CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

Adolescencia de la mujer
- La adolescencia es un periodo de la vida con intensos cambios
  - Físicos
    - Tienen una amplia variación de la normalidad
    - Necesario comprender y conocer estos cambios
    - Diferenciar las variaciones normales
    - Anomalías en el crecimiento y desarrollo puberales
  - Psicologicos
  - Social
  - Convierten al niño en adulto
    - El cuerpo se prepara para la función reproductora
- Los cambios físicos comienzan
  - 12- 19 años de edad
- Etapa de desarrollo humano aceptada por todos
  - No significa sólo el tránsito de la niñez a la adultez
  - Sobrevienen diversos y complejos cambios biológicos, psicológicos y sociales

Cambios físicos de la mujer en la adolescencia
- El desarrollo del vello pubiano
- Crecimiento de las mamas
  - El botón mamario es el primer signo de comienzo puberal
  - Puede acontecer entre los 9 y 13 años
- Cambios a nivel de ovario y tamaño del útero
- El crecimiento implica una correlación endocrinologica
  - Y sistema oseo
    - La GH, tiroxina, insulina y corticoides
      - Influyen en el aumento de la talla y la velocidad de crecimiento
      - Hormona clave en el crecimiento longitudinal
        - Secretada bajo la influencia del factor de liberación GHRH
        - La somatostatina
        - Factores de crecimiento de tipo insulínico
        - Actúan sobre el crecimiento óseo
  - La paratohormona, dehidrocolecalciferol y calcitonina
    - Influyen en la mineralización ósea

Cambios emocionales en la mujer en la adolescencia
- Cambios psicosociales
- Las trasformaciones físicas
  - Correlato en la esfera psicosocial
  - Comprendiendo cuatro aspectos
    - La lucha dependencia-independencia
    - La importancia de la imagen corpora
    - La relación con sus pares
    - El desarrollo de la propia identidad
    - Tema principal 1 5
- Estudios de imagen cerebral
  - 5 hasta los 20 años
  - Adelgazamiento progresivo de la substancia gris
  - Progresa desde las regiones posteriores del cerebro hacia la región frontal
  - Regiones que maduran más tardiamente
    - Asociadas con funciones de alto nivel
    - Planificación
    - Razonamiento
    - Control de impulsos
- 12 a 14 años
  - Sustituido el pensamiento concreto
  - Mayor capacidad de abstracción
  - Capacitando cognitiva, ética y conductualmente
  - Distinguir con claridad los riesgos
  - Al tomar algunas decisiones arriesgadas
- 15 a 17 años
  - Conflictos llegan a su apogeo para ir declinando posteriormente
  - Mayor independencia y madurez
- 18 a 21 años
  - Preocupación por el aspecto corporal
  - Cambios físicos y psicológicos
  - Aparición de la pubertad generan una gran preocupación en los adolescentes
  - En los primeros años
  - Extrañamiento y rechazo del propio cuerpo
  - Inseguridad respecto a su atractivo
  - Crece el interés por la sexualidad

Menarca y adolescencia
- Un elevado número de mujeres
  - Desarrollo alguna alteración en la menstruación
  - mayoria de los casos
  - Alteración es secundaria a la anovulación y a la inmadurez
  - Eje hipotálamohipofisario
- Alteraciones del sangrado vaginal en la adolescente
  - Pueden esconder otro tipo de trastorno que puede requerir tratamiento
    - Seguimiento específicos
    - El pediatra debe saber reconocer y diagnosticar
- El ciclo menstrual normal
  - relación compleja entre las hormonas
  - acontecimientos fisiológicos
  - hipotálamo, la hipófisis, el ovario y el útero
  - preparar el cuerpo para una posible gestación
- proliferativa (folicular)
  - ciclo ovulatorio
  - hormona liberadora de gonadotropina
  - segregada en el sistema portal hipotalámico
  - secreción de la hormona foliculoestimulante
  - hormona luteinizante
- secretora (luteínica)
  - La LH y la FSH
    - Disminuyen drásticamente su secreción
    - Consecuencia de una potente retroalimentación negativa secundaria
    - 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
    - Valores hormonales de estradiol y progesterona
  - El endometrio se espesa
    - Las glándulas se vuelven más tortuosas
    - Crecen las arterias espirales
    - Disminuye la actividad mitótica
- Menstruación
  - Si no coexiste embarazo el endometrio se necrosa
  - Provocando una exfoliación
  - Desprendimiento del mismo
  - El endometrio fragmentado es expulsado del útero mediante una serie de contracciones
  - Junto con una pequeña cantidad de sangre
  - Moco y células vaginales
- Alteraciones menstruales
  - 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

Principales patologías propias de la mujer durante la adolescencia
- Los labios (mayores y menores)
  - Labios externos de la vagina
    - Ambos pares de labios están separados entre si
  - Cuando los labios menores se pegan
    - Adherencias labiales
    - Amenorrea en adolescentes
    - Se define como una niña que no tiene un período menstrual
    - Durante tres ciclos mensuales o más
- La anorexia
  - Grave problema de alimentación debilitante
  - Caracteriza por una visión distorsionada de su cuerpo
  - Lleva a creer que tienen sobrepeso
  - Necesitan restringir la cantidad de comida
- Bulimia
  - Tipo de problema de alimentación
  - Adolescentes tienen episodios de sobrealimentación incontrolable
  - Ciclo menstrual irregular
- La clamidia
  - Enfermedad bacteriana de transmisión sexual
  - Contacto sexual
- Crecimiento excesivo del vello
  - Vello corporal de las mujeres crece más de lo normal
  - hirsutismo
- Depresión
  - Afección clínica
  - Afecta el estado de ánimo y la salud mental
- Infinidad de enfermedades
  - Masa ovárica/Quiste ovárico
  - Mastalgia
  - Mastitis
  - Problemas de alimentación
  - Retraso en la pubertad/desarrollo sexual
  - Síndrome premenstrual (SPM)
  - Etc

