Mapa sinóptico

Nombre del Alumno: Francisco De La Cruz Hernández

Nombre del tema : Cuidado de la mujer durante la adolescencia

Parcial : 2

Nombre de la Materia : Cuidado de la mujer

Nombre del profesor: Juana Inés Hernández López

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: 4

cuidados de la mujer durante la adolecencia

- **2.1 Adolescencia de la mujer**
  - la adolescencia es un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto y el cuerpo se prepara para la función reproductora.
    - cambios físicos
      - tienen una amplia variación de la normalidad.
      - La adolescencia es el proceso en el cual los jóvenes tienen que pasar muchos cambios, físicos también psicológicos, mediante el cual experimentan u exploraran su cuerpo. Los cambios físicos comienzan entre los jóvenes de (12- 19 años de edad).
        - es una etapa de desarrollo humano aceptada por todos, que no significa sólo el tránsito de la niñez a la adultez, sino que en su devenir sobrevienen diversos y complejos cambios biológicos, psicológicos y sociales que caracterizan la edad.
- **2.2 Cambios físicos de la mujer en la adolescencia**
  - El desarrollo del vello pubiano y crecimiento de las mamas son los hechos más destacados de los cambios en la morfología corporal de los adolescentes: el botón mamario es el primer signo de comienzo puberal y puede acontecer entre los 9 y 13 años (media de 11,2 años)
    - La menarquia
      - La edad de la menarquia tiende a descender en todos los países cuando las condiciones socioeconómicas son buenas. Influyen escasamente el clima y la raza. La media de edad de la menarquia está alrededor de los 12,4 años (3,6). También hay cambios a nivel de ovario y tamaño del útero. Fisiología del crecimiento 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
- **2.3 Cambios emocionales en la mujer en la adolescencia**
  - Cambios psicosociales
    - Las trasformaciones físicas tienen un correlato en la esfera psicosocial, comprendiendo cuatro aspectos:
      - -La lucha dependencia-independencia
-La importancia de la imagen corporal
-La relación con sus pares
-el desarrollo de la propia identidad
    - el adolescente de 12 a 14 años generalmente ha sustituido el pensamiento concreto por una mayor capacidad de abstracción que lo va capacitando cognitiva, ética y conductualmente para saber distinguir con claridad los riesgos que puede correr al tomar algunas decisiones arriesgadas, otra cuestión es que el deseo y la posibilidad de experimentar supere a la prudencia.
  - En el desarrollo psicosocial valoraremos cuatro aspectos de crucial importancia
    - -La lucha dependencia-independencia en el seno familiar
-Preocupación por el aspecto corporal, integración en el grupo de amigos
-Y el desarrollo de la identidad
-La lucha independencia-dependencia
- **2.4 Menarca y adolescencia**
  - El ciclo menstrual normal representa una relación compleja entre las hormonas y los acontecimientos fisiológicos que se llevan a cabo en el hipotálamo, la hipófisis, el ovario y el útero, para preparar el cuerpo para una posible gestación
  - Para entender mejor qué es lo normal y lo anormal en la menstruación de las adolescentes, en primer lugar se debe entender bien la fisiopatología y tener claras todas las definiciones asociadas al ciclo menstrual.
    - Ciclo menstrual
      - El ciclo menstrual está dividido en dos fases: proliferativa (folicular) y secretora (luteínica).
        - Fase folicular
          - también denominada fase proliferativa o preovulatoria, es la etapa del ciclo menstrual de la mujer donde crecen los folículos ováricos. Esta etapa comprende desde el inicio de la menstruación, es decir, desde el primer día de regla hasta la fase ovulatoria
        - Fase luteínica
          - La fase lútea es el período de tiempo entre la ovulación y la menstruación. La duración de la fase lútea suele ser de 12 a 16 días. Durante este tiempo, los niveles de progesterona aumentan y el revestimiento uterino se espesa para crear un ambiente saludable para la implantación potencial de óvulos
