



Super Nota

Nombre del Alumno : Dana Paola Romero Hernández

Nombre del tema : Adolescencia En la Mujer, Cambios Físicos Y Emocionales

Parcial : 1er Parcial

Nombre de la Materia : Enfermería En El Cuidado De La Mujer

Nombre del profesor : Alfonso Velazquez Ramires

Nombre de la Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre : Cuarto Cuatrimestre

ADOLESCENCIA EN LA MUJER

ETAPAS

Adolescencia Temprana (De 10 a 13 años):

En esta etapa las niñas suelen crecer más rápido, notándose más los cambios corporales.

Muchas niñas tienen el inicio de su primera menstruación en esta etapa.

Con la llegada de este crecimiento se comienza a generar expectativas e inseguridades sobre el cuerpo de la niña.



Adolescencia Media (De 14 a 17 años)

Los cambios corporales y hormonales siguen en las jóvenes, estando casi completos.

En muchas niñas se comienza a regular ya el período.

Comienza a surgir el deseo de atracción sexual

El cerebro sigue madurando.



Adolescencia Tardía (De 18 a 21 años)

Las jóvenes en adolescencia tardía ya han completado su desarrollo físico,

Han alcanzado mayor madurez, controlan más sus impulsos, tienen mayor sentido de responsabilidad

Entienden mejor los riesgos que pueden existir



CARACTERÍSTICAS

Convierten al niño en adulto.

El cuerpo se prepara para la función reproductora.

Los cambios físicos tienen una amplia variación de la normalidad.

Los cambios físicos comienzan entre los jóvenes de (12- 19 años de edad).



¿ A QUE EDAD TERMINA?

Generalmente su culminación se da a los 18 o 21 años significando esta edad que la adolescente ha cumplido su mayoría de edad y es legalmente una mujer, obteniendo todos sus derechos y deberes como adulta.



DEFINICIÓN

Es un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y social.



SEGUNDA ADOLESCENCIA

Es llamada así a la muy famosa Menopausia.

Producida de los 40 a 50 años.

Comienzan a surgir una cantidad de cambios hormonales y por ende en su personalidad.

Su instinto sexual comienza a florecer de nuevo.

Las ganas sexuales tienen que ver con puro placer.

Dejan de menstruar permanentemente



SEXUALIDAD

La adolescencia trae consigo el desarrollo sexual en los jóvenes

La mujer no solo piensa en el acto de reproducirse sino más bien comienza a tener sentimientos, deseos y hasta fantasías.

La adolescente debe ser muy bien orientada y educada en esta situación.



ETAPAS

Adolescencia temprana (de 10 a 13 años):

Durante esta etapa es donde mayormente se comienzan a notar los cambios físicos en la joven, es por ello que normalmente se aleja tener una idea de deseo sexual y más bien entra en un momento de autoexploración y también de exploración al contacto con alguien del otro sexo.



Adolescencia media (entre 14 y 17 años):

Acá la mujer ya está prácticamente desarrollada físicamente en su totalidad lo que quiere decir que está lista para su reproducción, es por ello que los deseos sexuales son mayores, desarrollándose un comportamiento narcisista aumentando su capacidad de poder atraer a otro.



EMBARAZO PRECOZ

Al producirse un embarazo en este momento de la vida de una joven trae consigo muchos riesgos tanto para la madre como para el feto, debido a que la joven todavía se encuentra en un proceso de cambio hormonal lo que quiere decir que no está desarrollada totalmente.



Riesgos para el feto:

Los riesgos que pueda tener la criatura durante el proceso van de deformaciones congénitas a problemas en el embarazo



Riesgos para la madre:

Dichos riesgos tiene que ver con problemas físicos, gracias a no haber alcanzado la madurez sexual y problemas con el parto, siendo más dolorosos y complicados.



CAMBIOS FISICOS EN LA MUJER

CRECIMIENTO DE LOS SENOS

A este cambio en el cuerpo también se le conoce como telarquia, el cual es un proceso que ocurre porque hay una modificación en las hormonas sexuales de las niñas, esto primero por los estrógenos que mandan señales a los ovarios y senos para que crezcan de tamaño.



