

A stylized illustration of a woman's profile in white lines, facing right. Her hair is depicted with flowing, wavy lines that extend across the top and right side of the image. The background is a light pink color with a faint, repeating pattern of a diamond shape containing a small circle.

CUIDADOS GINECÓLOGICOS EN LA MUJER CON ERC

**SANDRA MIÑANO ÚBEDA
MATRONA UNIVERSIDAD DE CHILE**

MARZO 2019

TEMAS A TRATAR:

- ✓ GENERALIDADES DEL CONTROL GINECOLÓGICO (EDADES, ACTIVIDADES)
- ✓ EXAMEN GINECOLÓGICO
- ✓ EXAMEN PAPANICOLAU (PAP)
- ✓ EXAMEN DE MAMAS: EXAMEN FÍSICO E IMAGENOLOGÍA
- ✓ INFECCIONES VAGINALES Y ASEO GENITAL
- ✓ INFECCIONES URINARIAS
- ✓ ACTIVIDAD PRÁCTICA: AUTOEXAMEN DE MAMAS

GENERALIDADES

¿QUÉ SE ENTIENDE POR CONTROL GINECOLÓGICO?

ES UN CONJUNTO DE ACTIVIDADES DESTINADAS A MANTENER LA SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA DE LA MUJER DURANTE GRAN PARTE DE SU CICLO VITAL

¿HASTA QUÉ EDAD SE DEBERÍA CONTROLAR UNA MUJER?

INDEFINIDO

¿A QUÉ EDAD DEBERÍA EMPEZAR EL CONTROL GINECOLÓGICO?

A LOS 10 AÑOS DE EDAD

ACTIVIDADES DEL CONTROL GINECOLÓGICO

- REVISIÓN DE ANTECEDENTES: ENFERMEDADES PREVIAS, ALERGIAS, CIRUGÍAS, HÁBITOS, ENFERMEDADES FAMILIARES.
- ANTECEDENTES GINECOLÓGICOS: MENARQUIA, CARACTERÍSTICAS MENSTRUALES, CLIMATERIO/MENOPAUSIA, USO DE ANTICONCEPTIVOS, ÚLTIMA ECOGRAFÍA TRANSVAGINAL, ECOGRAFÍA MAMARIA Y/O MAMOGRAFÍA, PAPANICOLAU AL DÍA, PRESENCIA DE ARDOR, FLUJO VAGINAL Y SUS CARACTERÍSTICAS, PROBLEMAS URINARIOS.
- MOTIVO DE CONSULTA PRINCIPAL (DEPENDIENDO DE CADA USUARIA).
- EXAMEN FÍSICO: SIGNOS VITALES, PESO, TALLA, DETERMINAR IMC Y ESTADO NUTRICIONAL.
- EXAMEN GINECOLÓGICO SI PROCEDE.
- EXAMEN FÍSICO DE MAMAS SI PROCEDE.
- SOLICITUD DE EXÁMENES CUANDO CORRESPONDA.
- CONSEJERÍA Y EDUCACIÓN EN TEMAS RELEVANTES.

CARACTERÍSTICAS MENSTRUALES!!!!

