



Nombre de alumnos: José Andrés Mondragón Aguilar

Nombre del profesor: JAVIER GOMEZ GALERA

Nombre del trabajo: Súper nota

Materia: Enfermería del cuidado de la mujer

Grado: 4

Grupo: "B"

Pichucalco, Chiapas a 01 de octubre de 2021.

CAMBIOS FISCOS EN LA MUJER:

Entre los 8 y los 14 años (no hay una edad exacta, ya que esto varía según la persona), las chicas notan que el cuerpo cambia y comienza a crecer. Esta etapa en tu vida se llama «pubertad» y es cuando comienzas a dejar atrás la niñez y te conviertes físicamente en adulta.

En términos generales, los primeros cambios físicos que se producen durante la pubertad, en las niñas, son el desarrollo de las mamas y el crecimiento físico. Otros cambios que produce la pubertad son el crecimiento del vello en las axilas y zona púbica. Aumento del grosor y la longitud del vello corporal. Acné. Ensanchamiento de las caderas. Aumento del grosor de los labios vaginales mayores y menores, el himen y el clítoris. Cambio en el sonido de la voz. Aumento de peso. Por último, para completar la pubertad, el cambio principal es la llegada de tu primera menstruación. Es importante tener en cuenta que estos cambios no se producen todos al mismo tiempo, y que no siempre suceden en el mismo orden o a determinada edad, ya que todo el proceso puede ser muy distinto en una chica o en otra.

Al comenzar la pubertad, el cuerpo comienza a fabricar unas sustancias llamadas hormonas sexuales, que son las que producen los cambios corporales. Estos cambios pueden comenzar a partir de los 8 años en las chicas y de los 9 o 10 en los chicos. Estas hormonas se distribuyen por el organismo a través de la sangre y hacen que el cuerpo del niño se transforme en un cuerpo de adulto.

La niña o los padres pueden preocuparse al notar un bulto en un pecho. Además se puede sentir incómoda con el tamaño o con las molestias debidas al roce de la ropa.

El vello en el pubis puede aparecer después (aunque en algunas niñas lo hace antes del botón mamario). Al principio es escaso y progresivamente se hace más oscuro y grueso. Va creciendo y tomando la forma triangular al final del abdomen, en el pubis. Al mismo tiempo aparece vello en las axilas y en el resto del cuerpo.

La forma del cuerpo cambia. A las mujeres les crece el pecho y se les redondean el abdomen y las caderas. Algunas veces esto hace que las chicas se preocupen y sientan que están engordando.

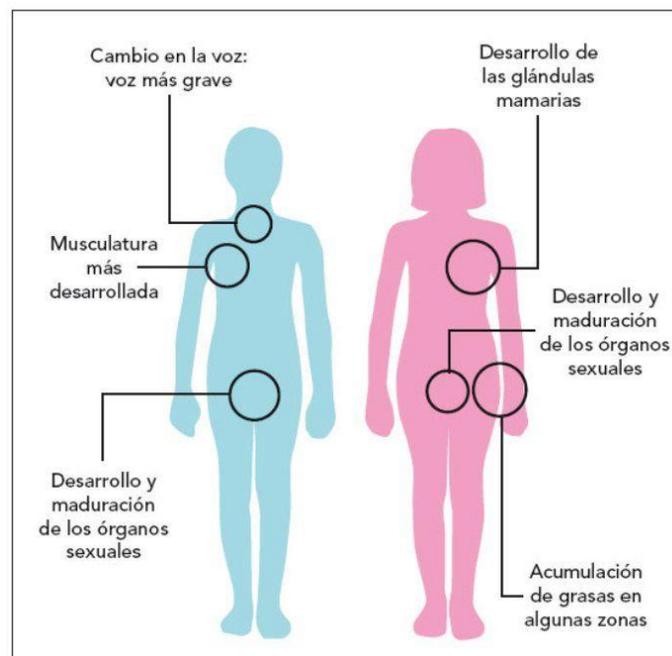
Junto con estos cambios, también pueden comenzar a aparecer granos en la cara (acné), aumento de la grasa en el pelo, cambio del olor corporal y del sudor.

Si tienes un hijo o una hija, notarás rápidamente cómo aumentan progresivamente de talla; éste es uno de los cambios más habituales durante la pubertad. El pico en las chicas se sitúa entre los 12-13 años y en los chicos entre los 14-15 años.

Cuanto más precoz es la edad de comienzo de la pubertad, mayor es el aumento de talla.

El crecimiento se produce por fases: inicialmente crecen las extremidades inferiores y después el tronco, los brazos y la cabeza. Ello puede conducir a una sensación de desproporción que se traduzca en inseguridad en el adolescente.

