



Materia: enfermería en el cuidado de la mujer

**Catedrático: Alfonso Velázquez
Ramírez**

**Alumna: Wendy Guadalupe Díaz
castro**

**Tema: cambios físicos de la mujer
durante la adolescencia**

Cuidados de la mujer durante la adolescencia

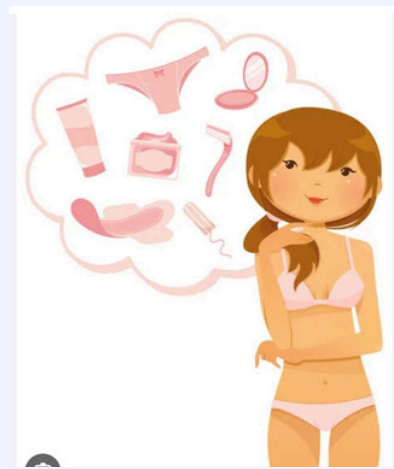
Cambios físicos de la mujer en la adolescencia

ES UN PROCESO QUE SUELE OCURRIR ENTRE LOS 10 Y 14 AÑOS PARA LAS NIÑAS

1-La primera señal de pubertad es por lo general el desarrollo de los senos.

2-Luego comienza a crecer el vello en la zona del pubis y las axilas.

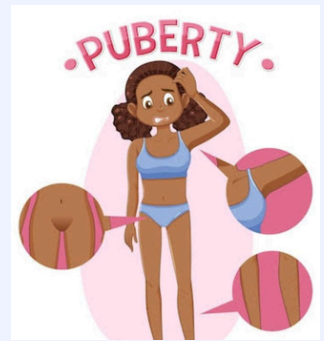
3-La menstruación (o período) por lo general es el último paso.



Cambios en la distribución de la grasa corporal: Las caderas se ensanchan y la cintura se define.

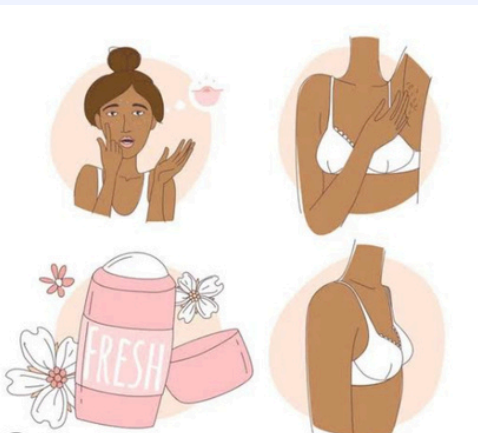
Cambios en la piel: Se vuelve más grasosa y puede aparecer acné.

Cambios en la voz: Se hace más aguda y suave.



Cambios en el olor corporal y del sudor: Aumentan.

Flujo vaginal: Algunas niñas tienen una secreción vaginal de leve a moderada de color transparente o blanco que comienza de 6 a 12 meses antes de su primer período menstrual.

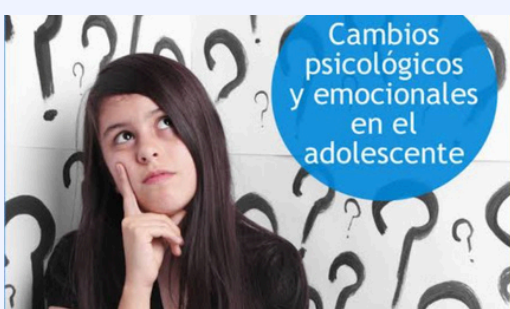


Cambios emocionales en la mujer en la adolescencia

Sentir mucha tristeza o depresión, que pueden afectar su rendimiento escolar y hacer que consuman alcohol y drogas, tengan relaciones sexuales sin protección y enfrenten otros problemas.



Enfocarse en sí mismos; pasar por periodos de muchas expectativas y falta de confianza.



Tener más cambios de humor.

Demostrar menos afecto hacia los padres; puede que en ocasiones se muestren groseros o con mal genio.

Sentirse estresados debido al trabajo escolar más exigente.

Presentar problemas alimentarios.



menarca y adolescencia

TU PRIMER PERIODO MENSTRUAL SE LLAMA MENARCA. POR LO GENERAL, EMPIEZA EN ALGÚN MOMENTO ENTRE LOS 11 Y 14 AÑOS. PERO PUEDE SUCEDER EN FORMA TAN TEMPRANA COMO A LOS 9 AÑOS O TAN TARDÍA COMO A LOS 15 AÑOS.

