



# SUPER NOTA

NOMBRE DE LA ALUMNA: YAZURI  
GUADALUPE ÁLVAREZ GARCÍA

NOMBRE DEL TEMA: CUIDADOS DE LA MUJER  
DURANTE LA ADOLESCENCIA

MATERIA: ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DE  
LAMUJER

PARCIAL: 2do

NOMBRE DEL MAESTRO: ALFONSO  
VELAZQUES RAMÍREZ

LICENCIATURA : ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE : 4°

ELABORACIÓN: PICHUCALCO, CHIAPAS; 13 DE OCTUBRE  
DEL 2024

# CUIDADOS DE LA MUJER

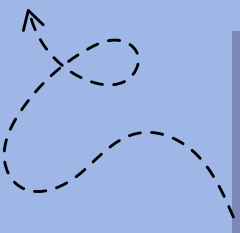
# Durante La adolescencia



Durante la adolescencia, las mujeres experimentan cambios físicos que incluyen:

## Cambios físicos de la mujer en la adolescencia

- Cambios de las mamas y ensanchamiento.

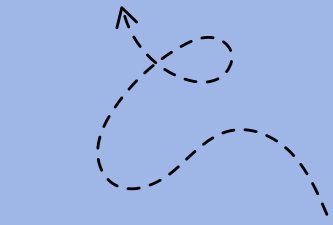
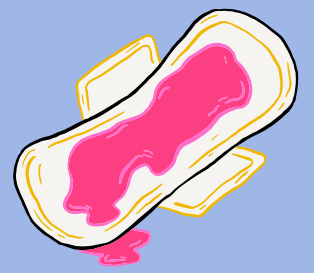


Crecen las glándulas mamarias. Cuando los ovarios comienzan a secretar estrógeno, la grasa en el tejido conectivo comienza a acumularse y eso hace que los senos se agranden.

- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.

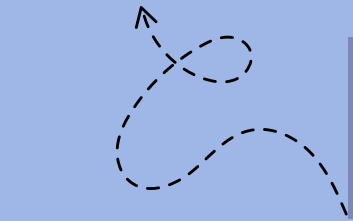
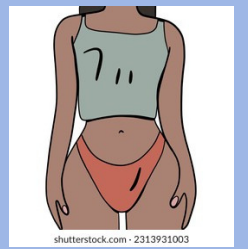


- Inicio de la menstruación y la fertilidad.



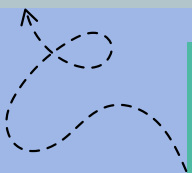
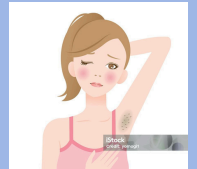
Inician los periodos de menstruación que ocurren cada 28 días (aproximadamente).

- Cambio en la forma pélvica redistribución de la grasa corporal.



Hace que las caderas sean más anchas y la cinturas mas definida.

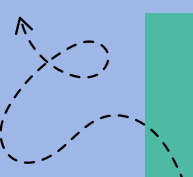
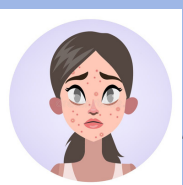
- Crecimiento de vello púbico y auxiliar.



Aparece vello en axilas y en pubis

- Aumento de estatura

- Olor corporal fuerte , cambios en la piel y acné.



La piel se hace más grasosa y puede aparecer acné es debido a los cambios hormonales que vienen con la pubertad

# CAMBIOS EMOCIONALES

## En la mujer En la adolescencia



Las mujeres pueden experimentar cambios emocionales importantes durante la adolescencia, como:

La adolescente puede volverse agresiva, rebelde, aislada e inestable.

Experimentar cambios en los estados de ánimos, de repente sienten depresiones o rabia y luego felicidad.

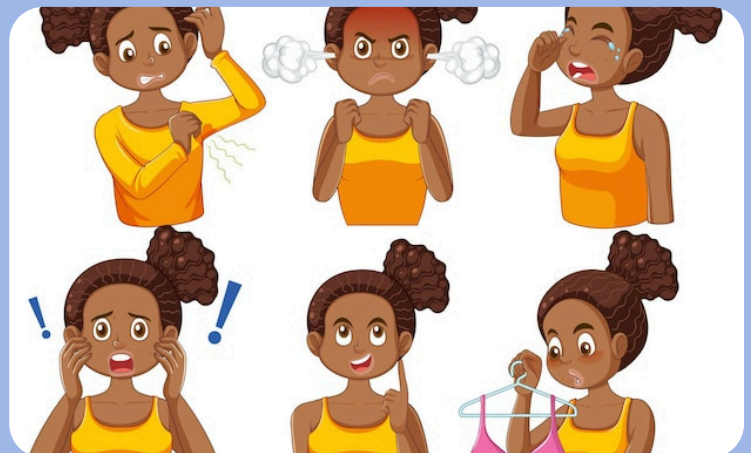
Crece la necesidad de sentirse admirada y valorada en los grupos a los cuales pertenecen.

Empieza a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja.

Se sienten presionadas a tomar decisiones a al tomar decisiones con las que no están de acuerdo.

Tener más pensamientos y deseos sexuales.