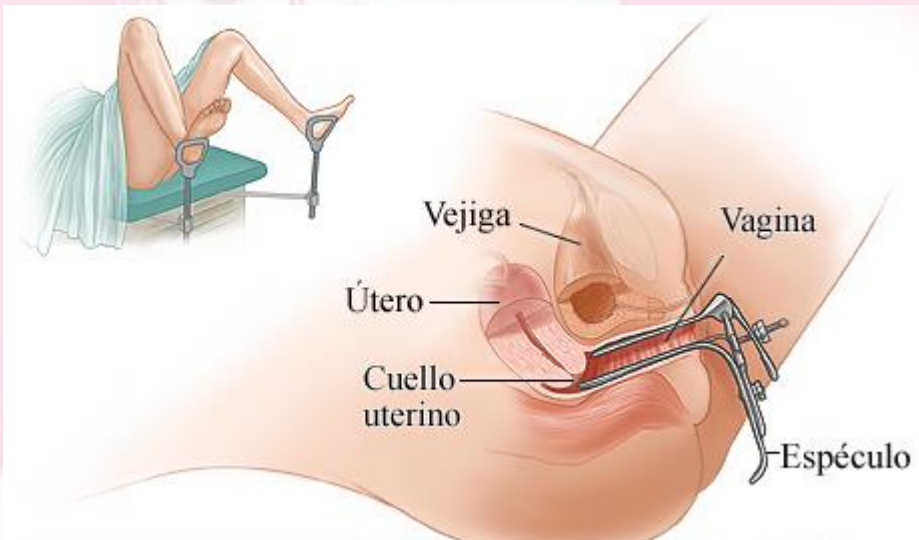
- EN LAS MUJERES CON ERC DEBEMOS TENER CAUTELA EN CUANTO A SUS CARACTERÍSTICAS MENSTRUALES.
- ANTIGUAMENTE SE VEÍA QUE LAS MUJERES CON ERC, SOBRE TODO EN DIÁLISIS, PERDÍAN SU MENSTRUACIÓN DEBIDO A FALLAS OVÁRICAS PROVOCADAS POR EL TRATAMIENTO. JUNTO CON ELLO, TAMBIÉN PERDÍAN SU CAPACIDAD DE REPRODUCCIÓN, LA CUAL EN SU MAYORÍA RETORNABA UNA VEZ REALIZADO EL TRASPLANTE, POR LO CUAL, SE LE INDICABA A LAS MUJERES QUE NO QUEDARÍAN EMBARAZADAS.
- HOY EN DÍA, CON LA MEJORA DE LOS TRATAMIENTOS DE DIÁLISIS, MUCHAS MUJERES NO PIERDEN SU CAPACIDAD REPRODUCTIVA NI SU MENSTRUACIÓN, POR LO TANTO, SÍ SE PODRÍAN EMBARAZAR, A MENOS QUE TOMEN LAS PRECAUCIONES NECESARIAS.
- ADEMÁS, DEBEMOS PREOCUPARNOS QUE LAS MENSTRUACIONES NO SE DESCONTROLEN, YA QUE LA PÉRDIDA DE SANGRE PUEDE AUMENTAR EL ESTADO DE ANEMIA QUE TODA USUARIA CON ERC YA PADECE. TAMBIÉN DEBEMOS CONSIDERAR EL USO DE ASPIRINA Y ANTICOAGULANTES QUE SE ADMINISTTRAN EN DIÁLISIS.
- POR LO TANTO, SI SUS MENSTRUACIONES SE VUELVEN MUY ABUNDANTES, DEBE AVISAR A SU MÉDICO DE DIÁLISIS Y A LA ENFERMERA DE CONEXIÓN PARA AJUSTAR LAS DOSIS DE HEPARINA EN ESA SESIÓN.

EXAMEN GINECOLÓGICO

CONSTA DE 3
ETAPAS



SOLICITUD DE ECOGRAFÍA
GINECOLÓGICA PARA INSPECCIÓN
INTERNA

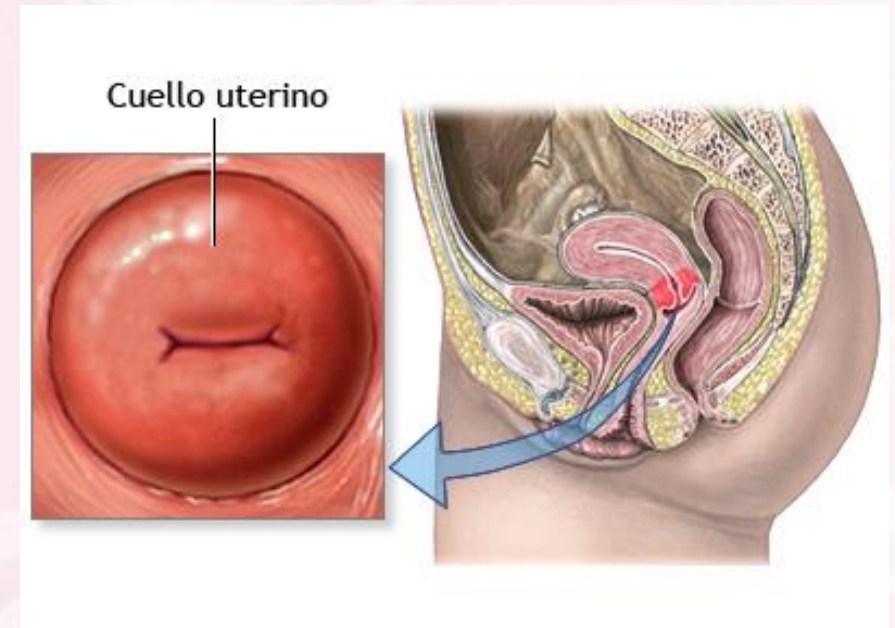


- **INSPECCIÓN:** REVISAR QUE LOS GENITALES ESTÉN SANOS, PRESENCIA DE FLUJO VAGINAL, IRRITACIONES, DESCARTAR INCONTINENCIA URINARIA CUANDO CORRESPONDA.
- **ESPECULOSCOPIA:** SE INTRODUCE EL ESPÉCULO POR EL CANAL VAGINAL CON EL OBJETIVO DE VISUALIZAR PAREDES VAGINALES Y EL CUELLO UTERINO. SE TOMA PAP CUANDO CORRESPONDE.
- **TACTO VAGINAL:** SE INTRODUCEN 2 DEDOS DE LA MANO POR EL CANAL VAGINAL PARA TACTAR EL UTERO Y EXAMINAR SU TAMAÑO, POSICIÓN, PRESENCIA DE QUISTES. ADEMÁS, SE PALPAN LAS ZONAS ANEXIALES (OVARIOS Y TUBAS UTERINAS) PARA DETECTAR POSIBLES INFLAMACIONES O QUISTES.

