



**Mi Universidad**

**Super Nota**

*Nombre del Alumno; Narda Karina Pablo Sánchez*

*Nombre del tema; Cambios y cuidados en la mujer*

*Parcial; I*

*Nombre de la Materia; Enfermería en el Cuidado de la Mujer*

*Nombre del profesor; Javier Gómez Galera*

*Nombre de la Licenciatura; Enfermería*

*Cuatrimestre; 4°*

*Fecha; 03/10/2021*

## CAMBIOS FISICO EN LA MUJER

El cambio físico de la mujer empieza en la pubertad y es muy variable.

La adolescencia es el periodo de la vida que va desde que empieza la maduración sexual ( la pubertad) hasta la edad adulta.

Durante esta etapa se producen cambios físicos y psicológicos, emocionales y sociales, todos ellos orientados a la adquisición de una identidad propia y a la preparación para la vida adulta.

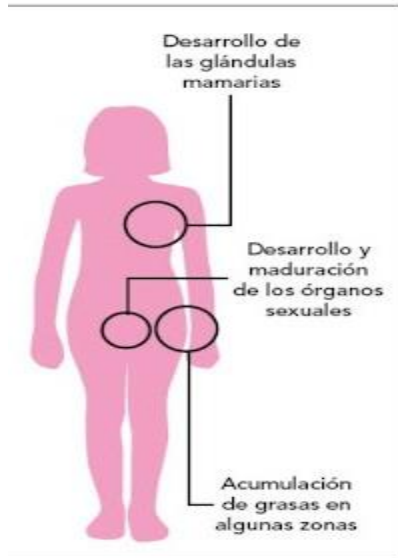
Al comenzar la pubertad, el cuerpo comienza a producir unas sustancias llamadas hormonas sexuales, que son las que producen los cambios corporales. Estos cambios pueden comenzar a partir de los 8 años. Estas hormonas se distribuyen por el organismo a través de la sangre y hacen que el cuerpo del niño se transforme en cuerpo adulto.

El primer signo de que ha comenzado la pubertad es el desarrollo del pecho (botón mamario). Este cambio ocurre entre los 8 y los 13 años.

El vello en el pubis puede aparecer después, aunque en algunas niñas puede aparecer antes del botón mamario.

La forma del cuerpo cambia, las mujeres les crece el pecho y se les redondea el abdomen y las caderas, junto con estos cambios también puede comenzar a aparecer granos en la cara (acné), aumento de la grasa en el pelo, cambio de olor corporal y del sudor.

La primera menstruación (menarquía) aparece entre año y medio y tres años después de empezar con el aumento de pecho.



El crecimiento implica una correlación entre la actividad endocrinológica y el sistema óseo. La GH, tiroxina, insulina y corticoides influyen en el aumento de la talla y la velocidad de crecimiento. Otras hormonas, como la paratohormona, dehidrocolecalciferol y calcitonina influyen en la mineralización ósea. La GH es la hormona clave en el crecimiento longitudinal; está secretada bajo la influencia del factor de liberación GHRH y la somatostatina. Las somatomedinas o factores de crecimiento de tipo insulínico son estimuladas por la

GH y actúan sobre el crecimiento óseo. La maduración ósea parece depender de las hormonas

## CAMBIOS EMOCIONALES




Es una etapa de adaptación tanto para el joven como para los propios padres y es durante este periodo que se definen muchos aspectos de la personalidad. Acompañado con distintos cambios físicos que los

nuevos adolescentes experimentan, pueden venir importantes cambios psicológicos.

Las transformaciones físicas tienen un correlato en la esfera psicosocial, comprendiendo 4 aspectos;

- ✚ La lucha dependencia-independencia; en la primera adolescencia 12 a 14 años, la relación con los padres se hace más difícil, existe mayor recelo y confrontación; el humor es variable y existe un “vacío” emocional. En la adolescencia media 15 a 17 años estos conflictos llegan a su apogeo para ir declinando posteriormente, con una creciente mayor integración, mayor independencia y madurez, con una vuelta a los valores de la familia en una especie de “regreso al hogar” 18 a 21 años.
- ✚ Preocupación por el aspecto corporal; en los primeros años, con extrañamiento y rechazo del propio cuerpo, inseguridad respecto a su atractivo, al mismo tiempo que crece el interés por la sexualidad. En la adolescencia media, se produce una mejor aceptación del cuerpo, pero sigue preocupándoles mucho la apariencia externa. Las relaciones sexuales son más frecuentes. Entre los 18 y 21 años el aspecto externo tiene ya una menor importancia, con mayor aceptación de la propia corporalidad.
- ✚ Integración en el grupo de amigos; Las relaciones son fuertemente emocionales y aparecen las relaciones con el sexo opuesto. En la adolescencia media, estas relaciones son intensas, surgen las pandillas, los clubs, el deporte; se decantan los gustos por la música, salir con los amigos,

se adoptan signos comunes de identidad, luego (18 a 21 años) la relación con los amigos se vuelve más débil, centrándose en pocas personas y/o en relaciones más o menos estables de pareja.

