



**Nombre del alumno: Alonso Rigoberto Méndez López**

**Nombre del profesor: Francisco Manuel Gómez Lorenzo**

**Licenciatura: Enfermería**

**Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer**

**Grado: 4° Cuatrimestre**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

San Cristóbal de las casas, Chiapas a 15 de noviembre del 2022

# INTRODUCCION

La salud de las mujeres se refiere a la rama de la medicina enfocada con el cuidado de enfermería mediante la prevención que se enfoca en el tratamiento y diagnóstico de enfermedades y padecimientos que afectan el bienestar físico y emocional de la mujer.

## Cuidados básicos de la mujer

De acuerdo con la ley general para la igualdad entre mujeres y hombres se refiere a identificar y cuestionar la discriminación, desigualdad y exclusión de las mujeres que se pretende justificar con base a las diferencias biológicas entre mujeres y hombres, también nos permite diferenciar entre seres humanos tanto hombre y mujeres, esto nos permite entender que la vida de las mujeres y hombres en la medida en que no está naturalmente determinada, de esta perspectiva nos ayuda bastante a comprender como es la vida de cada individuo tanto hombre y mujer y a la mujer ayuda a tener una vida mejor en la sociedad o una mejor calidad de vida teniendo en cuenta la perspectiva, la mujer contiene un aparato reproductor femenino, y sus órganos esenciales son los dos ovarios, cada una de ellas presenta y ablando morfológicamente y el tamaño de una almendra y pesa tres gramos, al comienzo

de la pubertad sus folículos se disminuye, estos llamados folículos primarios y a lo largo de la vida o la de una niña llevan entre 350 y 500 de estos folículos que ya son maduros y liberan un ovulo maduro, todo ello es un proceso que es en la que se desarrollan un folículo primario hasta la ovulación en el seno del ovario puede formarse un saco que contiene liquido seroso o sangre y recibe el nombre de quiste ovarico, a menudo esta enfermedad puede afectar a varias mujeres, esta enfermedad es benigna pero apesar de ello puede llegar a provocar mucho dolor entre otras cosas, las hormonas se pone en marcha a los comienzos de la pubertad como o esto se debe al desarrollo y la maduración de los folículos de Graaf, el utero toma un domo redondeado denominado fondo uterino inmediatamente por debajo del punto de anclaje de las trompas. la vagina recoge el espermia, tras la eyaculación y constituye el canal de salida de feto en el parto, existe una mucosa que forma pliegues (Cúlgas) que hacen posible la distension vaginal durante

el parto, en el aparato reproductor de la mujer existe una membrana muy delgadita llamada himen, que recubre el orificio vaginal, esta parte suele desgarrarse en el transcurso del primer coito, esto puede romperse en otras circunstancias como en una caída u otras cosas, en la pubertad comienza a cubrirse de bello grueso y esto permanece a lo largo de la vida, se encuentra 2 labios mayores y los labios menores, detras de ello se encuentra la clitoris que tiene como función en la estimulación sexual y el placer, a diferencia del aparato reproductor masculino se encuentra un par de gonadas o testiculos y esta parte se ocupan de la síntesis de hormonas masculinas que son los testosteronas del igual manera producen los espermatozoides su tamaño de 3 cm de largo y 2.5 cm de ancho y tienen la forma de ovalada, los espermatozoides se empiezan a producir durante la pubertad, contiene 46 cromosomas (23 en pares), un espermatozoide maduro es una célula pequeña y especializada al organismo del ser humano, el

genital externo es el pene y el escroto que es el encargado de la copula o el coito, el tallo del pene contiene 3 columnas independientes de tejido erectil, que son cuerpo esponjoso, que rodea la uretra, y 2 cuerpos cavernosos que se disponen a lo largo de la superficie anterior del pene, este tejido se rellena de sangre durante la fase de excitación sexual para lograr la erección del pene, todas las mujeres es de gran importancia que se hagan la exploración mamaria ya que en nuestro país cada año se

diagnostica 23,000 casos de cáncer de mama y la gran mayoría por lo menos mueren 6,000 casos al año y la técnica para realizar la exploración sería la tricótona de la axila, ciclo menstrual y esto se debe realizar en un consultorio y la autoexploración clínica sería la inspección y la palpación se puede encontrar la retracción de la piel, la inspección se puede realizar de maneras diferentes, como la estática, dinámica y la palpación sería la posición sentada y posición

Supina, sus métodos para diagnosticar sería más que nada la orientación que se le debe dar a una mujer esto se trabajaría más que nada la prevención y se debe de realizar en el sector público realizando estudios tales como la autoexploración, el examen clínico y la mamografía cuando se encuentra una anomalía se procede a una diagnóstico y después un tratamiento adecuado siempre cuando ya se haya realizado la mamografía o ultrasonido para realizar un buen diagnóstico todo ello es para realizar la prevención de cáncer de mama, muchas mujeres presentan anomalías o estas enfermedades entonces para ello se realiza los exámenes ginecológicos y también su historia clínica esto permite identificar el factor de riesgo a un posible cáncer, la anamnesis es un estudio que se realiza a los pacientes teniendo datos de filiación, motivo de consulta antecedentes personales y familiares y esto el médico a través de ello se puede prevenir muchas enfermedades

otavez de la anamnesis es así la historia clínica de cada mujer, la valoración ginecológica es muy importante para estimar un problema específico como sangrado vaginal o flujo mediante la inspección, palpación percusión y auscultación, el análisis y estudios básicos a una mujer nubil frecuentemente se les realiza y para el médico es una revisión para checar si todo se encuentra bien dentro de la mujer y análisis que se le hace a una mujer con vida sexual activa se debe realizar a los 13 y 15 años para ver si todo está perfectamente bien lo recomendable es cada año, es mamaria y vaginal a los 21 años todo ello es para descartar infección o como enfermedades de transmisión sexual y de esta manera una mujer puede llevar una vida sana siempre cuando siga las indicaciones de su médico por que es más que nada sería por el bien de la paciente y todo ello se realiza otavez de la prebención.

