



**TEMA: CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER**

**MATERIA: ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DE LA MUJER**

**ALUMNA: KARLA GUADALUPE MÉRITO GÓMEZ**

**CATEDRATICO: ALFONSO RAMIREZ VELAZQUEZ**

**LICENCIATURA: ENFERMERÍA.**

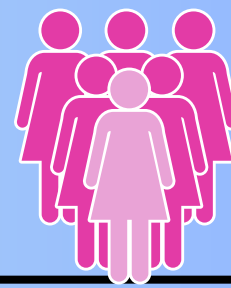
**CUATRIMESTRE: CUARTO CUATRIMESTRE.**

**PARCIAL: I**





# CUIDADOS BASICOS DE LA MUJER



## IMPORTANCIA DE LA EXPLORACIÓN MAMARIA

La exploración mamaria. es la autoexploración que se refiere a la técnica de detección basada en la revisión de las mamas por la misma mujer.

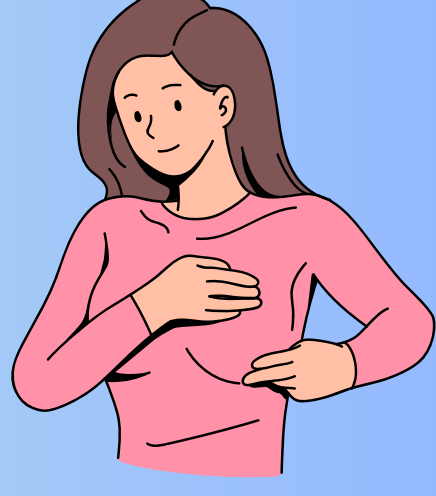


### IMPORTANCIA:

Es muy importante para detectar en forma precoz la presencia del cáncer, y se complementa con una 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 a 10 años antes de la edad en la que apareció el cáncer en el familiar directo

### OBJETIVO:

**GENERAL:** Prevención y diagnóstico oportuno del cáncer de mama en el primer nivel de acuerdo con las estrategias y líneas de acción que considera el programa nacional de salud.



**ESPECIFICOS:** Identificar factores de riesgo para padecer cáncer de mama.

## ¿CUÁNDO SE DEBE HACER LA EXPLORACIÓN MAMARIA?



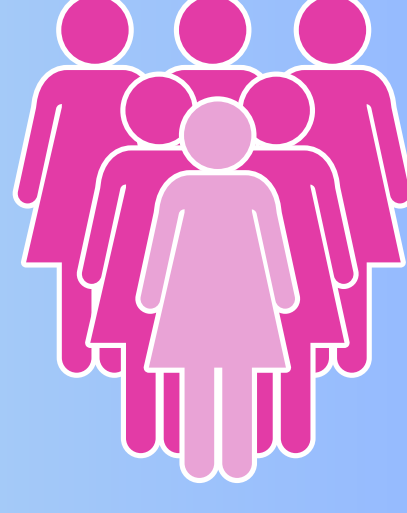
El mejor momento para hacerse un autoexamen mensual de las mamas es más o menos de 3 a 5 días después del comienzo del periodo. Hágalo siempre al mismo momento cada mes, ya que las mamas no están tan sensibles o con protuberancias en ese tiempo en su ciclo menstrual.



Si ha llegado a la etapa de la menopausia, realice el examen el mismo día todos los meses.

## RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE LA EXPLORACIÓN

- Consentimiento del paciente.
- No es necesaria la tricotomía de la axila.
- Puede acudir con aplicación de talcos, desodorante, aceite en mamas y en región axilar.
- Debe de considerar los signos y síntomas del periodo pre y trasmenstrual.
- Se debe de realizar en el consultorio en presencia de la enfermera.
- Puede acudir en periodo gestacional y de lactancia,
- La exploración mamaria se debe realizar sin guantes, ya que al usarlos se pierde la sensibilidad.
- Si la piel esta húmeda (sudor) puede utilizar talco



## TECNICA DE LA AUTOEXPLORACIÓN

**INSPECCIÓN:** La inspección se realiza con la vista la paciente se encontrará sentada con el tórax y brazos descubiertos, bajo 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. Los pezones deben ser de color homogéneo similar al de las aréolas; la superficie puede ser lisa o rugosa; observe si algún pezón está invertido (umbilicación), la dirección hacia la que apuntan, si hay exantema, ulceración o cualquier secreción que orienten a la sospecha de una lesión mamaria. Los tubérculos de Montgomery son dispersos, no sensibles, no supurantes y constituyen un hallazgo habitual.



**INSPECCIÓN DINÁMICA:** Esta se realiza en 3 pasos:

- Sentada, se indica a la paciente que levante los brazos por encima de la cabeza. Esta postura aumenta la tensión en el ligamento suspensorio; durante este proceso se manifiestan signos cutáneos retráctiles que pueden pasar inadvertidos durante la inspección estática.
- 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.
- 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.



**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. Este movimiento se repite hasta cubrir toda la pared torácica y se vuelve a hacer con la mano izquierda del lado izquierdo.
- 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. Con la superficie palmar de los dedos, agrúpelos e introdúzcalos en la axila hasta el fondo. Los dedos se deben colocar justo detrás de los músculos pectorales, apuntando hacia la parte central de la clavícula. Presione con firmeza de modo que pueda palpar rotando con suavidad el tejido blando contra la pared torácica y baje los dedos tratando de palpar los nódulos centrales contra la pared torácica. Si los nódulos centrales se palpan grandes, duros o dolorosos, entonces se palpan los demás grupos de nódulos linfáticos axilares.