 Desarrollo de la identidad; desarrollo psicosocial; dependencia-independencia (12 a 14 años)

- ❖ Mayor recelo y menor interés por los padres
- ❖ Vacío emocional, humor variable
- ❖ Preocupación por el aspecto corporal
- ❖ Inseguridad respecto a la apariencia y atractivo Interés creciente sobre la sexualidad Integración en el grupo de amigos
- ❖ Amistad; relaciones fuertemente emocionales
- ❖ Inicia contacto con el sexo opuesto
- ❖ Razonamiento abstracto
- ❖ Objetivos vocacionales irreales
- ❖ Necesidad de mayor intimidad
- ❖ Dificultad en el control de impulsos
- ❖ Pruebas de autoridad

 Desarrollo psicosocial; dependencia-independencia ( 15 a 17 años)

- ❖ Más conflictos con los padres
- ❖ Preocupación por el aspecto corporal
- ❖ Mayor aceptación del cuerpo
- ❖ Preocupación por su apariencia externa
- ❖ Integración en el grupo de amigos
- ❖ Intensa integración
- ❖ Valores, reglas y modas de los amigos
- ❖ Clubs
- ❖ Deportes
- ❖ Pandillas Desarrollo de la identidad
- ❖ Mayor empatía
- ❖ Aumento de la capacidad intelectual y creatividad

- ❖ Vocación más realista
- ❖ Sentimientos de omnipotencia e inmortalidad: comportamientos arriesgados.
- ✚ Desarrollo psicosocial; dependencia-independencia; (18 a 21 años)
  - ❖ Creciente integración
  - ❖ Independencia
  - ❖ Regreso a los padres
  - ❖ Preocupación por el aspecto corporal
  - ❖ Desaparecen las preocupaciones
  - ❖ Aceptación, Integración en el grupo de amigos
  - ❖ Los valores de los amigos pierden importancia
  - ❖ Relación con otra persona, mayor comprensión
  - ❖ Desarrollo de la identidad
  - ❖ Conciencia racional y realista
  - ❖ Compromiso
  - ❖ Objetivos vocacionales prácticos
  - ❖ Concreción de valores morales, religiosos y sexuales

## CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Aprender a cuidar nuestro cuerpo es una parte importante del proceso de crecimiento. A medida del crecimiento el cuerpo irá cambiando conforme se vaya convirtiendo en mujer adulta. Esto recibe el nombre de pubertad. Todos estos cambios ocurrirán lentamente, por lo cual se deberán aprender nuevas rutinas para mantenerse sana y limpia.

Las principales causas de muerte en adolescentes y jóvenes son los accidentes de tránsito, las lesiones no intencionales, el homicidio y el suicidio.

Ahora, si bien, hablamos en especial de las mujeres, se recomienda realizar el primer examen a los 18 años de edad, independientemente de la actividad sexual, se debe adelantar si existe algunas de las razones; amenorrea, algomenorrea, poli menorrea, dismenorrea importante, flujo vaginal, dolor abdominal de etiología no clara y actividad sexual.

El momento de la exploración constituye una gran oportunidad para ofrecer educación sanitaria, como exploración periódica de la mama, Papanicolaou anual y otras medidas preventivas.

El examen externo debe incluir el vello pubiano y el periné, para descartar posibles lesiones, tamaño y aspecto del clítoris y glándulas de Bartolino, así como la presencia o ausencia de flujo vaginal y sus características.

## Bibliografía

### **[Cómo cuidar de tu cuerpo: respuestas para chicas con autismo](#)**

<https://kidshealth.org> › teens › autism-higiene-girls

### **[Adolescentes: Cómo mantenerse sanos - familydoctor.org](#)**

<https://es.familydoctor.org> › adolescentes-como-mantener.

### **[Adolescencia y pubertad: ¿Qué es? Cambios físicos mujeres ...](#)**

<https://profamilia.org.co> › aprende › cuerpo-sexualidad