## Cuidados de la mujer durante la adolescencia

En la adolescencia es un periodo de la vida donde cambia todo tanto físico, psicológico y social ya que durante ese periodo se prepara el cuerpo para la reproducción, los cambios que presenta una mujer durante la adolescencia son los bollos pubicos el crecimiento tambien de los mamos la menarca ocurre en el estadio IMS 30 4 y esto relacionada con la edad de la menarquia de la madre y las condiciones socioeconómicas, sus cambios emocionales que son la dependencia y la independencia, la importancia de la imagen corporal, la relación con sus padres y el desarrollo de la propia identidad la mayoría de las mujeres es que les preocupa la parte exterior de su cuerpo es decir que son cambios que se va dando y va cambiando poco a poco y en la edad de 18 a 21 años es donde mas viven una relación sexual, todo ello va cambiando en esta etapa tambien se desarrolla el gusto por el deporte, musica etc. y tambien

se adoptan signos comunes como, tatuajes, piercing, moda y conductas de riesgo todo ello cambio conforme voya creciendo y dejando esa etapa, la menarca y la adolescencia, muchas mujeres presenta un cierto tipo de alteracion en la menstruacion, la mayoría de estas mujeres presentan la inmadurez del eje hipotalamohipofisario, alguna de ella presentor otro tipo de trastorno que puede ser sangrado vaginal esto debe se tratado con especialista, el ciclo normal presenta una relacion compleja entre las hormonas y las acontecimientos fisiologicos que llavan a cabo el hipotolamo, la hipofisis, el ovario y el utero para preparar el cuerpo para una posible gestacion, el ciclo menstrual y la fase folicular es un ciclo menstrual que esta dividido en 2 fases, fase folicular y secretoria, el ciclo ovulatorio, es la hormona liberadora de gonadotropina, el ciclo menstrual de una mujer debe ser un signo vital muy importante como la presion arterial, el pulso y la respiracion, una anomalia se debe tratar con especialista ya que el cuerpo de una mujer esta

donde, de entender algo, de tal manera muchos investigadores debe de ser tratado especialmente, las patologías que una mujer puede presentar en la adolescencia son en la adherencia labiales en los labios mayores y menores de la vagina que se encuentre muy separados, y cuando los labios menores se pegan, y también pueden presentar bulimia es un tipo de problema en la alimentación es cuando tienen episodios de sobrealimentación incontrolable, y tienen un tipo de ciclo menstrual irregular, también pueden presentar clamidia que es una infección de transmisión sexual, también crecimiento excesivo del vello, que es conocido como hirsutismo que normalmente lo presenta los hombres, pueden presentar depresión, dolor pélvico en las niñas, endometriosis, galactoreya, ginecomastia, gonorrea, herpes, hipertrofia labial, hipoplasia labial, infecciones por lavaduras y VIH y entre otros más es por ello que un adolescente o una mujer debe de llevar una vida sana siempre cuando practiquen la prevención de todas estas enfermedades

los cuidados que una mujer debe de llevar en la adolescencia, todo ello le creara bollos en las partes intimas o en la axila todo esto creara lentamente como los senos entonces una mujer debe aprender a vivir con ello tambien como la menstruacion entonces una mujer debe aprender a mantenerse limpia y sana siempre, ponerse ropa interior limpia y la ropa de vestir, lavarse las manos y la cara dia a dia usar una toalla limpia, Bañarse dia a dia, usar desodorante, lavarse los dientes tambien puede afeitarse o depilarse como el bello en las axilas y piernas es parte de mantenerse limpia todo ello debe llevar para mantenerse limpia y sana y tambien debe saber como llevar un embarazo en la adolescencia, muchas mujeres lo presentan en la pubertad, debe de llevar ciertos cuidados como evitar el cigano, alcohol y drogas, y con llevar su control prenatal y mas que nada llevar al pie de la letra todo lo que su medico le indique para que no tenga ningun riesgo durante su embarazo, asi puede tener a su bebe en condiciones muy buenas sin complicacion alguna.

también pueden planificarse en la adolescencia, aunque la OMS dice que desde los 10 a 19 años es la etapa de crecimiento y desarrollo, se puede llevar una planificación siempre y cuando sea responsable esto con el fin de evitar embarazo o infecciones de transmisión sexual, para ello se debe llevar el control con un especialista para que después no haya consecuencias, podrían presentar enfermedades como (ETS,) que es enfermedad de transmisión sexual tales como el VPH y VIH esto sería las enfermedades que podría presentar algunas no tienen cura y otras si pero debe ser tratada al instante y pueden contraer adicciones como el alcoholismo, drogadicción y entre otras cosas, para prevenir el suicidio en adolescentes que es más que nada los padres de familia que observen con atención los cambios que tiene su hijo, si se encuentra triste o apagado así los padres de familia podrían prevenir un suicidio.

# CONCLUSION

La salud de la mujer, hablando sobre los cuidados nos podemos dar cuenta de que mediante el buen cuidado de ellas mismas pueden llevar una vida sana, previniendo las enfermedades que puede afectar su salud tanto físico como psicológico.

Referencia bibliografica:

UD5. ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER. ANTOLOGIA