



**Nombre del alumno : Mariana Isabel
Chaidez Chávez**

Materia: Cuidado a la mujer

Actividad: Mapa

**Maestro : Ámbar Jaqueline Alcázar
Cancino**

Grado : 4to semestre

Grupo: Enfermería

Ocosingo, Chiapas a 15 de octubre 2023

CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

Adolescencia de la mujer

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 comienzan entre los jóvenes de (12- 19 años de edad). La adolescencia 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.

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 ocurre en el estadio IMS 3 o 4 y está relacionada con la edad de la menarquia de la madre y las condiciones socioeconómicas. 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, dehidrocalciferol y calcitonina influyen en la mineralización ósea. La GH es la hormona clave en el crecimiento longitudinal, está secretada bajo la influencia del factor de liberación GHRH y la somatostatina. Las somatomedinas o factores de crecimiento de tipo insulínico son estimuladas por la GH y actúan sobre el crecimiento óseo. La maduración ósea parece depender de las hormonas.

Cambios emocionales en la mujer en la adolescencia

Cambios psicosociales Las transformaciones 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 y el desarrollo de la propia identidad. 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: en la primera adolescencia (12 a 14 años), la relación con los padres se hace más difícil, existe mayor recelo y confrontación; el humor es variable y existe un "vacío" emocional, Aceptación Integración en el grupo de amigos Los valores de los amigos pierden importancia. Relación con otra persona, mayor comprensión Desarrollo de la identidad Conciencia racional y realista. Compromiso. Objetivos vocacionales prácticos. Concreción de valores morales, religiosos y sexuales.

Menarca y adolescencia

El ciclo menstrual está dividido en dos fases: proliferativa (folicular) y secretora (luteínica). Fase folicular En un ciclo ovulatorio, la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH, gonadotropin-releasing hormone) es segregada en el sistema portal hipotalámico de manera pulsada, lo que provoca la secreción de la hormona foliculoestimulante (FSH, follicle-stimulating hormone) y de la hormona luteinizante (LH, luteinizing hormone). Fase luteínica La LH y la FSH disminuyen drásticamente su secreción como consecuencia de una potente retroalimentación negativa secundaria a una elevada concentración de estradiol, progesterona e inhibina. Si no existe embarazo, el cuerpo lúteo se atrofia a los 10-14 días, lo cual produce una disminución de los valores hormonales de estradiol y progesterona que provocan a su vez una retroalimentación positiva para iniciar de nuevo la secreción de GnRH, FSH y LH, comenzando así el nuevo ciclo menstrual. En esta fase, el endometrio se espesa, las glándulas se vuelven más tortuosas, crecen las arterias espirales y disminuye la actividad mitótica.

principales patologías propias de la mujer durante la adolescencia

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 periodo menstrual durante tres ciclos mensuales o más. La anorexia es un grave problema de alimentación debilitante que se produce con mayor frecuencia en las niñas y que se caracteriza por una visión distorsionada de su cuerpo que las lleva a creer que tienen sobrepeso y necesitan restringir la cantidad de comida , enfermedades como bulimia , depresión , endometriosis, galactorrea, herpes , hipertrofia labial , infecciones , mastalgia, mastitis, problemas de alimentación , síndrome de ovario

Cuidados de la mujer en la adolescencia

¿Por qué necesito cuidar de mi cuerpo?

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 periodo, 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. Todos estos cambios ocurrirán lentamente. Tendrás que aprender nuevas rutinas para mantenerte limpia y sana.

Qué debería hacer cada día?

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.

Embarazos en la adolescencia

Los embarazos en la adolescencia tienen riesgos adicionales de salud tanto para la madre como para el bebé. Con frecuencia, 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. Si eres o tu pareja es alérgica al látex, puedes usar condones de poliuretano

Planificación familiar en la adolescencia

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como la etapa comprendida entre los 10 y los 19 años. Se trata de un periodo de desarrollo en el que se producen importantes cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. 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. En general, todos los métodos anticonceptivos que son seguros para los adultos sanos también son seguros para los adolescentes sanos.

Enfermedades de transmisión 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. Estas incluyen las siguientes: mantener una relación mutuamente monogámica con una pareja no infectada;

Adicciones en la adolescencia

La adolescencia es el tiempo de probar cosas nuevas. Los adolescentes usan el alcohol y las otras drogas por varias razones, incluyendo la curiosidad, para sentirse bien, para reducir el estrés, para sentirse personas adultas o para pertenecer a un grupo. Es difícil el poder determinar cuáles de los adolescentes van a experimentar y parar ahí, y cuáles van a desarrollar problemas serios. Los adolescentes que corren el riesgo de desarrollar problemas serios con el alcohol y las drogas incluyen aquellos: con un historial familiar de abuso de sustancias que están deprimidos que sienten poco amor propio o autoestima que sienten que no pertenecen y que están fuera de la corriente

prevención de suicidios en la adolescencia

Factores protectores Estos ayudan a evitar tal tipo de sucesos, algunos ejemplos son: Base familiar: Buena relación, apoyo y comunicación en la familia. Desarrollo de habilidades sociales: Permite la integración positiva del adolescente al medio. Fortalecimiento de la autoestima y confianza en sí mismo. Receptividad hacia los cambios: Esto es, promover la tolerancia a la frustración. Fortaleciendo, así mismo, los puntos positivos de cada situación y aprendiendo a aceptar los fracasos. De esta manera, el adolescente logrará adaptarse a cualquier situación. Se deben promover habilidades de autocontrol para que el adolescente se haga cargo de sí mismo y su futuro. Es importante potenciar la responsabilidad, persistencia, resiliencia, y motivación hacia diferentes áreas de interacción (no centrándose solamente en lo académico, por ejemplo). Búsqueda de ayuda cuando surgen las dificultades. Por ejemplo, desarrollar relaciones de apoyo con adultos o personas de confianza. Medidas de prevención del suicidio en la adolescencia

BIBLIOGRAFIAS

- Bustamante, F., Urquidia, C., Florenzano R., Barrueto, C., Hoyose, J., Ampuero, K., Terán, L., Figueroa, M., Fariás, M., Livia, M. y Giacamanm, E. (2018).
- El programa RADAR para la prevención del suicidio en adolescentes de la región de Aysén, Chile: resultados preliminares. Revista Chilena Pediatría, 89(1), 145-148. Doi: 10.4067/S0370-41062018000100145
- OMS (2014). Prevención del Prevención del suicidio suicidio: un imperativo global. https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/exe_summary_spanish.pdf