



# Enfermería en el cuidado de la mujer

**ALUMNA:** Litzi  
rubí de la cruz de la  
**CRUZ**

---

4to cuatrimestre grupo a



# Cambios físicos en la mujer adolescente

## Físicos

Aumento en el tamaño de los órganos sexuales, crecimiento en bellos pubis y axilas.

## emocionales

Cambios de humor repentino, impulsividad

## Social

Reafirmación en la identidad propia y búsqueda de autonomía

## Cambio hormonales

Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de la cadera.

Desarrollo del aparato reproductor (se inician los procesos de ovulación y menstruación).

Aparición y crecimiento del vello púbico, axilar. Aumento de la sudoración, aparición de acné.

## Cambio de alimentación

En la conducta **alimentaria** del **adolescente** se podrían destacar hábitos frecuentes como: omitir alguna de las comidas, ingerir refrigerios, consumir comidas rápidas, no comer en familia, seguir dietas sin indicación médica, iniciar una actividad física intensa sin el asesoramiento adecuado

Lo adecuado sería comer frutas y vegetales como bocadillos. Disminuir el uso de manteca y salsas pesadas. Comer más pollo y pescado. Limitar la ingesta de carne roja y elegir cortes magros siempre que sea posible.

## Cambios emocionales en la mujer adolescente

Como consecuencia de las características que marcan la juventud, los adolescentes experimentan una serie de cambios que, si no son bien gestionados pueden crear una desestabilización afectiva.

esta etapa supone cambios rápidos del estado emocional, en la necesidad mayor de privacidad, y una tendencia a ser temperamentales

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

### CAMBIOS NOTORIOS EN LOS ADOLECENTES.

1. Su rendimiento escolar.
2. Su apariencia, desarrollo físico y popularidad.
3. La posibilidad de que fallezca un progenitor.
4. La violencia escolar.
5. No tener amigos.
6. Las drogas y el alcohol.
7. El hambre y la pobreza en el mundo.
8. El divorcio de sus padres

### Tipos de adolescencia.

**Adolescencia temprana:** Primera etapa de la adolescencia que va de los 10 a los 13 años y en la que se endurece el carácter. Suele estar marcada por cambios frecuentes de humor. Todavía no se produce una separación del grupo familiar y el adolescente comienza a tejer amistades del mismo sexo.

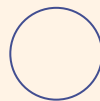
**Adolescencia media:** Etapa entre los 14 y 16 años que ocasiona una separación más clara del núcleo familiar. Las amistades se van seleccionando y comienzan las inquietudes por la pareja. Los cambios psicológicos en adolescentes que se producen están relacionados con el desarrollo del pensamiento abstracto.

**Adolescencia tardía:** Compreendida entre los 17 y 19 años y cuando aparecen las primeras relaciones de pareja con frecuencia. Al contrario de lo que pasa en las etapas anteriores, los conflictos familiares se apaciguan ya que se tiene un sentido crítico.



## bibliografia

1. <https://www.gruporecoletas.com/noticias/cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia/#:~:text=Emociones%20contradictorias%3A%20tienden%20tendencia%20a,b%20C3%BA%20queda%20de%20su%20nuevo%20yo.>
2. <https://www.villena.es/noticia/cambios-emocionales-en-la-adolescencia/>



¡Gracias!