

*Nombre del Alumno*

*Diana Patricia Castillejos López*

*Nombre del tema*

*Cambios físicos en la mujer*

*Parcial*

*Segundo parcial*

*Nombre de la Materia*

*Cuidado en la mujer*

*Nombre del profesor*

*Gabriela García León*

*Nombre de la Licenciatura*

*Lic. enfermería*

*Cuatrimestre*

*Cuarto cuatrimestre*

CAMBIOS FISICOS EN LA MUJER

Cambios en la forma de tu cuerpo: Durante la pubertad las caderas se anchan y la cintura se acentúa. Grasa empieza a acumularse en el estomago, las piernas y las nalgas. Esto es completamente normal y hace que tengas las curvas de una mujer. El pecho: Para la mayoría de chicas, la pubertad empieza cuando los pechos empiezan a crecer.

Dentro de los cambios físicos en la adolescencia que tenemos para definir la pubertad es el cambio en la voz. La voz se vuelve más grave, esto es por dos cosas uno, porque la testosterona en los niños hace que las cuerdas vocales se engrosen y otra, porque que el tubo de la tráquea se hace más grande.

INFANCIA

La **infancia**, comprendida entre el nacimiento y los 6 años años aproximadamente, es el periodo de **crecimiento**, el momento en el que se empieza a descubrir el mundo. Hay poca diferencia entre niños y niñas en las precauciones que hay que tomar con respecto a los cambios que se suceden.

Estamos sobre todo ante un período de primeros aprendizajes. A través del aprendizaje en los tres primeros años de vida, el ser humano adquiere capacidades básicas como manejar sus manos, ponerse de pie, caminar y hablar.

En definitiva, dentro de las etapas del ciclo vital, es aquí cuando la niña va adquirir las primeras herramientas para poder interactuar con el resto del mundo, desarrollándose diferentes áreas:

- **Área cognitiva**
- **Lenguaje**
- **Área socio - emocional**
- **Y área motora**

ADOLECENCIA

- 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 FISICOS EN LA MUJER

## Siclo menstrual

El ciclo menstrual, que se cuenta desde el primer día de un período hasta el primer día del siguiente, no es el mismo para todas las mujeres. El flujo menstrual puede ocurrir cada 21 a 35 días y durar de 2 a 7 días. Durante los primeros años después del comienzo de la menstruación, los ciclos largos son comunes.

## Adultez y madurez

Se conoce como **adultez** el periodo que va de los 25 a los 60 años, es el momento de la **mujer en su plenitud**. Abarca toda la evolución física, biológica y psíquica de la mujer, que alcanza durante estos años su máxima plenitud.  
**A nivel emocional**, es el momento en el que la personalidad se muestra más firme y segura, logrando un mayor control sobre sus sentimientos.  
**A nivel físico**, el inicio y duración de esta etapa va a estar completamente marcado por los hábitos de vida llevados a cabo durante la misma, siendo la alimentación y el ejercicio físico dos pilares fundamentales para el buen desarrollo de esta etapa.

## La menopausia en la madurez

Pasados los 45 años pueden comenzar a aparecer los primeros **síntomas premenopáusicos**. Los periodos de menstruación cambian, la cantidad de sangrado disminuye y las reducciones en las secreciones hormonales alteran muchos aspectos físicos y psicológicos.  
Entramos en las **etapas de la menopausia en la mujer**:

- **Perimenopausia**: previamente a la llegada de la menopausia se van sucediendo distintos cambios hormonales, en un periodo que se denomina perimenopausia, y que suele durar entre 2 y 5 años. El primero de esos cambios es el **descenso de la hormona progesterona**, dando lugar a menstruaciones irregulares, a menudo más abundantes o con manchados previos.
- **Menopausia**: La menopausia suele darse entre los 45 y 55 años, por tanto en torno a los 50 es la edad más frecuente.

## Tercera edad: el envejecimiento

Una vez pasado todo este proceso de cambio, las **fases de una mujer** terminan con la entrada en la **tercera edad**, a partir de los 60 años. En esta época el cuerpo sufre una continua reversión y los problemas de salud suelen ir apareciendo de manera progresiva. Se debe **evitar el sedentarismo**, pasar **chequeos médicos frecuentes**, practicar **ejercicio moderado** acorde a la edad y cuidar mucho la **alimentación** tratando de cubrir todas las necesidades de nutrientes que vayan apareciendo.