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.

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.



VELLO PÚBLICO

La aparición o crecimiento de vello púbico, en particular en el área genital, es conocida como pubarquia.

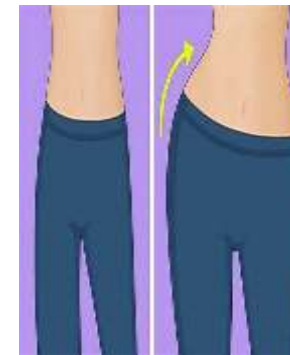
Empieza siendo escaso, largo y suave, además de solo aparecer en los labios mayores de la zona vaginal y es no rizado.

Posteriormente, el vello se caracteriza por ser rizado, más oscuro y, asimismo, abarca mucha más la zona genital.



CAMBIOS CORPORALES

Ensanchamiento de caderas: debido a que se produce la hormona sexual femenina llamada estrógeno, esto provoca que las caderas de las mujeres se hagan más grandes o se ensanchen. Este cambio es normal y también dependerá de la genética



SUDORACIÓN

La adolescencia se caracteriza por la producción de diversas hormonas, éstas comprometen a las glándulas sudoríparas que causan mal aroma en las axilas.



ACNÉ

Se da un cambio en la piel, el cual puede producir que sea más oleosa, grasosa y, por ende, aparezca acné, espinillas o puntos negros, principalmente, en el rostro.



Aumento de peso: durante la adolescencia habrá un aumento de entre 4,6 a 10, 6 kg en las mujeres, esto distribuido en todo su cuerpo, aunque principalmente se irá a sus piernas, estómago y nalgas.



CAMBIOS REPRODUCTORES

Distribución de grasa corporal: las mujeres adolescentes tendrán 10% extra de grasa corporal que se acomodará en la cadera, esto debido a la producción de estrógenos, lo cual prepara al cuerpo para poder llevar a cabo un embarazo.



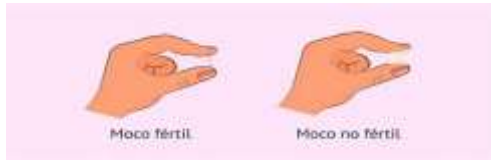
Cambios en los órganos reproductores: sucede una maduración en la vagina, el útero y los ovarios, esto por la producción hormonal de estrógeno.



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.



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.



CAMBIOS EN LA VISTA

Durante este periodo es común que las mujeres adolescentes tengan un cambio en su vista y sea necesario utilizar lentes. Ante este cambio será necesario que acuda con un oftalmólogo y tenga revisiones periódicas de sus ojos y el aumento que será necesario.



VELLO

Así como aparece vello púbico en la zona genital, también otro cambio físico en la adolescencia en mujeres es la aparición de vello en las axilas, así como en las piernas, también es probable que salga vello en la zona abdominal.



CAMBIOS EMOCIONALES EN LA MUJER

SENTIRSE DEMASIADO SENSIBLE

Durante la pubertad, dado que su cuerpo sufre muchos cambios, es común que el adolescente se sienta incómodo con ellos y se vuelva demasiado sensible con respecto a su apariencia física.



SENTIRSE INSEGURO

Sentirse inseguro de todos los cambios y decisiones dado que se pregunta a si mismo si podrá con esta nueva etapa de su vida

Sentirse irritado con bastante facilidad, Perder los estribos, Sentirse deprimido



PRESIÓN DE GRUPO

Es probable que su grupo de compañeros y el adolescente se vean influenciados por lo que ve a su alrededor en los medios populares y la cultura que se representa a través de ellos. Esto puede resultar incómodo a veces y probablemente incluso cambiaría sus gustos y disgustos.



CAMBIOS DE HUMOR

Puede experimentar cambios frecuentes y, a veces, extremos en su estado de ánimo.

Pueden ocurrir debido a cambios en los niveles de hormonas en el cuerpo y otros cambios que tienen lugar durante la pubertad.



