



UDS
Mi Universidad

SÚPER NOTA

Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza

Nombre del tema: Cuidados básicos de la mujer

Parcial: 1er parcial

Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to

Pichucalco, Chiapas; 22 de septiembre del 2024.

CUIDADOS BÁSICOS DE LA MUJER

Importancia de la exploración mamaria



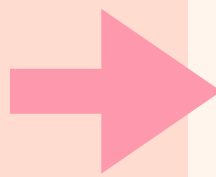
Para la medicina preventiva, la exploración de mama es un elemento valioso con el que se cuenta para buscar en forma intencionada una tumoración sospechosa y realizar una detección oportuna de cáncer.

Conocer tus senos es de vital importancia y para ello no hay nada mejor que la autoexploración mensual, pues cualquier cambio si se detecta a tiempo puede salvarte la vida.



Factores de riesgo

Edad, mutaciones genéticas, antecedentes familiares (madre, abuela, hermanas), tratamientos previos con radio terapia, sedentarismo, consumo de hormonas, sobrepeso y obesidad, tabaquismo, alcoholismo, antecedentes en embarazos, dieta alta en proteínas y lípidos, entre otros.



Técnica correcta para la exploración mamaria



La técnica para la exploración de mama puede incluir la palpación y la observación, y se puede realizar de forma clínica o mediante autoexploración.

EXPLORACIÓN CLÍNICA:

Se refiere a la técnica de detección basada en la exploración de las mamas por personal médico o de enfermería, para identificar cambios que sean sugestivos de enfermedad, debe realizarse un estudio completo una vez al año a partir de los 25 años de edad.

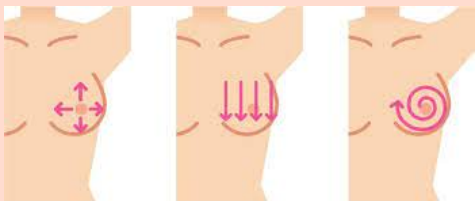
Se inicia con la historia clínica como elemento indispensable para una correcta valoración de los factores de riesgo, la exploración física consiste en la observación y palpación de las mamas, este es el momento ideal para que el personal médico o de enfermería capacitado para ello, le explique cómo realizarse la autoexploración. La exploración de mamas puede llevarse a cabo en cualquier momento, en condiciones que garanticen respeto y privacidad, solo se requiere el consentimiento de la mujer.

La técnica de exploración se realiza en dos tiempos, inspección visual y palpación.

A través de la inspección visual el médico podrá observar si existe:

- Tumoración.
- Retracción de la piel.
- Hundimiento o cambio de dirección del pezón.
- Salida de secreción por el pezón, que no sea calostro o leche, puede ser de aspecto seroso, sanguaza o sangre.
- Cambios en la piel y en su coloración.

En la palpación, el personal médico palpará los huecos axilares y la región de la clavícula, posteriormente acostada toda la mama, ya sea en líneas paralelas o circulares y repetirá esta maniobra pidiéndole colocar la mano atrás de la cabeza. Es importante que haga presión en el pezón en forma suave, para descartar salida de secreciones anormales.



Si en la exploración clínica el personal médico encuentra algún cambio sugestivo o tumoración, enviará a la mujer, dependiendo de su edad, a que se realice otros estudios que permitan reconocer que tipo de lesión está presentando, éstos pueden ser: ultrasonido, mastografía o incluso biopsia.

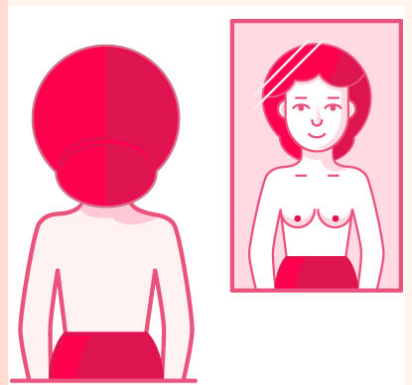


Autoexploración

Conocer tus senos es de vital importancia y para ello no hay nada mejor que la autoexploración mensual, pues cualquier cambio si se detecta a tiempo puede salvarte la vida.

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.

Párate frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos junto a la cadera y mírate las mamas.



CUIDADOS BÁSICOS DE LA MUJER

Autoexploración:

Esto es lo que debes encontrar:

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

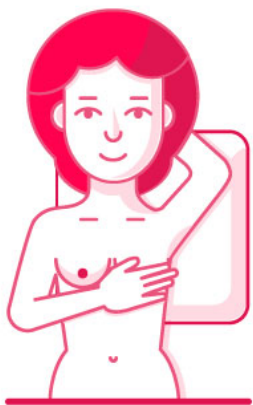
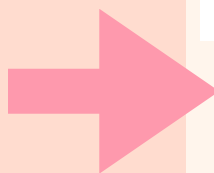
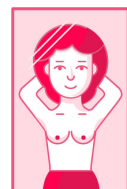
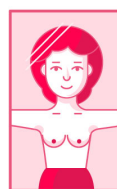
Si notas alguna de las siguientes alteraciones, informa a tu médico:

- 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)
- enrojecimiento, dolor, sarpullido o inflamación



Paso 2 y 3

- Ahora, levanta los brazos y fíjate si ves las mismas alteraciones.
- Cuando estés frente al espejo, fíjate si te sale líquido de uno o ambos pezones (puede ser transparente, lechoso o amarillento, o sangre).