EXAMEN PAPANICOLAU (PAP)

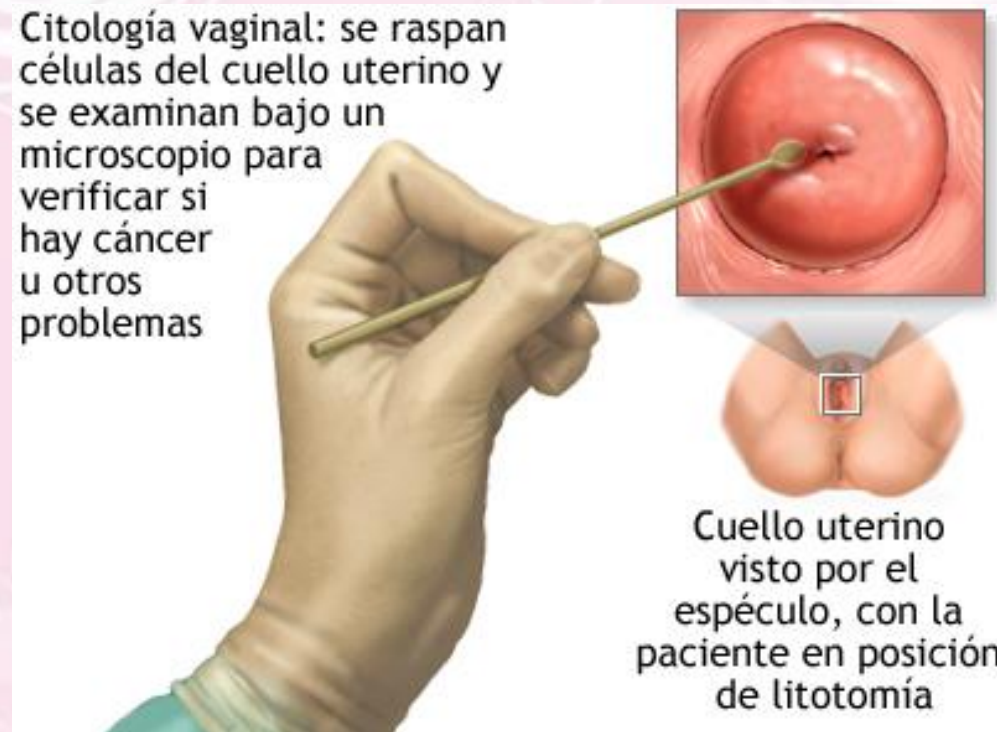
ES UN EXAMEN QUE PERMITE DETECTAR ALTERACIONES EN EL CUELLO UTERINO, LAS CUALES PODRÍAN EN UN FUTURO PROVOCAR UN CÁNCER CERVICAL.

EL CUELLO UTERINO TIENE CÉLULAS EPITELIALES, OSEA, CÉLULAS COMO LA PIEL QUE CONSTANTEMENTE SE DESCAMAN Y CRECEN OTRAS NUEVAS. EN ALGUNAS OCACIONES, UNA DE ESTAS CÉLULAS PODRÍA CRECER CON UNA FORMA ANORMAL (EN SU MAYORÍA DEBIDO A LA PRESENCIA DEL VIRUS PAPILOMA HUMANO) Y ESO PROVOCARÁ QUE VARIAS CÉLULAS HAGAN LO MISMO, FORMANDO LO QUE SE LLAMA UNA LESION EPITELIAL, LA CUAL PUEDE SER DE GRADO I, II O III DEPENDIENDO DE LA EXTENSION QUE TENGA.



- PARA REALIZAR EL EXAMEN, SE DEBE INTRODUCIR EL ESPÉCULO POR EL CANAL VAGINAL. UNA VEZ VISUALIZADO EL CUELLO UTERINO, SE REALIZA UN PEQUEÑO RASPADO DE LAS CÉLULAS DEL CUELLO UTERINO CON UNA TÓRULA ESPECIAL PARA ELLO.
- DICHAS CÉLULAS SE ESPARCEN EN UNA PLACA DE VIDRIO Y SE ENVÍAN AL LABORATORIO PARA SU INSPECCIÓN Y DIAGNÓSTICO.
- SI EL RESULTADO ES NORMAL, SE DEBE REPETIR CADA 3 AÑOS POR NORMA MINISTERIAL Y UNA VEZ AL AÑO EN PACIENTES CON ERC.

Citología vaginal: se raspan células del cuello uterino y se examinan bajo un microscopio para verificar si hay cáncer u otros problemas



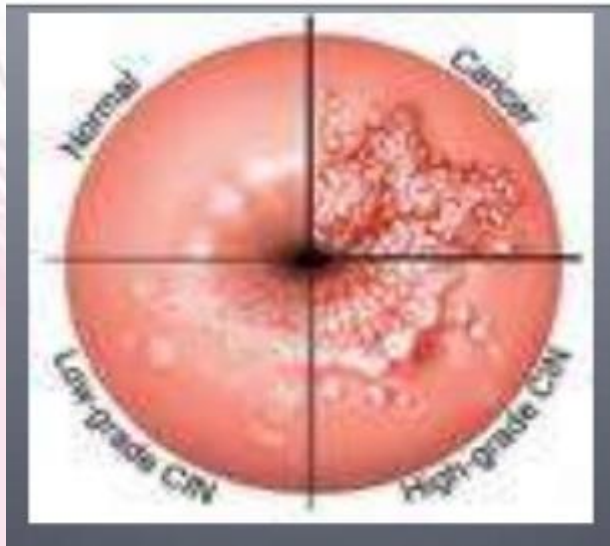
¿QUÉ OCURRE SI EL RESULTADO ESTÁ ANORMAL?

EN CASO DE EXISTIR UNA LESIÓN, TENEMOS 3 POSIBILIDADES:

- LESIÓN EN GRADO I O NIE I: GENERALMENTE REVIERTE SOLA Y SE DEBE REPETIR PAP A LOS 6 MESES.
- LESIÓN EN GRADO II O NIE II: SE DEBE REALIZAR UN EXAMEN LLAMADO COLPOSCOPIA PARA REVISAR EL CUELLO UTERINO DESDE CERCA. TAMBIÉN PUEDE REVERTIR DE FORMA ESPONTANEA. SEGÚN EL CASO, SE REALIZA TRATAMIENTO PARA RETIRAR LAS CÉLULAS DAÑADAS.
- LESIÓN EN GRADO III O NIE III: SE DEBE REALIZAR COLPOSCOPIA Y TRATAMIENTO PARA ERRADICAR DICHA LESIÓN.
- LOS TRATAMIENTOS QUE ERRADICAN DICHAS LESIONES SON: CRIOTERAPIA (CONGELAMIENTO DE LAS CÉLULAS) O REALIZACIÓN DE UN CONO QUIRÚRGICO (EXTRACCIÓN DE UNA PARTE DEL CUELLO UTERINO QUE CONTIENE LAS CÉLULAS DAÑADAS)

TODAS LAS ALTERACIONES DEL CUELLO UTERINO ESTÁN CUBIERTAS POR EL GES.

**SI SE CUMPLE CON EL CONTROL EN LA FECHA QUE CORRESPONDE, LA
POSIBILIDAD DE DESARROLLAR UN CÁNCER DE CUELLO UTERINO ES MUY BAJA.**



Biopsia de cono frío:

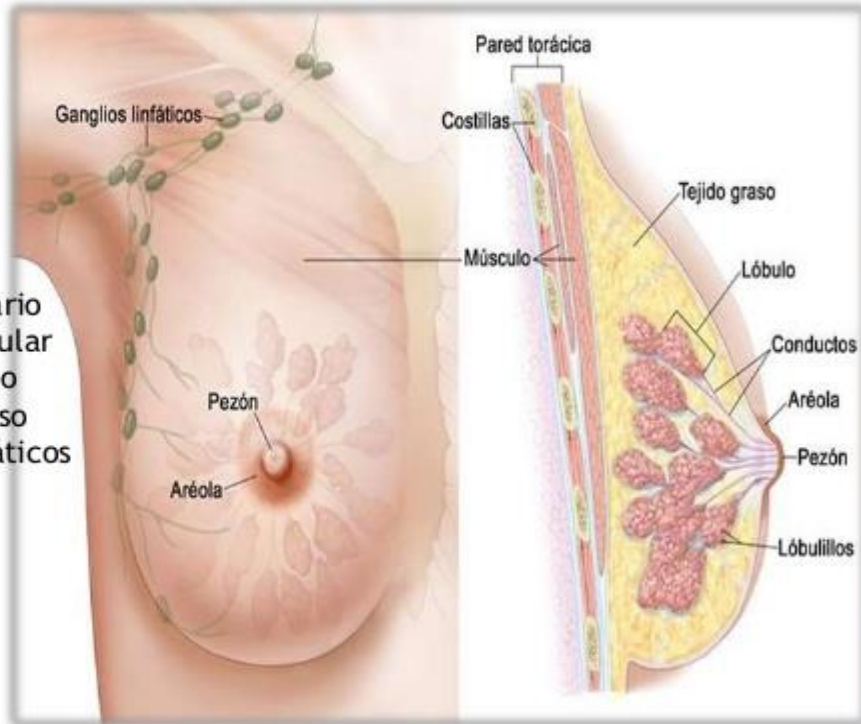
Se extrae un área grande de tejido de alrededor del cuello uterino para examinarlo