      - debe considerarse un signo vital, casi tan importante como el pulso, la respiración o la presión arterial. Un ciclo menstrual regular confirma, en la mayoría de los casos, la normalidad de una joven en el aspecto físico sexual, y permite descartar toda una serie de condiciones de salud que podrían afectarla en su futura salud sexual y reproductiva.
        - Definiciones de normalidad y alteraciones del ciclo menstrual
          - Las alteraciones menstruales pueden estar provocadas por alteraciones en la duración del ciclo, la frecuencia, la cantidad, la regularidad del sangrado, o combinaciones de éstas.
            - Tradicionalmente, las alteraciones menstruales se han definido así:
Oligomenorrea define los ciclos con un intervalo intermenstrual de más de 35 días.
Polimenorrea define lo contrario, los ciclos con duración inferior a 21 días.
Hipermenorrea se refiere a ciclos que duran más de 7 días.
- **2.5 principales patologías propias de la mujer durante la adolescencia**
  - Enfermedades en Adultos Jóvenes
    - Adherencias labiales
      - Los labios (mayores y menores) son los labios externos de la vagina. Ambos pares de labios están separados entre sí; sin embargo, cuando los labios menores se pegan, esto se conoce como adherencias labiales
    - Amenorrea en adolescentes
      - La amenorrea se define como una niña que no tiene un período menstrual durante tres ciclos mensuales o más
    - Depresión
      - es una afección clínica común que afecta el estado de ánimo y la salud mental de niños/adolescentes por más de dos semanas y es lo suficientemente grave como para interferir con la vida diaria
    - Tricomoniasis
      - es una infección bacteriana que se transmite por vía sexual. Tanto los hombres como las mujeres pueden contraer la enfermedad, pero generalmente solo causa síntomas en las mujeres
- **2.6 Cuidados de la mujer en la adolescencia**
  - 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: una piel y un pelo más grasos vello que te crecerá en las axilas (bajo la unión de los brazos con el tronco), en las piernas y en las partes íntimas (las partes de tu cuerpo que te cubre la ropa interior) sudor de olor desagradable, sobre todo en las axilas senos (pechos o mamas) el período, también llamado la menstruación o, en lenguaje más coloquial, "la regla". Es cuando te sale sangre por la vagina, pero no estás enferma ni te has hecho daño.
    - Para seguir oliendo bien y estar limpia y fresca, deberías hacer lo siguiente:
Ponerte ropa interior limpia y ropa de vestir cada día.
Lavarte las manos y la cara cada día con agua y jabón. Usar una toalla para secártelas
Ducharte o bañarte tú sola. Te puedes lavar todas las partes del cuerpo y el pelo.
Usar desodorante cada día. Así conseguirás que las axilas te suden menos y que no te huelan mal.
Cepillarte los dientes por lo menos dos veces al día, y pasarte el hilo dental una vez al día. Así evitarás tener mal aliento y caries en los dientes.
- **2.7 Embarazos en la adolescencia**
  - La mayoría de las adolescentes no planea embarazarse, pero muchas lo hacen. Los embarazos en la adolescencia tienen riesgos adicionales de salud tanto para la madre como para el bebé.
    - las adolescentes no reciben cuidados prenatales a tiempo, lo que puede provocar problemas posteriores. Tienen mayor riesgo de hipertensión arterial y sus complicaciones
      - Los riesgos para el bebé incluyen partos prematuros y niños con poco peso al nacer. Si eres adolescente y estás embarazada, puedes ayudarte y ayudar a tu bebé si:
        - -Obtienes cuidado durante el embarazo en forma regular
-Tomas las vitaminas prenatales para tu salud y para prevenir algunos defectos congénitos
-Evitas el cigarrillo, el alcohol y las drogas
-Usas un condón, en caso de que continúes teniendo relaciones sexuales, para prevenir enfermedades de transmisión sexual que podrían dañar a tu bebé
- **2.8 Planificación familiar en la adolescencia**
  - En términos de salud sexual y reproductiva, los adolescentes son considerados una población de alta vulnerabilidad. Los riesgos y consecuencias negativas de las relaciones sexuales no protegidas en los adolescentes son motivo de preocupación en el área de la salud