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

Procura utilizar un tacto firme y pausado con las yemas de los dedos, manteniendo los dedos rectos y juntos. El movimiento debe ser circular, del tamaño de una moneda aproximadamente.

Controla la mama completa de arriba a abajo y de lado a lado: desde la clavícula hasta la parte superior del abdomen, y desde la axila hasta el escote.

Sigue algún tipo de patrón para asegurarte de cubrir la mama entera. Puedes empezar con el pezón y avanzar en círculos cada vez mayores hasta llegar al borde exterior de la mama. También puedes mover los dedos verticalmente, hacia arriba y hacia abajo.

Asegúrate de palpar todo el tejido mamario, tanto en la parte delantera como en la parte trasera: para palpar la piel y el tejido superficiales, ejerce una leve presión; para llegar al tejido ubicado en la parte media de las mamas, una presión moderada, y para el tejido profundo, una presión firme. Al llegar al tejido profundo, tienes que poder sentir la caja torácica.



Explórate 7 días después de la menstruación, si ya no reglas hazlo en un día fijo del mes. Lo más importante es hacerlo periódicamente, conocer lo que es normal y cómo se sienten las mamas dependiendo del periodo del mes, la edad o de ciertas circunstancias como el embarazo.

Es importante aclarar que la mayoría de los cambios anormales no son causados por cáncer, pero se debe acudir sin retraso con el médico, para que valore la necesidad de estudios que descarten el padecimiento.



5 pasos para la exploración mamaria



1. COLÓCATE FRENTE A UN ESPEJO, LEVANTA LOS BRAZOS Y OBSERVA AMBAS MAMAS.

Atención a estas posibles alteraciones: cambios en la forma y el tamaño, formación de bultos, hoyuelos o arrugas en la piel, así como enrojecimiento y sarpullidos y cambios en la posición del pezón (pezón invertido).



4. PRESIONA DE FORMA SUAVE CON LOS DEDOS EL PEZÓN

La secreción de líquido (ya sea amarillento, lechoso o transparente) o de sangre puede ser un síntoma de un tumor de mama.

REPITE LOS TRES ÚLTIMOS PASOS EN LA MAMA CONTRARIA.



2. CON LA YEMA DE LOS DEDOS, PRESIONA SUAVEMENTE

En movimientos circulares por toda la mama para determinar la presencia de masas o puntos dolorosos.



5. RECOSTADA Y CON UNA ALMOHADA BAJO TU HOMBRO Y CON EL CODO ELEVADO

Examina con movimientos circulares tanto la mama como la axila y de la misma forma las mamas con el brazo contrario, es decir: examina la mama derecha con el brazo izquierdo y viceversa.



3. EXAMINA LA AXILA CON LA YEMA DE LOS DEDOS

Con movimientos circulares tratando de identificar masas, engrosamiento o abultamiento bajo la piel.



ALGUNAS MUJERES PREFEREN REALIZARLA EN LA DUCHA.

Si es tu caso, puedes aprovechar este momento para realizar los pasos 2, 3 y 4.

Es importante no saltarse ninguno y hacer la palpación mamaria siempre en el mismo orden. De esta forma, nos será mucho más fácil notar si encontramos algo distinto.

Algunas mujeres prefieren llevar a cabo la exploración en la ducha, cuando tienen la piel más húmeda y por tanto las yemas de los dedos se deslizan con más facilidad.

BIBLIOGRAFÍA

1.4 IMPORTANCIA DE LA EXPLORACIÓN MAMARIA:

UNIVERSIDAD DEL SURESTE [UDS], (2024) ANTOLOGÍA DE FISIOPATOLOGÍA

OBTENIDA DE:

1. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/5bf62ab4e6d0176b7b57df18010c83bd.pdf>
2. DIAPOSITIVA OTORGADA EN CLASE
3. <https://www.umm.edu.mx/blog/autoexploracion-de-mama-importancia-y-como-realizarla>
4. <https://www.cdc.gov/breast-cancer/es/risk-factors/index.html#:~:text=Las%20mujeres%20que%20no%20se,Tomar%20hormonas.>
5. <https://www.breastcancer.org/es/riesgo/factores-riesgo>

1.5 TÉCNICA CORRECTA DE LA EXPLORACIÓN MAMARIA:

6. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion#:~:text=Expl%C3%B3rate%207%20d%C3%ADas%20despu%C3%A9s%20de,estudios%20que%20descarten%20el%20padecimiento.&text=Al%20acudir%20a%20tu%20Unidad,los%2025%20a%C3%B1os%20de%20edad.>
7. <https://www.umm.edu.mx/blog/autoexploracion-de-mama-importancia-y-como-realizarla>
8. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200044
9. <https://aisafiv.com/es/palpacion-mamaria/>
10. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001993.htm>