



Nombre del alumno: Dulce María Juárez Méndez

Nombre del tema: Cuidados Básicos De La Mujer

Parcial: 1

Nombre de la materia: Enfermería En El Cuidado De La Mujer.

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramirez

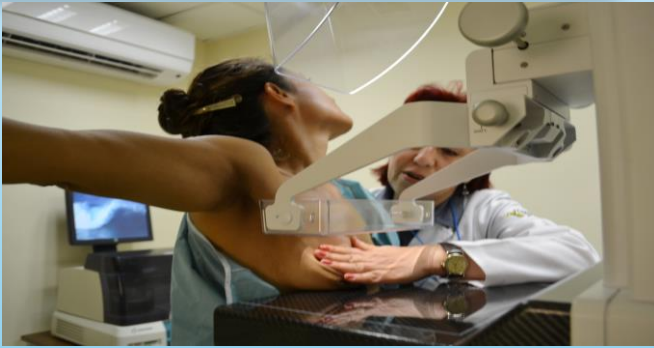
Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4

Cuidados Básicos De La Mujer

Importancia De La Exploración Mamaria

Es recomendable realizar la autoexploración de mama a partir de los 20 años de edad por lo menos una vez al mes, para poder conocer cómo son normalmente los senos y poder identificar si hay algún cambio en su forma, textura o consistencia



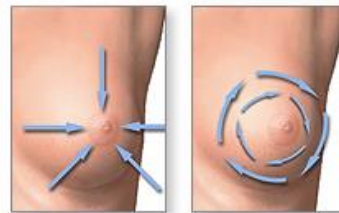
La mastografía es el estudio radiográfico mediante el uso de equipo especializado llamado mastógrafo, se utiliza para buscar anomalías en la mama, ayuda a detectar el cáncer en sus etapas iniciales, cuando aún no es palpable por el personal médico o por usted misma. De cada 100 mastografías con resultado anormal, 40 son cáncer.

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. Las mamas no están tan sensibles o con protuberancias en ese tiempo en su ciclo menstrual.



Autoexamen de seno:
Inspección manual
(recostada)

Con las puntas de los dedos juntas, palpar con gentileza cada seno en una de estas tres direcciones



ADAM.

Técnica De La Autoexploración

Observa: frente al espejo, busca cambios en la forma, tamaño o superficie de la piel; especialmente hundimientos, inflamación, enrojecimiento o ulceraciones. Este procedimiento deberás hacerlo con los brazos a los lados, 'las manos detrás de la cabeza, los codos y hombros ligeramente hacia adelante y con las manos en la cintura.

Toca: frente al espejo o durante el baño, busca bolitas, zonas dolorosas, abultamientos o consistencia diferente al resto de la mama. Este procedimiento deberás hacerlo de la siguiente manera:



TIENES QUE CUBRIR LA MAMA COMPLETA Y AXILA



De pie: la mano derecha en la nuca, con la izquierda toca el pecho derecho. Comienza desde arriba palpando alrededor de la mama y luego en la parte del centro. Posteriormente, revisa toda la axila y al final aprieta el pezón para ver si hay salida anormal de líquido. Explora el otro pecho de la misma manera.

Acostada: con una almohada pequeña o toalla enrollada debajo del hombro derecho, pon la mano derecha en la nuca, con la mano izquierda revisa el pecho derecho, palpa de la misma manera que lo hiciste estando de pie. Haz lo mismo para explorar el seno izquierdo.

1. <https://www.umm.edu.mx/blog/autoexploracion-de-mama-importancia-y-como-realizarla>
2. <https://www.gob.mx/salud/articulos/sabes-que-es-la-autoexploracion-de-mamas#:~:text=La%20mastograf%C3%ADa%20es%20el%20estudio,m%C3%A9dico%20o%20por%20usted%20misma.>
3. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001993.htm#:~:text=Informaci%C3%B3n&text=El%20mejor%20momento%20para%20hacerse,al%20mismo%20momento%20cada%20mes.>
4. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion>