



**Nombre de alumno: Marisol Castro Argueta.**

**Nombre del profesor: María del Carmen López Silva.**

**Nombre del trabajo: Ensayo.**

**Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer.**

**Grado: 4**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas, 3 de Diciembre de 2020.

## ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER

Para la mujer el ser llamada madre es una de las cosas más bonitas y un regalo hermoso de la vida, ya que un hijo para algunas es considerado un regalo de la vida porque no todas las mujeres tienen la dicha o el privilegio de poder parir a un bebé. Sin embargo, durante el embarazo la mujer tiende a pasar por distintas circunstancias en cada una de las etapas del embarazo, así también pues existen complicaciones ya sean mínimas o muy graves. Por fortuna se cuenta con profesionales como doctores y enfermeros quienes están encargados de velar por la salud de la paciente, antes, durante y después del embarazo. Es importante saber como acudir al paciente y realizarlo de la manera correcta ya que cualquier error podría afectar al paciente y traería serias consecuencias. Todos los puntos relacionados al embarazo de una mujer deben estar bien entendidos sobre todo en la asistencia y cuidado con el fin de hacer sentir a gusto y crear un ambiente agradable para la paciente.

Ahora bien, como se menciona anterior mente el cuidado para una mujer embarazada debe ser realizada de manera seria e importante y cumplir con esta tarea no es nada fácil. El profesional que se encuentre al frente y este encargado sobre los cuidados de la paciente debe tener experiencia adecuada y sobre todo una buena aptitud. Para el personal sanitario existen tareas ya establecidas que deben realizar, por ejemplo, animar a la mujer y por supuesto a su familia durante el embarazo sobre todo cuando existen casos donde alguno de ellos corre algún peligro o presentan alguna patología y se sienten preocupados o abrumados por la situación, es ahí donde el enfermero tiene que acudir a su paciente. Una vez que la madre ya dio a luz se tiene que evaluar el estado de salud de ambos para descartar algún problema y monitorizar la condición fetal y del niño después del nacimiento. Otra tarea importante es la de llevar a cabo intervenciones menores, de hecho, si realmente son necesarias y sobre todo cuidar al bebé después del nacimiento para verificar que todo marche de la manera correcta y ver las reacciones que esté presente para asistir y evitar problemas de manera temprana. La cuarta, pero no menos importante es trasladar a la mujer a un nivel mayor de asistencia obviamente esto con la justificación de que la mujer esta teniendo problemas o complicaciones para poder justificar dicho traslado.

Durante el puerperio o también conocida coloquialmente como cuarentena por ser el tiempo que se tarda la mujer para regresar a su estado normal los cuidados que se le otorgan son varios y de los cuales son de gran importancia. El profesional de enfermería tiene que hacer revisión de la historia clínica, medición de la temperatura y frecuencia cardíaca que de hecho esta establecido por la OMSS y debe realizarse a cada cuatro horas, aparición de pérdidas vaginales, percepción del dolor de la embarazada, esto en general es muy común y se tiene que estar atento para prevenir complicaciones, realizar tacto vaginal y explicar los hallazgos del tacto vaginal a la mujer. Se establece que el puerperio normal tiene una duración de 42 días, mientras que el puerperio inmediato comprende las primeras 24 horas, es importante que durante el puerperio inmediato se observe a la mujer cada 15 minutos durante dos horas y detectar signos y síntomas de peligro como hemorragia, dificultad para respirar, temperatura mayor de 38ª, involución uterina, desgarros en región perineal o coágulos o sangrado con mal olor. Ahora el puerperio tardío aparece en el octavo día hasta los 42 días después del parto.

La mujer esta llena de etapas es una forma de decir, ya que su cuerpo atraviesa y sufre varios cambios físicos y emocionales. Uno de ellos es el climaterio y la menopausia. Por su parte el climaterio aparece durante los 45 a 65 años de la mujer y se trata de la desaparición de la función reproductiva de la mujer, es decir, ya no puede parir o dar a luz y por lo tanto le ocurren varios cambios a su cuerpo sobre todo con la secreción de hormonas sexuales, por lo tanto puede llegar a afectarle emocionalmente esto debido a las reacciones o a los propios cambios de humor por lo tanto existen complicaciones a nivel social, cultural y psicológico.