Cuando se cierran las epífisis de los huesos por la acción hormonal, se marca el final del crecimiento dando lugar a la talla definitiva. La talla definitiva se alcanza entre los 16-17 años en las chicas y puede retrasarse hasta los 21 años en los chicos.



Se produce un aumento del tamaño de los órganos (corazón, pulmones, bazo, riñones...) pero además, se produce un aumento de la masa muscular y la densidad de los huesos y se redistribuye la grasa corporal:

A las chicas se les ensancha la pelvis y acumulan más grasa que los chicos. En la edad adulta las mujeres tienen un % de grasa que ronda entre el 18-22%

A los chicos se les ensanchan los hombros y experimentan mayor crecimiento óseo y muscular que las chicas. En la edad adulta los hombres tienen un % de grasa que ronda entre el 12-16%.

Los cambios más llamativos tienen lugar en la esfera sexual y se culminan con la adquisición de la fertilidad. El índice de maduración sexual se evalúa médicamente mediante los denominados "Estadíos de Tanner" y se basa en la descripción del desarrollo de los órganos sexuales y caracteres sexuales secundarios (marcadores de la feminidad y la masculinidad).

Hormonas femeninas:

La secreción de las hormonas FSH y LH estimulan la maduración de los ovarios y los activan para producir otras hormonas: estrógenos y progesterona. Con todos estos cambios físicos en las niñas se induce la ovulación y el ciclo menstrual.

- Los estrógenos, como el estradiol, estimulan el desarrollo mamario, de los genitales externos y del útero.
- La progesterona tiene un papel en la maduración del endometrio y las mamas.
- También hay un aumento de la testosterona que estimula el crecimiento, así como también el desarrollo del vello púbico y axilar.

Las hormonas masculinas:

Un volumen de 4 ml de los testículos marca el inicio puberal. Suele suceder unos dos años más tarde que en las chicas y por ello éstas pueden parecer más maduras físicamente a la misma edad.

- En los chicos la secreción de la hormona FSH estimula la formación de espermatozoides.

- La hormona LH estimula a las células del testículo a formar testosterona y ésta acelera el crecimiento del niño, madura los genitales (pene, escroto y próstata), estimula el crecimiento del vello púbico, facial y axilar, cambia la voz y aumenta la libido.

Es el periodo de tránsito entre la infancia y la edad adulta y significa un concepto más amplio que engloba cambios físicos, psicosociales y emocionales. La Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia sitúa esta etapa entre los 10 y los 21 años.

La adolescencia empieza con el inicio de la pubertad y el final de esta etapa no está claramente delimitado ya que existe una amplia variabilidad en los distintos aspectos del desarrollo. En esta etapa se pasa del pensamiento concreto, al abstracto, se produce el desarrollo moral (saber lo que está bien y lo que está mal) y el control de los impulsos y se toma conciencia de la imagen corporal (aceptación del cuerpo, identidad sexual y del yo).



CAMBIOS EMOCIONALES:

La adolescencia es un periodo en el que se plantean grandes dudas, contradicciones, tanteos y excesos de todo tipo que son necesarios para poder afirmarse al camino de ser adulto.

Durante este proceso se presentarán grandes cambios como el rechazo, la provocación, las experiencias, la ansiedad y más.

Apariencia física: Los cambios físicos te intimidan y te causan ansiedad por ser tan rápidos y abruptos. Quieres que tu vestimenta te diferencie de los mayores y eso te dará un sentido de identidad propia.

Autoestima: Esta se ve afectada por tu apariencia y por cómo piensas que te ves. Es muy probable que te compares con personas mayores.

Sexualidad: Te empiezas a interesar por esta. Un estallido de hormonas en tu cuerpo provoca que veas a las personas del sexo opuesto con una atracción que antes no sentías y esto puede causarte alegría, curiosidad y miedo. Empiezas a pensar en la posibilidad de tener pareja y de enamorarte.

Ideas propias: Te aferras a estas y al mismo tiempo cuestionas las ideas y pensamientos de las personas mayores, sobre todo los padres y maestros.