EXAMEN DE MAMAS

Anatomía de la mama

1. Areola.
2. Pezón.
3. Tejido mamario
 - Tejido glandular
 - Tejido fibroso
 - Tejido adiposo
5. Ganglios linfáticos



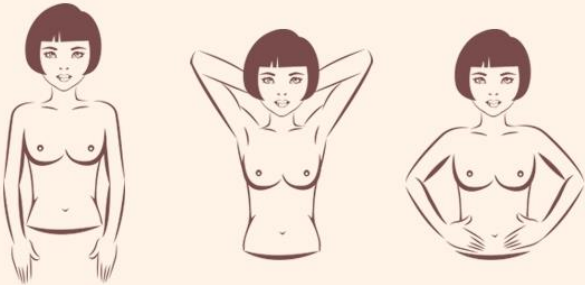
LA MAMA ES UN ÓRGANO QUE VA ADQUIRIENDO DIFERENTES CARACTERÍSTICAS EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA DE LA MUJER, LO CUAL ES MUY IMPORTANTE TENER EN CUENTA AL MOMENTO DE EXAMINARLAS.

EL TEJIDO MAMARIO ES MUY SENSIBLE A CAMBIOS HORMONALES, POR LO QUE A VECES PUEDEN APARECER DOLORES O MASAS PALPABLES QUE NO CORRESPONDEN A UNA SITUACIÓN DE RIESGO.

EJEMPLO: LACTANCIA, MENSTRUACIÓN, MENOPAUSIA, ADOLESCENCIA.

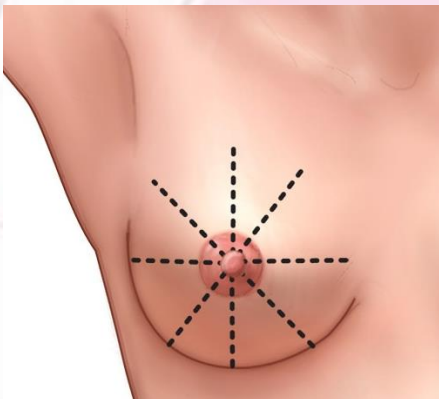
EXAMEN FÍSICO DE MAMAS REALIZADO EN EL CONTROL GINECOLÓGICO

INSPECCIÓN



CON LA USUARIA SENTADA DE FRENTE AL PROFESIONAL, CON AMBOS BRAZOS RELAJADOS A CADA COSTADO, PRIMERO SE REvisa QUE AMBAS MAMAS SEAN SIMÉTRICAS, QUE TENGAN UN COLOR NORMAL, DESCARTAR HUNDIMIENTOS, HEMATOMAS, VENAS SOBRESALIENTES, BULTOS O ALTERACIONES EN EL PEZÓN. LUEGO, SE REALIZA LA MISMA INSPECCIÓN CON LAS MANOS DE LA USUARIA LEVANTADAS Y DESPUÉS CADA UNA POR SEPARADO. FINALMENTE, SE LE SOLICITA A LA USUARIA QUE HAGA FUERZA CON LAS MANOS QUE ESTÁN EN SU CINTURA.

PALPACIÓN



EN LA MISMA POSICIÓN, EL PROFESIONAL PALPARÁ LA ZONA AXILAR PARA DESCARTAR LA PRESENCIA DE GANGLIOS. LUEGO, CON LA USUARIA REPOSTADA EN LA CAMILLA CON LAS MANOS DETRÁS DE LA NUCA, SE REALIZA LA PALPACIÓN DE LA MAMA, LA CUAL SE REALIZA CON LA YEMA DE LOS DEDOS EN MOVIMIENTOS CIRCULARES, EN SENTIDO DEL RELOJ.

