



**Nombre de alumnos: Danna Itzel
López Díaz**

**Nombre del profesor: Javier Gómez
Galera**

Nombre del trabajo: super nota

Grado: 5 semestre

Grupo: "U"

Pichucalco, Chiapas a 15 de octubre de 2021.



Cambios físicos en la mujer

Es una etapa de la vida que usualmente inicia entre los 13 y 15 años. En ella, hombres y mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. La adolescencia empieza con la pubertad y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de los 19 años. Es importante mencionar que los cambios no se dan al mismo tiempo en todos los adolescentes: en las niñas empiezan a ser perceptibles entre los 13 y 15 años y en los niños, aproximadamente entre los 13 y 14 años.

Cambios físicos de las mujeres en la adolescencia:

- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- Crecimiento de vello púbico y axilar.
- Aumento de estatura.
- Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.

Cambios psicológicos:

- El o la adolescente puede volverse agresivo/a, rebelde, aislado/a e inestable.
- Experimentan cambios en los estados de ánimo, de repente sienten depresiones o rabia y luego felicidad.
- Crece la necesidad de sentirse admirado y valorado en los grupos a los cuales pertenecen.
- Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja.
- Se sienten presionados a tomar decisiones con las que no están de acuerdo.
- Empiezan a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas y a tener “amores platónicos”.

Los cambios emocionales más frecuentes son:

La aparición de jaquecas. La sensación de fatiga y cansancio constante. Los cambios en el humor y estado de ánimo (tendencia a experimentar sentimientos y sensaciones negativas).

Cuidados de la mujer en la adolescencia

- Ejercitarse con regularidad. Los adolescentes deben realizar actividad física al menos 60 minutos al día.
- Seguir una dieta saludable. Tener una alimentación saludable es una parte importante de su crecimiento y desarrollo. Debe comer muchas frutas y vegetales, cereales integrales, diferentes fuentes de proteína y lácteos descremados.
- Mantener un peso saludable. Los niños y los adolescentes con obesidad tienen más probabilidades de ser obesos en la adultez. También tienen mayor riesgo de padecer otras enfermedades crónicas, depresión y hostigamiento escolar.
- Dormir lo suficiente. La mayoría de los adolescentes necesitan entre 9 y 9 horas y media de sueño por noche. Muchos solo duermen un promedio de 7 horas. El sueño tiene un fuerte efecto sobre la capacidad de concentración y el desempeño escolar.
- Cumplir con las vacunas. Es importante vacunarse contra la gripe todos los años. Si aún no tiene la vacuna contra el HPV, pregunte a sus padres y a su médico sobre el tema. Esta vacuna puede prevenir el HPV y otros tipos de cáncer, como el cáncer de cuello uterino.
- Cepillarse los dientes y usar hilo dental. Si se convierte en un hábito ahora, se pueden prevenir problemas dentales y gingivales en la adultez.

- Usar protector solar. Quemarse con el sol en la infancia o la adolescencia, aunque sea una sola vez, incrementa el riesgo de padecer cáncer de piel en la adultez.
- No escuchar música fuerte. Esto puede dañar la audición para el resto de la vida.

AGE. Centros Médicos para el cuidado de la mujer.
©Agrupación Ginecológica Española.

Referencias

Última Versión Actualizada: August 4, 2017

Este artículo fue contribuido por El Personal Editorial

Categorías: [Cómo Mantenerse Saludable](#), [Niños y Adolescentes](#), [Prevención y Bienestar](#), [Salud de la familia](#)

Tags: [adolescente](#), [Cuidado de los adolescentes](#), [niño](#), [prevención](#)