.





# CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER

## 1.4 IMPORTANCIA DE LA EXPLORACIÓN MAMARIA

### LA EXPLORACIÓN CLÍNICA SE EFECTÚA EN DOS TIEMPOS: INSPECCIÓN Y PALPACIÓN

#### INSPECCIÓN

La inspección se realiza con la vista. La paciente se encontrará sentada con el tórax y brazos descubiertos, bajo una iluminación adecuada y con el examinador parado frente a ella. Se divide en estática y dinámica.

#### INSPECCIÓN ESTÁTICA

Con las extremidades superiores colgando a lo largo del tronco, en posición de relajación, se inspeccionan las mamas, aréolas y pezones se observa la forma, volumen, simetría, bultos, hundimientos, cambios de coloración de la piel y red venosa.



Con las extremidades superiores colgando a lo largo del tronco en posición de relajación.



Tubérculos de Montgomery: son dispersos, no sensibles y no supurantes. Constituyen un hallazgo habitual.

#### SIGNOS CLÍNICOS QUE SE PUEDEN ENCONTRAR DURANTE LA INSPECCIÓN

- Pezón invertido (umbilicación) o cambio de dirección del mismo. Esto puede darse por padecimientos inflamatorios o infecciosos del pezón como la galactoforitis.
- Retracción de la piel. Es un signo cutáneo que indica alteración fibroblástica subyacente, habitual de los carcinomas cercanos a la piel, pero también se puede encontrar secundario a traumatismos (necrosis grasa).
- Cambios de coloración de la piel. Engrosamiento de la piel y poros prominentes, conocida también como piel de cochino o piel de naranja, característico de tumores que invaden a la piel.

#### INSPECCIÓN DINÁMICA

Se realiza en 3 pasos:

- Segundo. Sentada, se le pide que presione las caderas con las manos y con los hombros rotados hacia atrás, o que presione las palmas de las manos una contra la otra para contraer los músculos pectorales, lo que pone de manifiesto desviaciones del contorno y de la simetría.
- Tercero. Sentada e inclinada hacia adelante desde la cintura. Esta postura también induce tensión sobre los ligamentos suspensorios. Las mamas deben colgar a la misma altura. Esta maniobra puede resultar particularmente útil en la valoración del contorno y simetría de mamas grandes



Inspección dinámica con las manos en la nuca. Esta postura aumenta la tensión en el ligamento suspensorio, y se pueden observar datos de retracción que pueden pasar inadvertidos durante la inspección estática.



Inspección dinámica con el torso inclinado hacia el frente: sentada e inclinada hacia adelante desde la cintura; esta postura también induce tensión sobre los ligamentos suspensorios.

#### 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.

#### PACIENTE EN POSICIÓN SEDENTE



- Barrido de la pared torácica. La paciente se encuentra con los brazos sueltos a los costados. La palma de la mano derecha del examinador se coloca entre la clavícula derecha y el esternón de ella, y se desliza hacia abajo hasta el pezón para percibir posibles bultos superficiales.
- Palpación digital manual. Se coloca una mano con la superficie palmar hacia arriba debajo de la mama derecha de la paciente; con los dedos de la otra mano se pasa sobre el tejido de la mama para localizar posibles bultos, comprimiéndolos entre los dedos y con la mano extendida. Se repite la palpación en la otra mama.
- Palpación de los ganglios linfáticos: Axilares centrales. Sujete la parte inferior del brazo izquierdo de la paciente con la mano izquierda, mientras explora la axila izquierda con la mano derecha.

#### PACIENTE EN POSICIÓN SUPINA

Haga que la paciente levante un brazo y lo coloque por detrás de la cabeza, ponga una almohada o toalla doblada bajo el hombro, a fin de que el tejido mamario se extienda con más uniformidad sobre la pared del tórax. Yemas de los dedos 2°, 3° y 4° ligeramente flexionados.

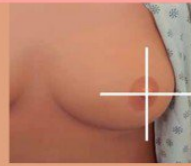




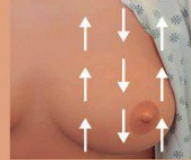
# CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER

## 1.4 IMPORTANCIA DE LA EXPLORACIÓN MAMARIA

El explorador debe dividir la mama mentalmente en 4 cuadrantes, trazando 2 líneas: una longitudinal y otra transversal que pasen por el pezón



**Paralelas.** Comience por la parte superior de la mama y palpe toda su extensión vertical, primero hacia abajo y luego hacia arriba, hasta llegar al pezón, y después vuelva a colocar a la paciente para aplanar la parte medial de la mama



**Radiales.** Del borde del hemisferio mamario hasta el pezón (es diferente en algunos textos, como en el Manual Mosby)



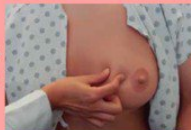
**Circulares.** Se comienza en el borde exterior del tejido mamario y se efectúan movimientos en espiral hacia el pezón



**Expresión suave del pezón:** al final de la exploración se debe "exprimir" sobre la mama hacia el pezón.



**Delimitación de tumoraciones:** se deberá determinar tamaño, forma, consistencia, movilidad, bordes, superficie, dolor, bilateralidad y posición.



## 1.5 TÉCNICA DE AUTOEXPLORACIÓN



**Primer paso:** Examinar las mamas en un espejo con las manos en las caderas



**Segundo paso:** Levantar los brazos y examinar las mamas. Ahora, levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones.



**Cuarto paso:** acostarse y palpar las mamas para detectar bultos. Luego, acuéstate y pálpate las mamas para detectar bultos o otras anomalías con las manos invertidas; es decir, la mama izquierda con la mano derecha y viceversa.

**Tercer paso:** Ver si hay líquido. Cuando estés frente al espejo, fíjate si te sale líquido de uno o ambos pezones (puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre).



**Quinto paso:** Palpar las mamas para detectar bultos estando de pie o sentada. Finalmente, pálpate las mamas estando de pie o sentada.

Esto es lo que debes encontrar:

- mamas de tamaño, forma y color normales
- mamas bien formadas, que no presentan deformaciones ni inflamaciones visibles

Si notas alguna de las siguientes alteraciones, informa a tu médico:

- formación de hoyuelos, arrugas o bultos en la piel
- cambio de posición de un pezón o pezón invertido (está metido hacia adentro en lugar de sobresalir)

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422018000200044](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200044)

(2) <https://azura.mx/cancun/blog/tecnica-de-la-exploracion-mamaria/>

(3) <https://www.amssac.org/biblioteca/exploracion-de-mamas/>

(4) <https://www.gob.mx/salud/documentos/manual-de-exploracion-clinica-de-las-mamas-cnegsr>

(5) <https://www.breastcancer.org/es/pruebas-deteccion/autoexploracion-de-la-mama-aem>

(6) <https://www.gob.mx/salud/articulos/sabes-que-es-la-autoexploracion-de-mamas#:~:text=La%20mastograf%C3%ADa%20ha%20demostrado%20ser,la%20identificaci%C3%B3n%20de%20factores%20de>