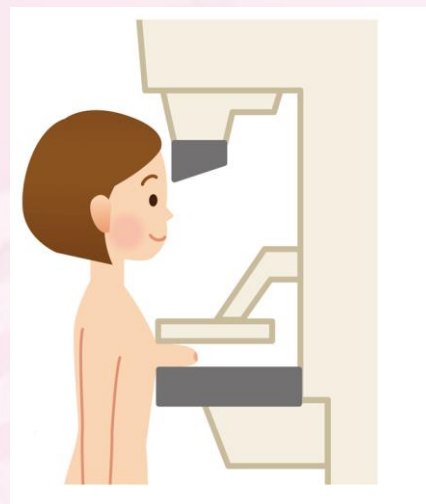
IMAGENOLOGÍA: MAMOGRAFÍA Y ECOGRAFÍA MAMARIA

PARA COMPLEMENTAR EL ESTUDIO, SE SOLICITAN EXÁMENES PARA PODER INSPECCIONAR LA MAMA POR DENTRO.
DESDE LOS 35 AÑOS SE SOLICITAN A TODAS LAS USUARIAS.
*EN LAS USUARIAS CON ERC ES RECOMENDABLE CONTROL CON EXÁMENES ANTES DE LOS 35 AÑOS.

ECOGRAFÍA MAMARIA



MAMOGRAFÍA



¿CÓMO APARECEN LOS RESULTADOS?

EN EL INFORME DE LOS EXÁMENES APARECERÁ LA DESCRIPCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA MAMA ANALIZADA. FINALMENTE, EN EL DIAGNÓSTICO, SEGÚN TODAS LAS CARACTERÍSTICAS QUE SE HAN REUNIDO, SE ESTABLECE UN CÓDIGO PARA CATALOGAR EL RESULTADO DE UNA ECOGRAFÍA/MAMOGRAFÍA.

- BIRADS 0: LA IMAGEN NO ES SUFICIENTE PARA ESTABLECER UN DIAGNÓSTICO. SE DEBE REPETIR EL EXAMEN O COMPLEMENTAR EL ESTUDIO.
- BIRADS I Y II: EXAMEN NORMAL. REPETIR EN 1 AÑO.
- BIRADS III: SE APRECIA ALGUNA ALTERACIÓN QUE DEBE SER REVISADA EN 6 MESES MÁS Y/O COMPLEMENTAR CON OTRO EXAMEN.
- BIRADS IV: LESIÓN PROBABLEMENTE SOSPECHOSA. SE DEBE DERIVAR A HOSPITAL PARA MAYOR ESTUDIO.
- BIRADS V: LESIÓN CON ALTA SOSPECHA DE MALIGNIDAD. SE DEBE DERIVAR INMEDIATAMENTE A HOSPITAL PARA CONFIRMACIÓN Y TRATAMIENTO.

ES IMPORTANTE QUE UNA COMO USUARIA APRENDA A LEER SUS EXÁMENES PARA SABER CUÁNDO DEBE ACTUAR A LA BREVEDAD Y NO DEJAR PASAR TIEMPO EN CASO DE SER NECESARIO.

INFECCIONES VAGINALES Y ASEO GENITAL

- TODAS LAS MUJERES TENEMOS MICROORGANISMOS QUE COLONIZAN LA VAGINA Y LA MANTIENEN LIBRE DE AGENTES EXTERNOS (FLORA VAGINAL)
- ENTRE ESTOS MICROORGANISMOS SE ENCUENTRAN HONGOS Y BACTERIAS, QUE MANTIENEN UN PH ÁCIDO, EL CUAL CUMPLE UNA FUNCIÓN DE PROTECCIÓN. MIENTRAS LA VAGINA SE MANTENGA CON ESTE PH ACIDO (3.5 APROX), ESTOS MICROORGANISMOS VIVIRÁN EN PERFECTA SINTONÍA CON NUESTRO CUERPO, SIN QUE SE PRODUZCAN MOLESTIAS.
- CUANDO EL PH VAGINAL SUFRE ALTERACIONES, LOS MICROORGANISMOS QUE HABITAN LA VAGINA COMIENZAN A CRECER DE UNA FORMA ANORMAL, LO CUAL PUEDE PROVOCAR UNO O TODOS LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

*COMEZÓN VAGINAL

*FLUJO VAGINAL AMARILLENTO O BLANCO COMO LECHE CORTADA

*MAL OLOR

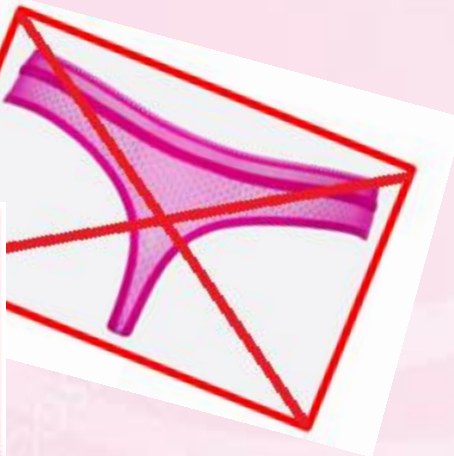
TODOS ESTOS SÍNTOMAS DAN CUENTA DE UNA INFECCIÓN VAGINAL, LA CUAL NO ES CONTAGIADA, SINO ES PROVOCADA POR NUESTRO PROPIO CUERPO.

