



UNIVERSIDAD DEL SUR

---

---

LICENCIATURA EN ENFERMERIA

MATERIA

ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER

“TRABAJO A REALIZAR”

SUPER NOTA

“ALUMNA”

NELVA MARIA LUCAS RUEDA

4TO CUATRIMESTRE SEMIESCOLARIZADO

“ASESOR ACADEMICO”

JAVIER GOMEZ GALERA

## CAMBIOS FISICOS Y EMOCIONALES EN LA MUJER

**INFANCIA:** durante la edad preescolar y escolar el crecimiento y aumento de peso es constante hasta llegar a la adolescencia, el sistema reproductor crece rápidamente al nacer y después cambia muy poco hasta la pubertad, la identidad sexual se establece en los primeros años de vida (18-24 meses),

**ADOLESCENCIA:** las variaciones hormonales regulan los cambios físicos que aparecen en la pubertad, factores que influyen, nutrición y estado de salud, sobrepeso, adelanto pubertad, malnutrición, retraso pubertad, genética, además se ensanchan la pelvis y las caderas, aumenta la grasa corporal acumulándose principalmente en muslos y caderas. El ciclo menstrual puede durar entre 25 y 36 días, entre de desarrollo mamario y la aparición de la menstruación suelen transcurrir 2-3 años, las hormonas regulan el ciclo menstrual y promueven la ovulación y luego viene la

**MENOPAUSIA:** etapa en la que los periodos menstruales de la mujer cesan por una disminución en la producción de ciertas hormonas. La menopausia es una etapa de la vida por la que tarde o temprano han de pasar todas las mujeres. Se produce en el momento en el que la menstruación deja de aparecer de forma regular, suponiendo el fin de la vida fértil de la mujer. Aunque no todas las mujeres viven la llegada de la menopausia a la misma edad, ya que la aparición de esta fase depende de múltiples factores, lo cierto es que la menopausia trae consigo una serie de cambios sobre el organismo y la mente de las mujeres, algo que en ocasiones puede traducirse como una problemática física y emocional. Entre los cambios físicos más comunes destacan: El aumento de peso, Los cambios en la piel, La caída del cabello y la aparición de vello en determinadas zonas, Los cambios en los órganos sexuales de la mujer, 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), La menor capacidad de concentración a la hora de realizar tareas cotidianas, La sensación repentina y recurrente de calor, que produce la aparición desmedida de sudor y palpitaciones. Las mujeres durante la menopausia han de hacer frente a una serie de cambios que no siempre son bien recibidos con respecto al paso del tiempo, una señal evidente de que la vida y los años han pasado sin apenas darse cuenta.

## CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia 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. La adolescencia y las etapas del desarrollo humano nunca deben ser vistas como una enfermedad, un problema o una etapa crítica. Sin embargo, si una adolescente no ha empezado su etapa de desarrollo a los 15 años, es conveniente buscar la asesoría de un profesional de la salud.

**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.

**Cuidar nuestro cuerpo:** 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, 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.