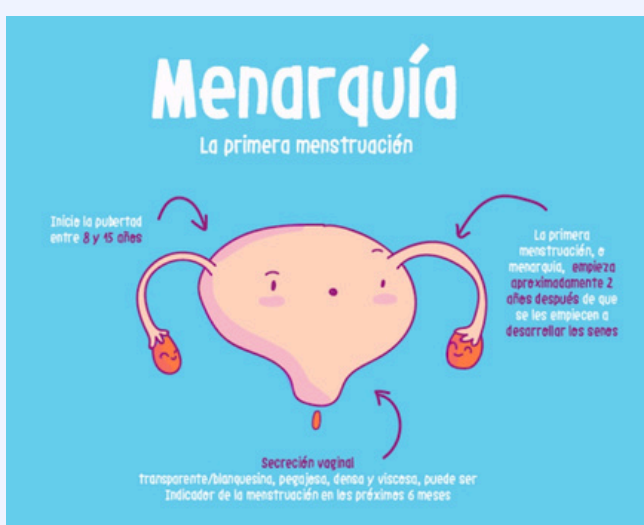
La menarquia se produce cuando los ovarios se activan y liberan hormonas como los estrógenos y la progesterona. En este momento, también se desarrollan otros aspectos del cuerpo, como los senos, el vello pubiano y el vello axilar.



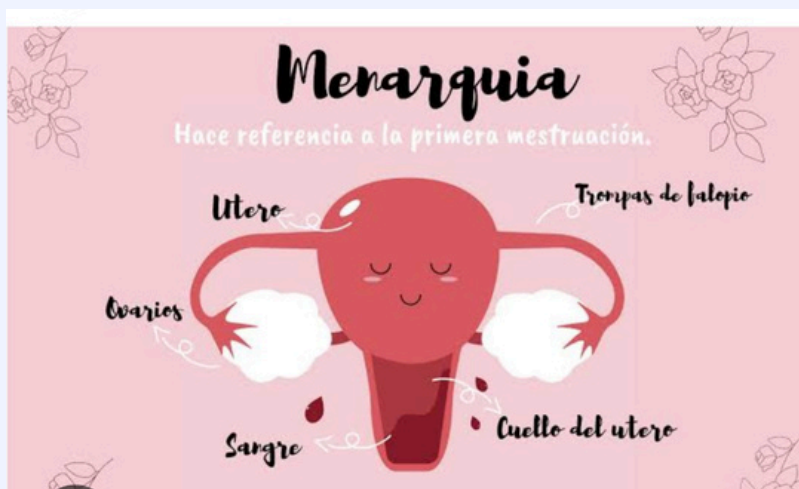
Algunos indicadores de que la menarquia está cerca son:

Flujo vaginal, una secreción vaginal pegajosa, densa y viscosa, que puede ser de transparente a blanca o blanquecina.

Aumento de la cintura pélvica.



La adolescencia es la etapa de la vida que se produce entre los 10 y 19 años y que marca la transición de la niñez a la edad adulta. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

cambios físicos de la mujer en la adolescencia

<https://medlineplus.gov/spanish/puberty.html#:~:text=En%20las%20ni%C3%B1as,general%20es%20el%20%C3%BAltimo%20paso.>

<https://www.imss.gob.mx/preguntas-frecuentes-35>

Cambios emocionales de la mujer en la adolescencia

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html#:~:text=Cambios%20emocionales%20y%20sociales&text=Preocuparse%20m%C3%A1s%20por%20su%20imagen,los%20chicos%20de%20su%20edad.>

<https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/#:~:text=Crece%20la%20necesidad%20de%20sentirse,que%20no%20est%C3%A1n%20de%20acuerdo.>

<https://adipa.mx/noticias/cambios-psicologicos-en-la-adolescencia-cuales-son/#:~:text=El%20periodo%20de%20la%20adolescencia%20es%20uno,nuevas%20responsabilidades%20y%20desaf%C3%ADos%20como%20la%20presi%C3%B3n>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html#:~:text=Cambios%20emocionales%20y%20sociales&text=Preocuparse%20m%C3%A1s%20por%20su%20imagen,los%20chicos%20de%20su%20edad.>

MENARCA Y ADOLESCENCIA

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/menarca-aa52216spec#:~:text=Tu%20primer%20periodo%20menstrual%20se,per%C3%ADodo%20para%20los%2015%20a%C3%B1os.>

<https://kidshealth.org/es/kids/when-period.html#:~:text=En%20la%20mayor%C3%ADa%20de%20las%20ni%C3%B1as%20esto%20ocurre%20en%20torno,mam%C3%A1%20o%20tu%20hermana%20mayor.>

<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20adolescencia?,-Centro%20Nacional%20para&text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,Contesta%20nuestra%20encuesta%20de%20satisfacci%C3%B3n.>