    - El diálogo entre los adolescentes y los miembros del equipo de salud debe estructurarse para ayudar al adolescente a tomar una decisión informada, voluntaria y adecuada a sus circunstancias particulares.
      - Al seleccionar un método, cada adolescente debe tener en cuenta
-Las conductas sexuales
-Frecuencia de relaciones sexuales
-Riesgo de enfermedades de transmisión sexual
-Eficacia del método
-La capacidad para cumplir con el uso
-Tolerar los efectos secundarios
-El costo
- **2.9 Enfermedades de trasmisión sexual en la adolescencia**
  - ¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual (ETS)?
    - Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son enfermedades infecciosas transmitidas por el contacto sexual. El 50 % de las nuevas ETS se producen en personas de entre 15 y 24 años.
  - Cómo proteger a su hijo adolescente de las ETS
    - La mejor manera de prevenir que su hijo o hija contraigan una ETS es aconsejarles que se abstengan de mantener todo tipo de contacto sexual con otra persona. Sin embargo, si deciden ser sexualmente activos o si ya son sexualmente activos, existen varias medidas de precaución recomendadas por expertos para ayudar a reducir el riesgo de su hijo o hija adolescente de desarrollar una enfermedad de transmisión sexual.
  - ¿Qué debe hacer mi hijo o hija adolescente si se le diagnostica una ETS?
    - -Comenzar el tratamiento de inmediato, tomar todo el régimen de medicamentos y seguir el asesoramiento del proveedor de atención médica.
-Evitar la actividad sexual mientras se encuentra en tratamiento por una ETS.
Si la pareja también necesita tratamiento, esperar que finalice el tratamiento por completo.
-Realizarse un análisis de seguimiento para asegurarse de que la ETS se trató correctamente.
  - ¿Cuáles son algunos tipos comunes de ETS?
    - -Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH):el virus que causa síntomas del síndrome de inmunodeficiencia adquirida , destruye la capacidad del cuerpo de combatir las infecciones. Se disemina a través del sexo sin protección con una persona infectada y también por el contacto con sangre o agujas infectadas
-Virus del papiloma humano (VPH):es una enfermedad de transmisión sexual común que puede causar verrugas genitales denominadas condilomas, que pueden presentarse dentro o fuera de la zona de los genitales y pueden contagiarse a la piel cercana o a una pareja sexual. Debido a que la infección por VPH no siempre produce verrugas, la infección puede pasar desapercibida
- **2.10 Adicciones en la adolescencia**
  - Es común el experimentar con el alcohol y las drogas durante las adolescencia. Desgraciadamente, con frecuencia los adolescentes no ven la relación entre sus acciones en el presente y las consecuencias del mañana
    - Los adolescentes abusan de una variedad de drogas, tanto legales como ilegales. Las drogas legales disponibles incluyen las bebidas alcohólicas, las medicinas por receta médica, los inhalantes (vapores de las pegas, aerosoles y solventes) y medicinas de venta libre para la tos, la gripe, el insomnio y para adelgazar
    - Las drogas ilegales de mayor uso común son la marijuana (pot), los estimulantes (cocaína, "crack" y "speed"), LSD, PCP, los derivados del opio, la heroína y las drogas diseñadas (éxtasis). El uso de las drogas ilegales está en aumento, especialmente entre los jóvenes o adolescentes.
      - Los padres pueden ayudar a su hijo proveyéndole la educación a temprana edad acerca de las drogas y el alcohol, estableciendo comunicación, siendo ejemplo modelo positivo y reconociendo y tratando desde el comienzo los problemas que surjan.
- **2.11 prevención de suicidios en la adolescencia**
  - se trata de un problema de salud pública que impacta en diferentes niveles en la sociedad. Según la OMS (2012), se registró que, a nivel mundial, se producen alrededor de 804.000 muertes por suicidio. Dada la importancia del tema, a través de la 66.ª
    - ¿Qué lleva a una persona a tomar esta decisión? Existen factores de riesgo en el suicidio adolescente de tipo social, cultural y psicológico que pueden afectar a una persona para tomar una decisión como esta. En otras palabras, es un fenómeno multicausal.