



# SUPER NOTA

Nombre Del Alumano: Yazuri Guadalupe  
Álvarez García

Nombre Del Tema: Cuidados De La Mujer

Nombre De La Materia: Enfermería En El  
Cuidado De La Mujer

Nombre Del Maestro: Alfonso Velazques  
Ramírez

Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to Cuatrimestre

Elaboración: Pichucalco Chiapas; 22 De Septiembre Del  
2024

# CUIDADOS BASICOS

## DE LA MUJER

### IMPORTANCIA DE

#### LA EXPLORACIÓN MAMARIA

Para la medicina preventiva, la exploración de mamá es un elemento valioso con el que se cuenta para buscar en forma intencionada una tumoración sospechosa y realizar una detección oportuna de cáncer.



### FACTORES DE

#### RIESGO SON:

- Edad
- Que lo incrementa conforme aumenta
- Historia familiar de cáncer de mamá
- El uso de terapias sustituidas hormonales

- Dieta rica en grasa y carnes
- Obesidad
- El sedentarismo
- Consumo de tabaco y alcohol



El examen de las mamas se realiza por medio de la inspección y palpación, es muy importante para dectetar en forma precoz la presencia de cáncer, y se complementa con una mastografia anual a partir de los 40 años.

### REALIZACIÓN

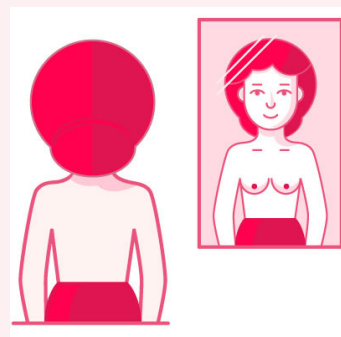
#### ANUALMENTE DE LA EXPLORACIÓN

Por personal capacitado a toda mujer 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.



### 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.

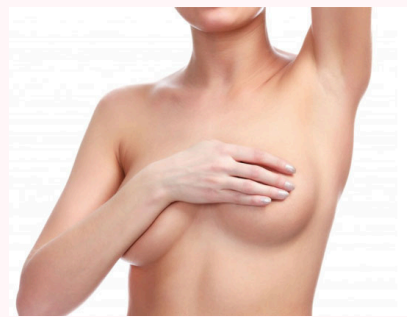


**inspección dinámica:** Con las manos detrás del cuello.



# INSPECCIÓN DE PALPACIÓN

Después de la inspección se procede a la **palpación**, que se realiza con la palma de la mano con la yema de los dedos, en forma suave y melódica, para buscar lecciones a las mamas axilas y regiones supra y subclaviculares.



## LA PALPACIÓN SE DEBE REALIZAR EN DOS POSICIONES SEDENTE Y SUPINA

**"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.

Este movimiento se repite hasta cubrir toda la parte torácica y se vuelve hacer con la mano izquierda del lado Izquierdo.



**Palpación digital manual:** Se Coloca una mano con la superficie Palmar hacia arriba de abajo de la mama derecha de la paciente con los dedos de la otra mano se para sobre el tejido de la mama para localizar posibles bultos, comprimiéndolos entre los dedos y con la mano extendida. Se repite la palpación en otra mamá.

## AXILARES CENTRALES

Sujeta la parte inferior del brazo Izquierdo de la paciente con la mano izquierda, mientras explora el axila izquierda con la mano derecha.



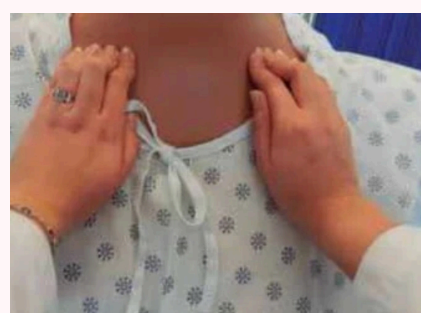
## EXPLORACIÓN GANGLIOS AXILARES:



Con la superficie palmar de los dedos agrupados en introducido en axila hasta el fondo, se debe colocar justo detrás de los músculos pectorales.