¿QUÉ SITUACIONES PUEDEN ALTERAR EL PH VAGINAL?



- USO DE JABONES EN GENITALES
- USO DE PROTECTOR DIARIO
- MENSTRUACIÓN
- HUMEDAD PROVOCADA POR CALOR, TRAJE DE BAÑOS HÚMEDOS, EJERCICIO, CALZAS DE POLAR, ETC
- USO DE ROPA INTERIOR SINTÉTICA
- BAJAS DEFENSAS
- USO DE ANTIBIÓTICOS
- USO DE COLALESS
- RELACIONES SEXUALES

¿CÓMO PREVENIR UNA INFECCIÓN VAGINAL?



- NO UTILIZAR JABONES EN GENITALES
- NO USAR PROTECTOR DIARIO
- PREFERIR ROPA INTERIOR DE ALGODÓN
- EN CASO DE HACER ALGUNA ACTIVIDAD QUE PROVOQUE SUDOR, REALIZAR UN ASEO GENITAL EN LO POSIBLE Y HACER CAMBIO DE LA ROPA INTERIOR.
- EN CASO DE BAJAS DEFENSAS Y/O USO DE ANTIBIÓTICOS, REFORZAR AÚN MÁS ESTAS MEDIDAS.
- EVITAR EL USO DE COLALESS DE FORMA DIARIA

¿QUÉ DEBO HACER SI A PESAR DE ESAS MEDIDAS LOS SÍNTOMAS CONTINÚAN?

CONSULTAR CON UN PROFESIONAL (GINECÓLOGO O MATRONA) PARA REVISAR LAS CARACTERÍSTICAS DE LA INFECCIÓN Y DETERMINAR SI ES UNA INFECCIÓN VAGINAL O DESCARTAR UNA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL. UNA VEZ HECHO EL DIAGNÓSTICO DE INFECCIÓN VAGINAL, SE LE INDICARÁ UN TRATAMIENTO QUE CONSISTE BÁSICAMENTE EN ÓVULOS VAGINALES QUE SE COLOCAN CADA NOCHE POR EL PERIODO INDICADO Y CREMAS PARA LA COMEZÓN.

COMO TODAS LAS MUJERES SOMOS DIFERENTES, NUESTRAS VAGINAS TAMBIÉN LO SON, POR LO TANTO, EXISTEN MUJERES MÁS PROPENSAS AL FLUJO VAGINAL Y OTRAS QUE NO. EN EL CASO DE USUARIAS CON ERC, SON MÁS PROPENSAS A PADECER FLUJO GENITAL, PERO SIN MOLESTIAS. EN ESE CASO NO ES NECESARIO APLICAR TRATAMIENTOS, A MENOS QUE EXISTA PRESENCIA DE MAL OLOR O COMEZÓN.

¿CUÁL ES LA FORMA CORRECTA DE REALIZAR EL ASEO GENITAL?

- ✓ CON AGUA PURA, NINGÚN JABÓN PUEDE IGUALAR EL PH VAGINAL.
- ✓ EL SECADO DEBE SER CON CONFORT O TOALLA DE PAPEL. LA TOALLA DE GÉNERO PUEDE DEJAR HUMEDAD. SI NO DISPONE DE TOALLA DE PAPEL, TAMBIÉN PUEDE RECURRIR AL SECADOR DE PELO.
- ✓ EL SECADO CON TOALLA DE PAPEL DEBE SER DE ADELANTE HACIA ATRÁS, YA QUE DE LO CONTRARIO PODEMOS ARRASTRAR MICROORGANISMOS DEL ANO HACIA EL CANAL VAGINAL Y URETRAL Y GENERAR UNA INFECCIÓN.
- ✓ EL ASEO GENITAL NO DEBE SUPERAR LAS 3 VECES AL DÍA. EL EXCESO TAMBIÉN PUEDE ALTERAR EL PH, PROVOCANDO UNA INFECCIÓN.

INFECCIONES URINARIAS

¿UNA MUJER EN TRATAMIENTO DE DIÁLISIS QUE YA NO ORINA U ORINA MUY POCO, PUEDE SUFRIR UNA ITU?

SI

UNA INFECCIÓN URINARIA SE PRODUCE CUANDO UN MICROORGANISMO (GENERALMENTE E.COLI) SE INTRODUCE EN EL TRACTO URINARIO.

LAS INFECCIONES VAGINALES SON UN FACTOR DE RIESGO PARA TRAER UNA ITU, POR LO TANTO, TODOS SUS FACTORES SON RIESGOS PARA UNA ITU.