Cuidados de la mujer en la adolescencia
- ¿Por qué necesito cuidar de mi cuerpo?
  - Parte importante del proceso de crecimiento
  - Tu cuerpo irá cambiando conforme te vayas convirtiendo en una mujer
  - pubertad
  - desarrollarás
  - una piel y un pelo más grasos
  - vello que te crecerá en las axilas
  - en las piernas y en las partes íntimas
- Qué debería hacer cada día?
  - Ponerte ropa interior limpia y ropa de vestir cada día
  - Lavarte las manos y la cara cada día con agua y jabón
  - Ducharte o bañarte tú sola
  - Usar desodorante cada día
- ¿Y eso de depilarse o afeitarse?
  - Algunas chicas se afeitan el vello
  - Pregunta a uno de tus papás o a otro adulto de confianza
- ¿Y lo de llevar sujetador?
  - Cuando se te desarrollen los pechos
  - Llevar un sujetador o sostén es una buena idea
  - Algunas chicas se sienten más cómodas usando sostén
  - Especialmente cuando corren o saltan
- ¿Qué me pasará cuando me venga el periodo?
  - verás sangre en tu ropa interior
    - En el papel higiénico o en la taza del inodoro
  - Te vendrá aproximadamente una vez al mes
    - Suele durar de 3 a 7 días
    - Cuando tengas el período
    - Necesitarás llevar una compresa en la ropa interior o un tampón para recoger la sangre
- ¿Cómo se ponen las compresas?
  - Separa el papel que cubre la parte posterior de la compresa
  - Pega el lado adhesivo (el que pega) de la compresa en tu ropa interior
  - Asegúrate de que se queda bien fija en su sitio
  - Cámbiate de compresa aproximadamente cada 4 horas

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
- 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

Planificación familiar en la adolescencia
- 10 y los 19 años
  - Periodo de desarrollo en el que se producen importantes cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales
- Los adolescentes son considerados una población de alta vulnerabilidad
  - Los riesgos y consecuencias negativas de las relaciones sexuales no protegidas
- los métodos anticonceptivos
  - Seguros para los adultos sanos
  - Seguros para los adolescentes sanos
- El diálogo entre los adolescentes
  - 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
- La prescripción anticonceptiva se basa en cuatro categorías:
  - No hay restricción para el uso del método anticonceptivo
  - Las ventajas del uso del método generalmente superan los riesgos teóricos o probados
  - Los riesgos teóricos o probados generalmente superan las ventajas del uso del método
  - El uso del método supone un riesgo inadmisible para la salud
- ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos que existen?
  - Métodos de barrera
    - condón masculino y femenino
  - Métodos hormonales
    - pastillas
    - parches
    - anillos vaginales
    - DIU hormona
  - Métodos definitivos
    - vasectomía y salpingoclasia

Enfermedades de trasmisión sexual en la adolescencia
- ¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual (ETS)?
  - 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
  - Aconsejarles que se abstengan de mantener todo tipo de contacto sexual con otra persona
- ¿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
    - Seguir el asesoramiento del proveedor de atención médica
  - Evitar la actividad sexual mientras se encuentra en tratamiento por una ETS
- ¿Cuáles son algunos tipos comunes de ETS?
  - Virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)
  - Virus que causa síntomas del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)
  - Virus del papiloma humano (VPH)

Adicciones en la adolescencia
- Es común el experimentar con el alcohol y las drogas
  - Durante las 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 sientirse bien
  - para reducir el estrés
- 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
  - medicinas de venta libre
- El uso de las drogas y el alcohol
  - está asociado con una variedad de consecuencias negativas
  - que incluyen el aumento en el riesgo del uso serio de drogas más tarde en la vida
  - El fracaso escolar

Prevención de suicidios en la adolescencia
- ¿Qué lleva a una persona a tomar esta decisión?
  - tipo social, cultural y psicológico
    - es un fenómeno multicausal
  - A pesar de que es un mito extendido que las personas que se suicidan tienen problemas mentales
    - Fundamental resaltar la importancia de hablar de aspectos de salud mental
- Factores de riesgo en el suicidio adolescente
  - problema de salud mental
  - Considerar desde factores globales hasta los más personales
  - Cada caso variará de acuerdo a la persona
    - Dificultades para acceder a un sistema de salud público que garantice una atención oportuna
    - Sensacionalismo de medios de comunicación masivo que difunden información sobre dicho tema
    - Disposición de objetos que pueden causar daño y facilidad de acceso a ellos
- ¿Es la adolescencia un factor de riesgo en el suicidio?
  - La adolescencia es un período de múltiples cambios
    - biológico, psicológico y social
    - Es un etapa en la que se cuestiona todo lo que nos rodea
  - existir cierta vulnerabilidad a nivel psicológico
  - Problemas intrafamiliares
    - Dificultades a nivel escolar
    - Personales
    - Consideraciones para poner atención

Presented with xmind

Nombre de alumno: Marcelino Abraham Molina Gallegos

Nombre del profesor: Lic. Ambar

Nombre del trabajo: Actividad en plataforma.

Materia: Enfermería en cuidado de la mujer

Grado: 4°

Grupo: Enfermeria

Ocosingo, Chiapas noviembre de 2023