## EXPLORACIÓN DE GANGLIOS SUPRACLAVICULARES

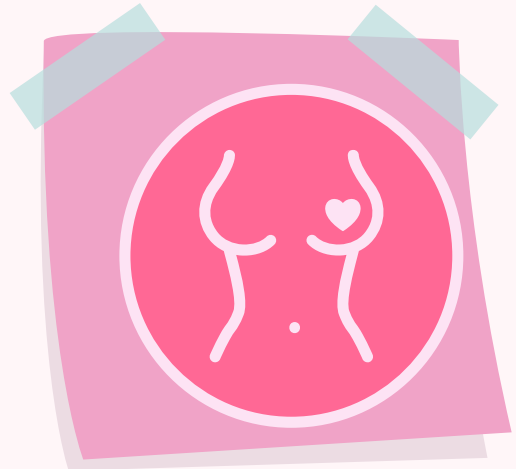
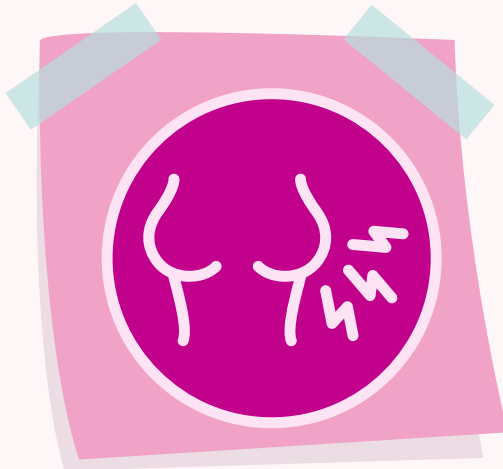
Se introducen los dedos en forma de gancho sobre la clavícula y se rotan sobre la fosa supraclavicular en su totalidad.





# PACIENTE EN POSICIÓN SUPINA

Haga que la paciente levanten un brazo y lo coloque por detrás de la cabeza ponga una almohada toalla doblada bajo el hombro a fin de que el tejido mamario se extienda con lo más uniformidad por la parte del tórax.



## TECNICA DE LA AUTOEXPLORACIÓN

# 1

Con los brazos hacia abajo, mira si alguna de tus mamas está deformada, si hay un coordinador diferente o si el pezon está hundido.



# 2



Coloca las manos, en las caderas, presiona firmemente. Inclínate hacia adelante y hacia atrás buscando algún cambio.



# 3

De pue, con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama, empezando por el pezón



# 4

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



# 5

Acostada sobre una almohada debajo de tu espalda, efectúa todos los movimientos anteriores.

# 6



Con los dedos índice pulgar, presiona el pezon, Observa si sale algún líquido anormal.

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/cancer-de-mama-autoexploracion-de-mamas#:~:text=La%20autoexploraci%C3%B3n%20se%20refiere%20a,mamas%20por%20la%20misma%20mujer.&text=Esta%20t%C3%A9cnica%2C%20aumenta%20la%20posibilidad,los%2020%20a%C3%B1os%20de%20edad.>
2. <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnosics/3990-breast-self-exam>
3. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001993.htm#:~:text=El%20mejor%20momento%20para%20hacerse,tiepmo%20en%20su%20ciclo%20menstrual.>
4. <https://www.cdc.gov/breast-cancer/es/screening/index.html#:~:text=Aunque%20las%20pruebas%20de%20detecci%C3%B3n,usted%20y%20cu%C3%A1ndo%20deber%C3%ADa%20hac%C3%A9rselas.>
5. <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnosics/3990-breast-self-exam>
6. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion#:~:text=De%20pie:%20la%20mano%20derecha,pecho%20de%20la%20misma%20manera.>
7. <https://www.cdc.gov/breast-cancer/es/screening/index.html#:~:text=Aunque%20las%20pruebas%20de%20detecci%C3%B3n,usted%20y%20cu%C3%A1ndo%20deber%C3%ADa%20hac%C3%A9rselas.>
8. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001993.htm#:~:text=El%20mejor%20momento%20para%20hacerse,tiepmo%20en%20su%20ciclo%20menstrual.>
9. <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/cancer-de-mama-autoexploracion-de-mamas#:~:text=La%20autoexploraci%C3%B3n%20se%20refiere%20a,mamas%20por%20la%20misma%20mujer.&text=Esta%20t%C3%A9cnica%2C%20aumenta%20la%20posibilidad,los%2020%20a%C3%B1os%20de%20edad.>
10. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion#:~:text=De%20pie:%20la%20mano%20derecha,pecho%20de%20la%20misma%20manera.>