- Mamarios externos (pectorales anteriores). Sujete el pliegue axilar anterior entre el pulgar y los demás dedos y palpe el borde del músculo pectoral por dentro.



- Braquiales (axilares). Palpe la cara interna del brazo desde la parte superior hasta el codo.

- Subescapulares. Colóquese detrás de la paciente y palpe con los dedos el interior del músculo situado en el pliegue axilar posterior. Utilice la mano izquierda para explorar la axila derecha.

- Supraclaviculares. Introduzca los dedos en forma de gancho sobre la clavícula y rótelos sobre la fosa supraclavicular en su totalidad. Haga que la paciente gire la cabeza hacia el lado que está siendo palpado y eleve el hombro de ese mismo lado, para que sus dedos puedan penetrar más profundamente en la fosa. Indique a la paciente que incline la cabeza hacia adelante para relajar el músculo esternocleidomastoideo.



Los ganglios detectados se deben describir en función de su localización, número, tamaño, forma, consistencia, sensibilidad, fijación y delimitación de los bordes.

### PALPACIÓN 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.
- Recuerde que el tejido mamario se extiende desde la segunda o tercera costilla hasta la sexta o séptima costilla, y desde el borde esternal hasta la línea medio axilar. Es necesario incluir la cola de Spencer en la palpación.
- Planee palpar una zona rectangular que se extiende desde la clavícula hasta el pliegue intramamario y desde la línea media esternal hasta la línea axilar posterior y la axila por la cola de la mama.
- Utilice las yemas de los dedos 2°, 3° y 4° ligeramente flexionados. Se debe realizar una palpación sistemática, presionando suave pero firme sobre la pared torácica. En cada punto presione hacia adentro, utilizando 3 niveles de profundidad: leve, media y profunda.



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

**Método de líneas paralelas:** primero hacia abajo y luego hacia arriba hasta llegar al pezón.

**Método de líneas radiales:** del borde del hemisferio mamario hasta el pezón.

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

**Método de líneas circulares:** se comienza en el borde exterior del tejido mamario con movimientos en espiral hacia el pezón.

La exploración del pezón se debe realizar cuidadosamente para diferenciar el tejido normal con induraciones, como los papilomas intraductales, difíciles de identificar en el examen clínico.

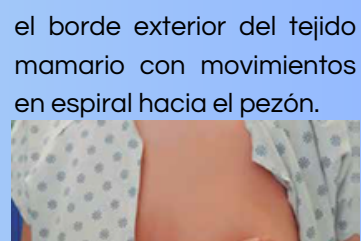
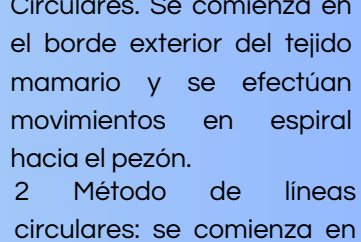
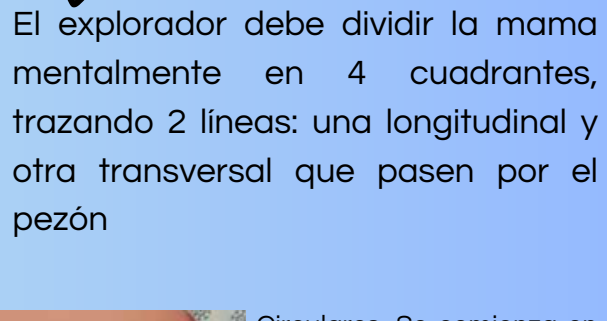
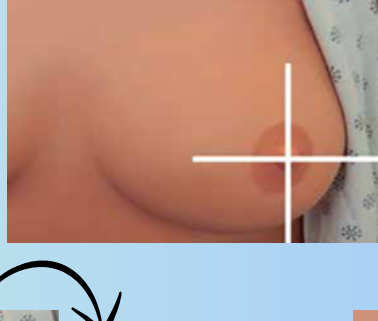
Al final de la exploración se debe "exprimir" sobre la mama hacia el pezón en forma suave, para detectar secreciones anormales, de las cuales se debe solicitar un estudio citológico

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

En caso de palpar tumoraciones, se deberá determinar su tamaño, forma, consistencia, movilidad, bordes, superficie, dolor, bilateralidad y posición (cuadrante u hora, si se le compara con la esfera de un reloj, y distancia de la aréola)

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

Es importante realizar una técnica correcta de la exploración de mama para detectar tumoraciones sospechosas y, si fuera el caso, realizar el diagnóstico e iniciar el tratamiento oportunamente





# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

---

1. <https://www.gob.mx/salud/articulos/sabes-que-es-la-autoexploracion-de-mamas#:~:text=La%20autoexploraci%C3%B3n%20se%20refiere%20a,mamas%20por%20la%20misma%20mujer.&text=La%20mastograf%C3%ADa%20de%20detecci%C3%B3n%20se,salud%20y%20solicite%20una%20cita>
2. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422018000200044#:~:text=El%20examen%20de%20las%20mamas,efectuar%20a%20partir%20de%20los](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200044#:~:text=El%20examen%20de%20las%20mamas,efectuar%20a%20partir%20de%20los)
3. <https://images.app.goo.gl/QKsgl6Adqw4KbH2U6>
4. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001993.htm#:~:text=Informaci%C3%B3n&text=El%20mejor%20momento%20para%20hacerse,al%20mismo%20momento%20cada%20mes>
5. [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)
6. [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)
7. <https://images.app.goo.gl/q11WebRJHS1bFLKY6>
8. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion>
9. <https://azura.mx/cancun/blog/tecnica-de-la-exploracion-mamaria/>
10. <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2018/un182i.pdf>