SENTIRSE CONSCIENTE DE SI MISMO

Estas experiencias son más pronunciadas para las niñas porque se desarrollan más rápido y antes que los niños.

Esto puede hacer que se sientan más conscientes de su cuerpo en presencia de sus compañeros del mismo grupo de edad.



SENTIMIENTOS SEXUALES

Un aspecto de la madurez sexual es sentir curiosidad por el sexo y también por los cuerpos de las personas que te atraen. Con el inicio de la pubertad, es normal que un niño o una niña se sienta atraído sexualmente.



REFERENCIAS BIBLIOGRFICAS

Antología UDS, Enfermería En El Cuidado De La Mujer : [cafd49b3fc2b5868dc97c174bfcce2e1.pdf \(plataformaeducativauds.com.mx\)](https://plataformaeducativauds.com.mx/cafd49b3fc2b5868dc97c174bfcce2e1.pdf)

Mustard G. (29 De Mayo De 2019) , Hablemos De Relaciones, Adolescencia en la mujer: cambios, etapas, sexualidad, y mucho más, Recuperado desde : [ADOLESCENCIA EN LA MUJER: cambios, etapas, y mucho más \(hablemosderelaciones.com\)](https://hablemosderelaciones.com/adolescencia-en-la-mujer-cambios-etapas-y-mucho-mas)

Huerta Martinez H. (29 De Agosto del 2022), Sequoia Centro Pediatrico Del Crecimiento, Cambios físicos en la adolescencia en mujeres, Recuperado desde : [Cambios físicos en la adolescencia en mujeres \(centrosequoia.com.mx\)](https://centrosequoia.com.mx/cambios-fisicos-en-la-adolescencia-en-mujeres)

Gonzales A. (4 De Abril De 2022), Profamilia, Adolescencia Y Pubertad, Recuperado desde : [Adolescencia y pubertad: ¿Qué es? Cambios físicos mujeres y hombres \(profamilia.org.co\)](https://profamilia.org.co/adolescencia-y-pubertad-que-es-cambios-fisicos-mujeres-y-hombres)

Unión De Pediatría (17 De Julio 2023); En Familia, Pubertad En Las Chicas: Recuperado desde : [Pubertad en las chicas | EnFamilia \(aeped.es\)](https://aeped.es/pubertad-en-las-chicas-en-familia)

Hidalgo Vicarioa M.I , Gonzales J.E, Elsevier, Adolescencia Aspectos físicos, Psicologicos Y Sociales, Recuperado desde : [Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales | Anales de Pediatría Continuada \(elsevier.es\)](https://elsevier.es/adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales-anales-de-pediatria-continuada)

Personal De Psychology Today, Psychology Today, Adolescencia, Recuperado desde : [Adolescencia | Psychology Today en español - México](https://psychologytoday.com/es/adolescencia)

McLaughlin J.E MD, Medical University of South Carolina (Abril De 2022), Manual MSD, Pubertad en las niñas, Recuperado desde : [Pubertad en las niñas - Salud femenina - Manual MSD versión para público general \(msdmanuals.com\)](https://msdmanuals.com/pubertad-en-las-ninas-salud-femenina-manual-msd-versión-para-público-general)

Secretaría de Salud (20 de agosto de 2015), Gobierno De México, ¿ Que es la adolescencia?, Recuperado desde : [¿Qué es la adolescencia? | Secretaría de Salud | Gobierno | gob.mx \(www.gob.mx\)](https://www.gob.mx/secretaria-de-salud/que-es-la-adolescencia)

Personal Unicef, Unicef, ¿ Qué es la adolescencia?, Recuperado desde : [¿Qué es la adolescencia? | UNICEF](https://www.unicef.org/es/que-es-la-adolescencia)

Torres A. (5 junio, 2022), Psicología y Mente, Las 3 etapas de la adolescencia, Recuperado desde : [Las 3 etapas de la adolescencia \(psicologiaymente.com\)](https://psicologiaymente.com/adolescencia-las-3-etapas)