



Mi Universidad

catedrático: Alfonso

Velázquez Ramírez

alumna: Wendy Guadalupe

Díaz castro

materia: enfermería en el

cuidado de la mujer

modalidad: enfermería 4

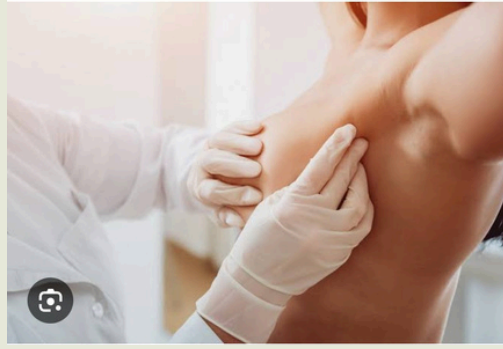
Cuidados básicos de la mujer

Exploración mamaria

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.

Explórate 7 días después de la menstruación, si ya no reglas hazlo en un día fijo del mes. Es importante aclarar que la mayoría de los cambios anormales no son causados por cáncer, pero se debe acudir sin retraso con el médico.



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:

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.



la exploración de las mamas se práctica después de los 25 años de edad, haciendo una exploración constante.



Mastografía

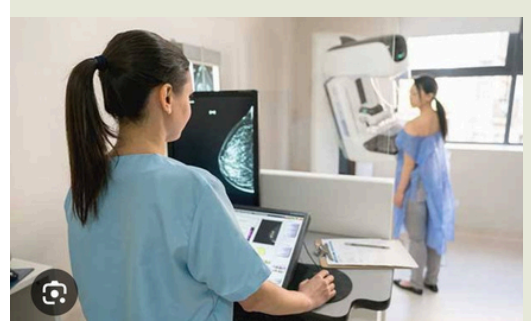
La mastografía es el estudio radiográfico mediante el uso de equipo especializado llamado mastógrafo, se utiliza para buscar anomalías en la mama, ayuda a detectar el cáncer en sus etapas iniciales, cuando aún no es palpable por el personal médico o por usted misma. De cada 100 mastografías con resultado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

Existen dos tipos de mastografía:

La mastografía de detección se recomienda cada dos años a las mujeres de 40 a 69 años de edad, sin que presente signos o síntomas sospechosos.

La mastografía de diagnóstico, la debe indicar un médico cuando a la exploración clínica o en el resultado de la mastografía de detección se presenta alguna lesión sospechosa.

La mastografía ha demostrado ser el método más efectivo para la detección oportuna del cáncer de mama, es capaz de detectar de 80 a 90% de los cánceres en mujeres sin signos ni síntomas, la probabilidad de detección se incrementa si se complementa con historia clínica, que incluya la identificación de factores de riesgo y la exploración clínica.



Bibliografía

<https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/cancer-mama/autoexploracion#:~:text=Conocer%20tus%20senos%20es%20de,para%20explorar%20el%20seno%20izquierdo.>

<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.>