La menopausia por su parte es sucede entre los 47 a y 55 años y se trata sobre la desaparición de la menstruación de la mujer, pero para estar seguros de que la mujer realmente está en la menopausia tiene que pasar un año sin haber menstruado aparte de las fases con la que esta cuenta. Existe la pre menopausia que es cuando el ciclo menstrual se acorta y con ello se experimentan síntomas como sudoración o cambios de humor. La peri menopausia se trata de desarreglos menstruales progresivos, síntomas climatéricos frecuentes. Por último, está la posmenopausia donde definitivamente ya no hay menstruación y el ovario seca su función endocrina.

Por lo tanto, pues es importante mantener el cuidado en la mujer no solo durante el embarazo sino en cualquier otra etapa en las que tenga que pasar y por las cuales necesite atención médica. Un profesional de enfermería tiene el deber de fomentar el autocuidado en la mujer sobre todo en el climaterio ya que muchas de ellas no saben o no están informadas sobre este tema y no saben las causas y consecuencias o el tipo de actividades que deben realizar. Por su parte la NOM-035-SSA2-20027 describe y promueve las actividades de acondicionamiento físico para evitar el sedentarismo, lo cual es de gran importancia que una mujer pueda aplicarlo en su vida diaria ya que muchas enfermedades se pueden prevenir a través del ejercicio diario y mantener un ritmo de vida activo. Es cierto que las mujeres cumplen con distintas tareas, ya sea como madre o hijas, pero tampoco debería ser un pretexto para descuidar su salud, por ello es importante pues la concientización y el autocuidado de cada mujer.

El gozar de una buena salud es una opción que toda mujer puede elegir, en algunos casos se presentan enfermedades que ya no esta en sus manos contraerla, pero en cambio hay muchas otras que si se pueden evitar realizando actividades como las que ya se mencionaron anteriormente. Sin embargo, existen muchas causas de muerte en la mujer y una de ellas que en lo personal me causa mucho conflicto son las enfermedades por transmisión sexual que siguen siendo hasta hoy en día una de las tasas con mayor morbilidad sobre todo para el sexo femenino, las razones pueden ser por no utilizar métodos anticonceptivos y pasarlo por alto, no haciendo conciencia pues de que cualquier persona esta susceptible a contraer cualquier tipo de enfermedad si no se cuidan correctamente. La depresión es otra de las causas y de la misma forma es mas común en las mujeres, la depresión puede causar pensamientos negativos, haciendo de la persona alguien que no vale y no cuenta, entonces esto es lo que puede llevar a una mujer al suicidio en uno de los casos mas graves o en todo caso a que se descuide como mujer tanto física como emocionalmente. En las comunidades principalmente las mujeres suelen cuidar primero a toda su familia antes que, a ellas mismas, es decir no presentan atención ni mucho menos importancia a su salud y pasan por alto cualquier tipo de síntomas y no tienen el cuidado necesario ni acuden a un doctor, rara vez asisten a un chequeo general y esto afecta gravemente su salud porque casi nunca se vitamina ni se atiende.

La mujer tiende a estar expuesta a muchas enfermedades tales como síndromes premenstruales, preeclamsia, amenorreas, diabetes gestacional, toxoplasmosis, infertilidad, menopausia, entre muchas otras. Afortunadamente la mujer cuenta con un doctor especialista para que pueda ser atendida y tratada. El especialista de ginecología y obstetricia es el encargado de realizar todas estas tareas y en especial a cuidar de la salud de la mujer incluyendo cualquier problema antes, durante y después del embarazo. El especialista en obstetricia puede ayudar a la mujer a combatir alguna enfermedad que presente y a proporcionarle un diagnóstico y tratamiento ya sea medico o quirúrgico dependiendo de la patología que esta presente pero comúnmente son o el cáncer de mama, la endometriosis o los problemas del suelo pelviano y de la misma forma trata los problemas de infertilidad y todo lo que este conlleva. Por otra parte, la obstetricia se encarga del seguimiento del embarazo como darle seguimiento y velar por la salud durante esta etapa y a resolver cualquier problema que se presente.