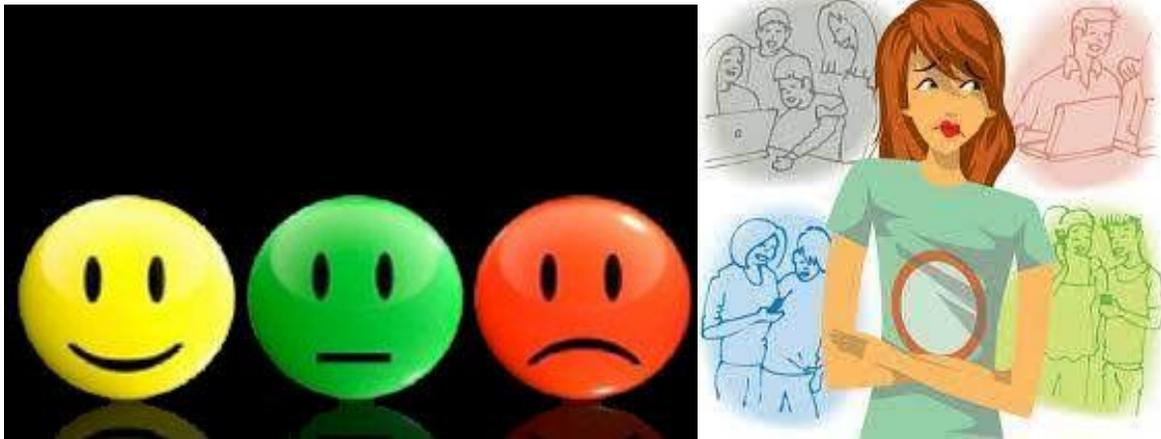
Opinión de los demás: La opinión de tus amigos se vuelve la más importante y tu necesidad por independizarte de tus padres crece. Criticas sus conductas, sus preocupaciones y los comparas con los demás compañeros y su dominio. Por esto, te es indispensable pertenecer a un grupo social.

Relaciones: Dedicas gran parte de tu tiempo libre a pasarlo con personas de tu misma edad, con quienes puedes identificarte y sentirte cómodo/a. Esto permitirá completar el proceso de socialización y puede ser bueno para generar pensamientos positivos y desarrollarte adecuadamente. EXCEPTO cuando te manipulan en forma negativa y te llevan a conductas que te dañan a ti mismo.

Intimidad: Necesitas tu propio espacio y te aíslas en tu habitación constantemente. Te molesta cuando alguien pretende “invadirte” y dejas de contar cosas de tu vida diaria a tus padres. En este espacio, el cual debe ser respetado, sueñas, disfrutas y desarrollas cualquier hobby.

Libertad: Empezarás a tomar tus propias decisiones y a formar tus criterios aprendiendo a elegir cosas pequeñas, razonando tus elecciones y aceptando tus errores. Esto te provocará gran tensión pues enfrentarás situaciones que antes resolvían los adultos.

Preocupación por el futuro: Empiezas a proyectar tu vida, te imaginas cómo serás de adulto y a qué te quieres dedicar. Tus preocupaciones giran alrededor de tu apariencia, la popularidad, la escuela, tu desarrollo y tu familia.



CAMBIOS EMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA:

Pensar que los adolescentes están totalmente regidos por los cambios hormonales es una clara exageración. Es cierto que esta etapa supone cambios rápidos del estado emocional, en la necesidad mayor de privacidad, y una tendencia a ser temperamentales. Sin embargo y a diferencia de los niños que no suelen pensar en el futuro, los adolescentes sí que lo hacen y con más frecuencia de lo que los padres creen. Algunos incluso llegan a preocuparse en exceso de:

- Su rendimiento escolar.
- Su apariencia, desarrollo físico y popularidad.
- La posibilidad de que fallezca un progenitor.
- La violencia escolar.
- No tener amigos.
- Las drogas y el alcohol.
- El hambre y la pobreza en el mundo.
- Fracasar en conseguir un empleo.
- Las guerras o el terrorismo.
- El divorcio de sus padres
- La muerte.

Durante este periodo suele ocurrir que estén demasiado centrados en sí mismos: creen que son la única persona en el mundo que se siente como él, o que solo a él le ocurren las cosas, o que es tan especial que nadie puede comprenderlo (y menos su familia). Este centrarse en sí mismo puede dar lugar a momentos de soledad y aislamiento, o a la forma de relacionarse con familiares y amigos (“no soporto que me vean salir del cine con mis padres”).

Las emociones exageradas y variables así como cierta inconsistencia en su comportamiento son habituales: Pasan de la tristeza a la alegría o de sentirse los más inteligentes a los más estúpidos con rapidez. Piden ser cuidados como niños y a los cinco minutos exigen que se les deje solos “que ya no son niños”.

Otro aspecto cambiante es la forma de expresar los sentimientos. Los besos y abrazos de la niñez pasan a leves gestos de cabeza. Las expresiones de afecto hacia la familia les pueden parecer ridículas (“cosas de niños”). Recuerden que son cambios en la forma de expresarse, no cambios en los sentimientos hacia sus amigos, familiares o seres queridos.



CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA:

Camino hacia una mejor salud

Se puede dividir el concepto de salud en diferentes categorías. Se puede hablar de salud física, mental, emocional y conductual. Cualquier persona puede realizar ciertas acciones para mantenerse saludable en estas áreas. Sin embargo, los adolescentes deben prestarles atención a ciertas pautas.