SÍNTOMAS: SENSACIÓN DE PUJO, DOLOR PÉLVICO, GANAS DE ORINAR SIN TENER ORINA. A VECES PUEDE APARECER FIEBRE.



CUIDADOS EN USUARIAS CON DIÁLISIS:

- MANTENER MEDIDAS PARA PREVENIR INFECCIÓN VAGINAL.
- EN USUARIAS QUE AÚN ORINAN, AUNQUE SEA MUY POCO, MANTENER VACÍA LA VEJIGA.
- EN CASO DE SOSPECHA DE SÍNTOMAS, INFORMAR INMEDIATAMENTE A MÉDICO PARA INICIAR TRATAMIENTO ANTIBIÓTICO.

CUIDADOS EN USUARIAS TRASPLANTADAS:

- CONSUMIR ABUNDANTE LÍQUIDO.
- VACIAR CONSTANTEMENTE LA VEJIGA, NO ESPERAR A TENER GANAS DE ORINAR.
- MANTENER MEDIDAS PARA PREVENIR INFECCIÓN VAGINAL.
- EN LO POSIBLE. CONSUMIR BERRIES (EFECTO PROTECTOR)
- EN CASO DE SOSPECHA, ACUDIR INMEDIATAMENTE A MÉDICO O SERVICIO DE URGENCIA, SOBRE TODO SI PRESENTA FIEBRE, YA QUE UNA ITU NO TRATADA PONE EN RIESGO EL RIÑÓN TRASPLANTADO.



DUDAS???

AUTOEXAMEN DE MAMAS

EL MEJOR MÉDICO DE CADA PERSONA ES UNO MISMO...YA QUE NADIE MÁS QUE UNO CONOCE MEJOR SU CUERPO Y SUS REACCIONES.

ES MUY IMPORTANTE QUE CADA MUJER APRENDA A CONOCER SU CUERPO Y CADA PARTE DE ÉL. ASÍ, EN CASO DE ALTERACIONES, PODRÁ DETECTARLAS A TIEMPO.

EL AUTOEXAMEN DE MAMAS ES MUY SENCILLO Y NO QUITA MÁS DE 5 MINUTOS.

IDEALMENTE DEBES REALIZARLO UNA VEZ AL MES, O CADA 6 MESES AL MENOS.

PRIMERO, DEBEMOS RECONOCER CÓMO ES NUESTRA MAMA, SABER SU COLOR, SU FORMA, COMO SE SIENTE AL PALPARLA. CADA MUJER PUEDE NOTAR ASPECTOS DIFERENTES EN SUS MAMAS.

NO DEBE SER REALIZADO MIENTRAS ESTÁS CON REGLA, YA QUE EL CAMBIO HORMONAL DE ESOS DÍAS PUEDE ALTERAR EL RESULTADO.

SI YA NO ESTÁS EN EDAD FÉRTIL, ELIGE SIEMPRE EL MISMO DÍA DEL MES PARA REALIZARLO.

ALERTAS SOBRE EL CÁNCER DE MAMA



Protuberancias



Venas Crecientes



Hendiduras



Bulto Interno



Erosiones de la Piel



Hundimiento del Pezón



Piel Anaranjada



Enrojecimiento y Ardor



Huecos



Asimetría



Fluidos Desconocidos



Endurecimiento

1



Con los brazos abajo, fijate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambios en el color o si el pezón está desviado o hundido.

2



Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente. Inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.

3



Ahora observa los cambios con los brazos extendidos, hacia arriba.

4



De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar el pezón.

5



Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.

6



Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

EN CASO DE PESQUIZAR ALGUNA ALTERACIÓN EN LA MAMA, DEBES ACUDIR A GINECÓLOGO O MATRONA PARA CORROBORAR LOS HALLAZGOS Y TOMAR LAS MEDIDAS NECESARIAS.

TEN EN CUENTA QUE EXISTEN ALTERACIONES QUE SON PRODUCIDAS POR EL MEDIO EXTERNO, COMO IRRITACIONES POR EL SOSTÉN O POR CAMBIO DE JABÓN, DE DETERGENTE, POR EL CALOR, POR USO DE TRAJES DE BAÑO HÚMEDOS DURANTE PERIODOS LARGOS, QUEMADURAS DE SOL, ALERGIAS A ALGUNAS CREMAS, SHAMPOO, ETC. ESTAS NO SON UN MOTIVO PARA ALARMARSE, PERO POR PRECAUCIÓN, SIEMPRE SE DEBE CONSULTAR CON UN PROFESIONAL.



MUCHAS GRACIAS

CONTACTO

MAIL: MATRONA.SANDRA@GMAIL.COM

FACEBOOK:
[@MATRONA.SANDRA.MINANO](https://www.facebook.com/MATRONA.SANDRA.MINANO)