



Alumna: Edith Marcela
Barjau Castellanos

Materia: Enfermería en el
Cuidado de la Mujer

Cuatrimestre: 4to

Docente: Lic. Daniela
Calcáneo

Síntesis

TÉCNICAS DE LA AUTOEXPLORACIÓN

La autoexploración es un método para examinar los senos con el objetivo de detectar cualquier cambio o anormalidad, es una técnica muy importante para la detección temprana que podrían indicar problemas de salud.

Algunas de las técnicas que existe hoy en día son:

1. Elegir el momento adecuado para la realización, ya que este consta de una semana después de tu periodo menstrual, es cuando los senos están menos sensibles y la hinchazón a disminuido, si en dado caso no menstruas puedes elegir un día al mes, lo recomendable al igual también es estar frente de un espejo para observar tus senos.
2. El método visual es observar tus senos en busca de cambios en el tamaño, forma, o cualquier otra irregularidad en la piel como hoyuelos o enrojecimiento, también es levantando tus brazos por encima de la cabeza y puedes repetir la misma observación.
3. Sin embargo, existe una exploración de palpación que esta consta de tocar tus senos con las yemas de los dedos, comenzando desde la areola y moviéndote hacia afuera, también podría ser dividiendo cada seno en secciones como si fueran los números del reloj y se examina cada parte con movimientos circulares suaves, asegurándose hacerlo por todas las partes del seno, incluyendo la parte inferior, superior y las axilas.
4. Presión es otra técnica que empieza con una presión ligera y va aumento gradualmente, este tipo de técnica te ayudara a detectar bultos o áreas anormales.
5. Repetir regularmente cada mes para así poder irte familiarizando con tus senos o notar cualquier cambio con el tiempo, al igual que la consulta medica es cuando notas cambios inusuales (bultos, secreciones del pezón, dolor persistente, es por ello importante consultar a un médico.

Algunos puntos clave a explorar es areola y pezón, los cuadrantes superiores e inferiores, las líneas medias y laterales, ganglios linfáticos axilares y cervicales y la zona submamaria, las recomendaciones mas importantes que se le proporciona a las pacientes son realizar las autoexploración mamaria mensualmente, consultar a un medico en dado caso si ve algo anormal en tus senos, y recordarles que la autoexploración mamaria no sustituye a las mamografías ni a los exámenes clínicos, pero es una herramienta valiosa para su salud.

MÉTODOS COMPLEMENTARIOS ÚTILES PARA EL DIAGNÓSTICO DE LA MUJER

Los métodos complementarios y esenciales que hoy en día conforman en el cuidado y diagnóstico de la mujer son importantes para tener un resultado mas preciso y completo sobre la salud de la misma.

La ecografía es uno de los métodos que se utiliza para examinar los órganos reproductivos, como los ovarios y el útero, es especialmente útil en el diagnostico de quistes, fibromas y embarazos.

Mamografía es un estudio de imagen que ayuda a detectar cambios en el tejido mamario, fundamentalmente para la detección temprana del cáncer de mama.

Papanicolaou esta prueba se realiza para detectar las células anormales en el cuello uterino, ayudando a prevenir el cáncer cervical.

La biopsia puede también ser realizada en diferentes tejidos para analizar si hay presencia de células cancerosas o anormales.

Los análisis de sangre son pruebas hormonales que ayudan a evaluar problemas menstruales, fertilidad y menopausia, así también marcadores tumorales que pueden indicar cáncer.

Histeroscopia es llamado un procedimiento que permite visualizar el interior del útero, es muy útil ya que diagnostica problemas de pólipos y fibromas.

Las pruebas genéticas son evaluaciones de riesgo hereditarios para ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de mama y ovarios asociados con mutaciones en los genes.

Es muy importante saber y destacar que los métodos complementarios deber ser utilizados en conjunto con la historia clínica y la exploración física para obtener un diagnóstico preciso y completo.

EXPLORACIÓN GINECOLÓGICA

La exploración ginecológica es un examen físico que se realiza para evaluar la salud reproductiva de la mujer.

La historia clínica se inicia con una entrevista donde se recopilan datos sobre la salud general de la paciente, antecedentes médicos, menstruales y reproductivos, así como cualquier síntoma o preocupación específica.

Inspección es durante la exploración, que el medico examina visualmente la vulva y el área genital externa en busca de anomalías, irritaciones o lesiones

La especulocopia es utilizada un especulo para abrir suavemente las paredes vaginales y permita la visualización del cuello uterino y la vagina, para que esto facilite la toma de las muestras para el papanicolaou u otras pruebas

El examen pélvico es un examen físico donde el medico evalúa el tamaño, forma y posición del útero y ovarios mediante la palpación abdominal y vaginal, este examen ayuda a identificar masas, quistes o cualquier otra anomalía.

La toma de muestras además del papanicolaou también se puede tomar para pruebas infecciosas como por ejemplo (clamidia o gonorrea) o cultivos vaginales.

Exploración amaría esta no es incluida en la exploración ginecológica básica, pero a menudo se realiza un examen de las mamas para detectar bultos o cambios en el tejido mamario.

HISTORIA CLÍNICA GINECOLÓGICA

La historia clínica es un documento esencial que recopila información sobre la salud reproductiva y ginecológica de una mujer, a continuación, se presentara algunos puntos que lleva dicho documento:

Identificación es donde se le pide al paciente sus datos personales, nombre, edad, fecha de nacimiento, dirección y número de teléfono.

Antecedentes este consta de antecedentes familiares que son las enfermedades ginecológicas, como cáncer o alguna crónica, antecedentes personales que son las enfermedades medicas o quirúrgicas.

La historia ginecológica es donde se pide información edad de la primera menstruación, frecuencia y duración de ciclo menstrual, síntomas menstruales (dolor, sangrado excesivo, etc.) historial de embarazos y partos o abortos y complicaciones.

Historial sexual es edad que empezó su vida sexual, numero de parejas sexuales, uso de anticonceptivos o infecciones de transmisión sexual.

Los síntomas actuales también forman parte de la historia clínica ya que este conlleva, sangrado vaginal anormal, secreciones vaginales o problemas de fertilidad.

Las ventajas de la historia clínica ginecológica es ayudar a identificar problemas ginecológicos tempranos, facilita también la toma de decisiones sobre el cuidado ginecológico y mejora la comunicación entre la paciente y el proveedor de cuidado, al igual ayuda a prevenir complicaciones y problemas ginecológicos.

ANAMNESIS

La anamnesis es un proceso de recopilar información sobre la historia medica y personal de un paciente, algunos tipos de anamnesis uno de ellos es anamnesis completa que es la que se encarga de recopilar información sobre la historia media y personal del paciente, otra es la anamnesis focalizada es la que centra un problema específico o enfermedad.

Algunos elementos que conforman la anamnesis es identificación, antecedentes familiares, síntomas y signos, tratamientos y medicamentos, ocupación, estilo de vida, problemas emocionales, trastornos psicológicos, entre otros.

Existen también objetivos para la anamnesis los cuales es establecer un diagnostico preciso, identificar factores de riesgo, desarrollar un plan de tratamiento y establecer una relación terapéutica, la importancia de dicho tema es que ayuda a entender la historia medica del paciente al mismo tiempo facilita la toma de decisiones informadas, y mejora la comunicación y ayuda a prevenir errores diagnósticos y demás.