Salud física: 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.
- 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.

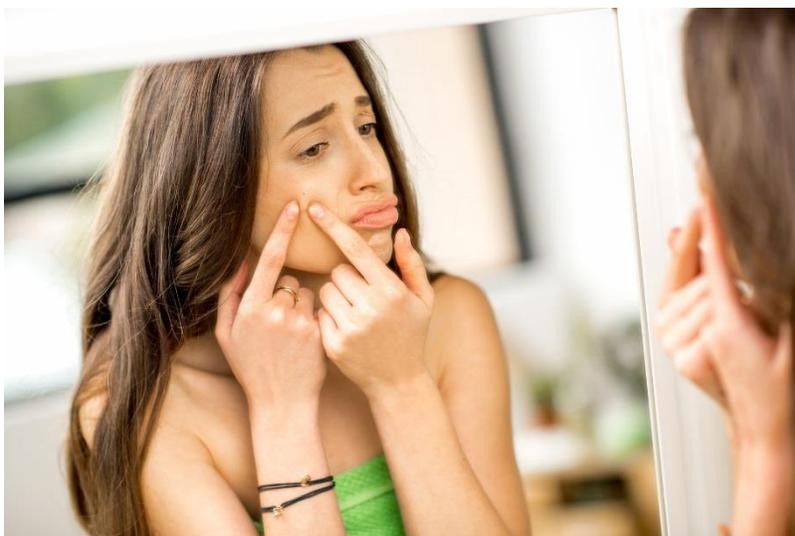
Aprender a cuidar de tu propio cuerpo es una parte importante del proceso de crecimiento. A medida que te vayas haciendo mayor, tu cuerpo irá cambiando conforme te vayas convirtiendo en una mujer. Esto recibe el nombre de pubertad. Durante la pubertad, desarrollarás:

Cuando te crezca vello en las axilas y en las piernas, es posible que te lo quieras afeitar. Pregunta a uno de tus padres o a otro adulto de confianza cómo se utiliza una maquinilla de afeitar.

Puede costar un tiempo acostumbrarse a la sensación de afeitarse. Las maquinillas eléctricas son ruidosas y pueden hacer un poco de cosquillas. Otras maquinillas de afeitar están muy afiladas y, con ellas, te puedes cortar si no tienes cuidado. Ten mucho cuidado cuando uses una maquinilla de afeitar.

Cuando se te desarrollen los pechos (también llamados senos o mamas), llevar un sujetador o sostén es una buena idea. Como dice su nombre, los sujetadores sujetan los senos, para que no te duelan ni te molesten cuando andes, corras o saltes.

Pide a tu madre o a otra persona adulta de confianza que te ayude a comprarte un sujetador. Los hay de muchos tipos diferentes. Pruébate de varios tipos hasta que encuentres el que te vaya mejor.



Cuando te venga el período, verás sangre en tu ropa interior, en el papel higiénico o en la taza del inodoro. El período te vendrá aproximadamente una vez al mes. Suele durar de 3 a 5 días. Marca en el calendario el día en que te venga. Así, sabrás para cuándo esperarlo, lo que será aproximadamente al cabo de un mes.

Cuando tengas el período, necesitarás llevar una compresa en la ropa interior o un tampón para recoger la sangre. Tu madre u otra persona adulta de confianza te enseñará cómo usar la compresa o el tampón.

Para ponerte una compresa nueva, separa el papel que cubre la parte posterior de la compresa. Pega el lado adhesivo (el que pega) de la compresa en tu ropa interior. Asegúrate de que se queda bien fija en su sitio. Cámbiate de compresa cada 4 horas, cuando huela mal o cuando se te llene de sangre.

Para cambiarte de compresa, empieza por retirar la compresa sucia que ya hayas usado. Envuélvela en papel higiénico y tírala al cubo de la basura. Cámbiate la ropa interior en el caso de que esté sucia. Y, luego, ponte una compresa nueva en la ropa interior.



Está preparada cada día teniendo kits especiales que contengan todos los elementos que necesitas para cuidar de ti misma. Pide ayuda a tu madre o a tu padre para que te ayuden a elaborar esos kits.

Puedes tener un kit para las rutinas cotidianas de la mañana, que contenga jabón, crema hidratante, cepillo y pasta de dientes, enjuague bucal, desodorante, cepillo para peinarte y otros elementos que necesites para tu cabello. Puedes elaborar otro kit para cuando tengas el período, que contenga compresas, toallitas limpiadoras y ropa interior limpia.

Si no te gusta el olor o el tacto de algunos de los elementos de tus kits, siempre puedes volver al establecimiento donde los compraste para comprar otros que te gusten más. Tienes mucho entre lo que elegir. Adquiere lo que más te guste.