Empiezan a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas y a tener "amores platónicos".



## Menarca y Adolescencia

La menarquia es el nombre que se le da a la primera menstruación de una adolescente y es un signo de que el cuerpo está cambiando y se está convirtiendo en mujer.

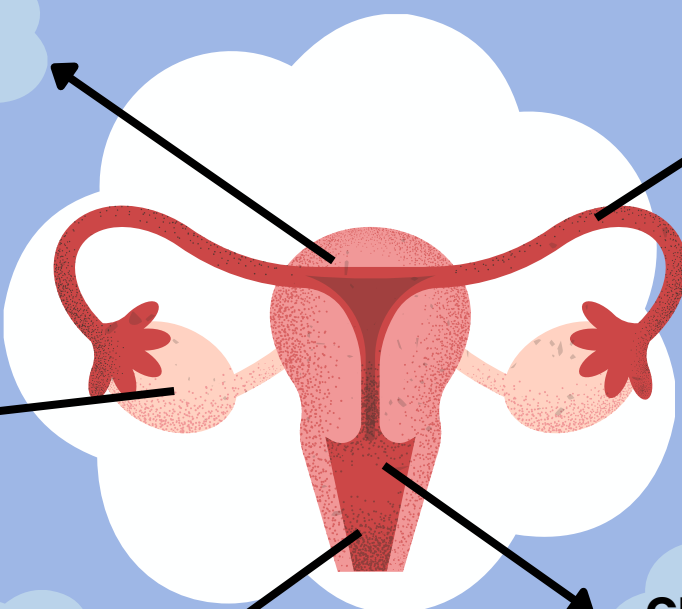
ÚTERO

TROMPAS DE FALOPIO

OVARIOS

SANGRE

CUELLO DEL ÚTERO



# Edad

Generalmente entre los 11 y 14 años, pero puede ocurrir entre los 9 y 15 años.

# Síntomas

Crecimiento de los senos, vello púbico y axilar, ensanchamiento de las caderas, flujo vaginal.

Cólicos (dolor en tu vientre bajo o zona baja de tu espalda)

Hinchazón (cuando tu vientre se siente inflado)

Acné (espinillas y/o granos)

Senos (pechos) sensibles

Cansancio

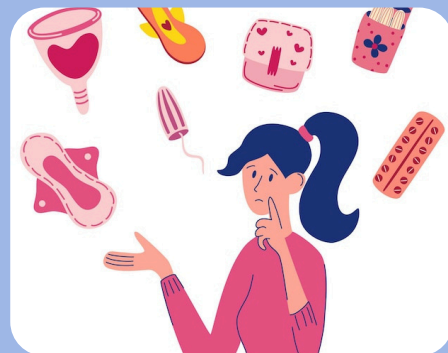
Cambios de humor repentinos (cuando tus emociones cambian rápidamente o te sientes triste, enojadx o con ansiedad)

# Riesgos

Embarazo y enfermedades de transmisión sexual  
Es posible quedar embarazada o contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS) si se mantienen relaciones sexuales durante la menstruación

# Lo que se debe saber

Si no se tiene el primer periodo menstrual a los 15 años, se debe consultar a un médico.



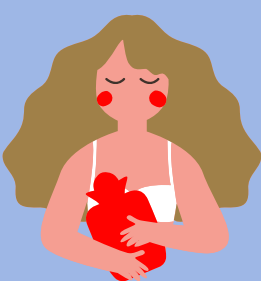
# Adolescencia

La adolescencia es una etapa de crecimiento y exploración, y la menarca es un hito importante en este proceso.



Es importante que los jóvenes reciban educación y apoyo para comprender los cambios que están experimentando en sus cuerpos y emociones.

En la adolescencia, es normal que los patrones menstruales sean variables. Se consideran ciclos normales entre 21 y 45 días, pero esto podría retrasar el diagnóstico de algún caso patológico.



## IMPACTO DE LA MENARCA EN LA ADOLESCENCIA

- Cambio en el cuerpo
- Salud sexual
- Educación y apoyo



# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. <https://formainfancia.lat/cambios-emocionales-adolescencia/>
2. <https://www.gruporecoletas.com/noticias/cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia/>
3. <https://www.villena.es/noticia/cambios-emocionales-en-la-adolescencia/>
4. <https://www.imss.gob.mx/preguntas-frecuentes-35>
5. <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/#:~:text=Cambios%20f%C3%ADsicos%20de%20las%20mujeres,redistribuci%C3%B3n%20de%20la%20grasa%20corporal.>
6. [https://www.freepik.es/vector-gratis/chica-pubertad-concepto-cambios-emocionales\\_42235440.htm](https://www.freepik.es/vector-gratis/chica-pubertad-concepto-cambios-emocionales_42235440.htm)
7. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/menarca-aa52216spec#:~:text=Generalidades%20del%20tema,comienzo%20del%20primer%20per%C3%ADodo%20menstrual.>
8. <https://bloque10.unimagdalena.edu.co/la-pubertad-precoz-y-tardia/>
9. <https://www.analesdepediatria.org/es-variaciones-fisiologicas-normales-del-desarrollo-articulo-S1695403308720253>
10. <https://www.binbeauty.gr/?b=80805528>