Los cuidados básicos de la mujer son principalmente la actividad física. La mujer aparte de llevar una vida activa también tiene que ejercitar su cuerpo físicamente ya sea salir a correr durante treinta minutos o en casa realizar algunos movimientos para mejorar su salud. La higiene personal es otro de los cuidados importantes que toda mujer tiene que realizar, hoy en día existen jabones especialmente para la parte íntima de la mujer por lo tanto todas deberían hacer uso de el y no solo en la parte íntima sino también podría ser durante la menstruación mantener una higiene adecuada. Detección temprana de enfermedades, ese es un punto importante ya que todas las mujeres deberían asistir a un doctor como mínimo dos veces por año eso como un chequeo de rutina para descartar enfermedades y saber que todo esta bien en ella. La alimentación sana desde luego es primordial en la salud y para toda la familia obviamente, ya que es bueno no comer tantas comidas chatarra o frituras sino más bien llevar acabo el plato del buen comer. La salud mental conlleva a estar tranquila consigo misma y también es recomendable asistir con un especialista para platicar sobre sus planes y desahogarse para no frustrarse con sus propios pensamientos negativos. Prevención de adicciones, esto puede realizarse con platicas de fomento a la salud. La vida libre de violencia familiar es una decisión que toda mujer tiene que tomar sin miedo alguno ya que todas merecen ser respetadas y a estar en un ambiente saludable para no tomar decisiones que después le afecten tanto como mujer así también como madre de familia.

Tomar medidas básicas en la mujer es de gran importancia y atender a cualquier alerta que se presenta. Desarrollar aptitudes personales para la salud, esto puede llevarse a cabo con la promoción a la salud proporcionando pues información adecuada y correcta y brindando herramientas necesarias para mejorar la salud. De la misma manera hacer esto genera que la población se sienta mas segura con respecto a su salud ya que sentirse informados puede orientar a tratar con enfermedades. Desarrollar entornos favorables hace que la mujer se sienta segura de ella misma, y no solo la mujer sino también la población en general fomenta a que ellos mismos se cuiden entre si y a compartir información que le sea útil a demás te cuidar el ambiente, cuidan su entorno.

Reforzar la acción comunitaria es trabajo de todos ya que con la promoción a la salud impulsa a que todos los miembros de una población se animen a participar y a crear acciones de solidaridad, cuidándose unos a otros, a demás de que pueden crear planes para estar cuidándose.

Otro tema importante sobre la promoción a la salud es reorientar los servicios de salud ya que esto permite a que los miembros que se encuentran laborando en ese lugar cumplan con su trabajo de una manera correcta. También esto ayuda a que los mismos miembros y profesionales sean sensibles al momento de brindar atención a las personas que los solicitan ya que como generalmente se sabe, algunos de ellos no son tan amables como deberían de serlo. Impulsar políticas publicas saludables hace que todos los sectores públicos y privados cumplan con lo que establece y desde luego ayuda a que una decisión sea más fácil de tomar en el aspecto de la salud de cada persona.

Para concluir con este tema me gustaría opinar sobre los cuidados de la mujer y de lo importante que es para mi este tema ya que es muy triste ver que la muerte de una mujer pudo ser evitada si tan solo ella hubiera recibido una atención temprana y obtener las atenciones necesarias. Yo creo que con el fomento a la salud se podría solucionar muchas cosas y sería un avance importante. De la misma forma los que ya realizan esta tarea pues que continúen haciéndolo sobre todo en las poblaciones o colonias donde por desgracia carecen de información y por lo tanto es un problema grave que puede ser solucionado si nos apoyamos entre todos.

## REFERENCIA

UDS. 2020. Antología de Enfermería En El Cuidado De La Mujer. Utilizada 03 de Diciembre. 2020. PDF. Unidad4.

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/c89cace07b9d386d286a88f5729bba58.pdf>