

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CAMPUS TABASCO**

**LICENCIATURA EN ENFERMERÍA**

**NOMBRES: KEVIN MANUEL DE LA CRUZ PÉREZ**

**CUATRIMESTRE: 4**

**GRUPO: “A”**

**CÁTEDRA: ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER**

**CATEDRÁTICO: JUANA INES HERNANDEZ LOPEZ**

## Cambios físicos en la mujer adolescente

Los cambios físicos en mujeres son transformaciones que suelen suceder a partir de los ocho y diez años de edad. A este tiempo se le conoce como adolescencia y durante este periodo se experimentan los más grandes cambios del cuerpo, entre ellos el crecimiento de altura y peso.

Los cambios físicos en la adolescencia en mujeres son variados, pero se basan principalmente en el aumento de estatura, la ganancia de grasa corporal y los cambios en las zonas sexuales. Los cambios físicos se ven influenciados por la producción de diversas hormonas.

**1. Crecimiento de los senos**  
En las mujeres adolescentes uno de los principales cambios se da en los senos, esto a partir del desarrollo de las glándulas que forman las mamas, específicamente del botón mamario, el cual se caracteriza por tener una textura diferente.

**2. Vello púbico**  
La aparición o crecimiento de vello púbico, en particular en el área genital, es conocida como pubarquia. Este cambio físico en las mujeres se da progresivamente y en etapas, éste empieza siendo escaso, largo y suave, además de solo aparecer en los labios mayores de la zona vaginal y es no rizado.

**3. Crecimiento de altura**  
Alrededor de los 10 a los 15 años de edad, las mujeres tendrán como cambio físico el aumento acelerado de su altura, es decir, llegarán a su pico máximo de altura, lo cual se conoce como estirón puberal. Este cambio físico se da debido a que la hormona de crecimiento se produce en grandes cantidades..

**4. Cambios corporales**  
Otro de los grandes e importantes cambios físicos en la adolescencia en mujeres es el cambio en la forma de su cuerpo, el cual puede ser aumento del peso, así como de la grasa, la cual se acomoda de diversas formas en el cuerpo como en las nalgas, piernas, caderas y estómago.

**5. Cambios reproductores**  
Durante esta etapa de cambios físicos en la adolescencia en mujeres se desarrollan todas las características sexuales como son:

Cambios en los órganos reproductores: sucede una maduración en la vagina, el útero y los ovarios, esto por la producción hormonal de estrógeno.

Flujo vaginal: debido a los cambios que se están dando en los caracteres sexuales de las adolescentes, se puede presentar secreción de flujo blanco o claro.

Menarquia: también conocida como primera menstruación. Esto se origina porque el cuerpo se está preparando hormonalmente para la reproducción. Es decir, todos los meses el cuerpo libera óvulos de los ovarios, presentando así secreción de sangre por la vagina.

6. Acné  
7. Sudoración  
8. Cambios en la vista  
9. Vello

## Cambios emocionales en la mujer adolescente.

### 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".

**Menstruación:** es el sangrado que cada mes tiene la mujer a través del cual expulsa del cuerpo, por la vagina, el tejido que se desprende de la parte interna del útero (endometrio). La mujer no menstrua por el mismo orificio por donde orina, son conductos diferentes. La primera menstruación se llama "menarquía" y suele presentarse entre los 9 y 18 años. Si se produce antes de los nueve o si después de los 18 no se ha presentado, se debe consultar al médico.

**Cólico:** dolor abdominal intermitente producido por las contracciones que el útero realiza para ayudar a desprender el endometrio cuando va a llegar la menstruación. Cuando los cólicos no ceden con analgésicos se debe consultar al médico.

**Masturbación:** actividad mediante la cual una persona estimula sus genitales y otras partes del cuerpo para sentir placer. Masturbarse es una decisión personal y no un comportamiento que pueda calificarse como bueno o malo. No trae consecuencias negativas para la salud ni para la reproducción.

**Cambios en los senos:** están relacionados con las hormonas que produce el cuerpo de la mujer. Es importante la realización del autoexamen, de esta forma se podrán identificar zonas específicas con dolor, enrojecimiento de la piel del seno abultamientos o secreción de líquido por el pezón sin estar en embarazo, debe consultar con el especialista.

**Orgasmo:** intensa sensación de placer físico que se experimenta cuando se llega al "clímax" o cúspide de la excitación y estimulación sexual.