



Nombre del Alumno: *Juan Manuel Jiménez Alvarez.*

Nombre del tema: *Cuidados de la mujer durante la adolescencia.*

Nombre de la Materia: *Enfermería en el cuidado de la mujer.*

Nombre del profesor: *Alfonso Velázquez Ramírez.*

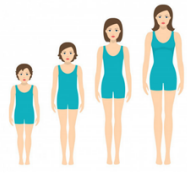
Nombre de la Licenciatura: *Enfermería.*

Cuatrimestre: *4°*

Parcial: *2°*

CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

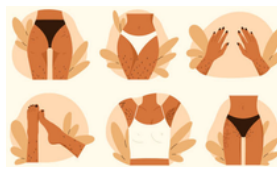
CAMBIOS FÍSICOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA



Los cambios físicos de la mujer en la adolescencia son transformaciones corporales que ocurren durante la pubertad, un periodo de desarrollo que marca la transición de la niñez a la adultez. Estos cambios están impulsados principalmente por las hormonas sexuales, como los estrógenos, y preparan al cuerpo femenino para la capacidad reproductiva.

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

Desarrollo de los senos: Uno de los primeros signos de la pubertad. Los senos comienzan a crecer debido al aumento de las hormonas sexuales. Este desarrollo puede ocurrir a diferentes ritmos y continuar hasta los 18 años aproximadamente. A menudo se experimenta sensibilidad o dolor leve en los senos.



Crecimiento del vello corporal: Aparece vello en la zona púbica, axilas y en otras partes del cuerpo, como las piernas. Este vello inicialmente es fino, pero con el tiempo se vuelve más grueso y oscuro.

Aumento de la estatura: Se produce un estirón de crecimiento durante la adolescencia.

- Las niñas suelen experimentar su mayor crecimiento antes de la llegada de la primera menstruación.



Cambios en la piel:

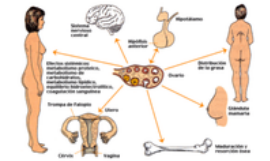
- Incremento de la producción de grasa en la piel debido al aumento de hormonas.
- Mayor probabilidad de desarrollar acné o piel grasa, especialmente en la cara, espalda y pecho.

Redistribución de la grasa corporal: El cuerpo comienza a almacenar más grasa en las caderas, muslos y glúteos, dando lugar a una figura más curvilínea. Esto también es parte del desarrollo de las características sexuales secundarias.



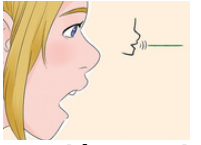
Inicio de la menstruación: La menarquia (**primera menstruación**) suele ocurrir entre los 9 y 16 años. Este proceso marca la capacidad reproductiva, aunque los ciclos menstruales pueden ser irregulares en los primeros años.

Cambios en los órganos sexuales: Los órganos internos y externos como el útero, los ovarios y la vulva crecen y maduran. Además, hay un aumento en la secreción de flujo vaginal normal, relacionado con el ciclo menstrual.



Sudoración y olor corporal: Las glándulas sudoríparas se vuelven más activas, y puede haber un aumento en la producción de sudor y olor corporal, lo que lleva a una mayor atención a la higiene personal.

Cambios en la voz: Aunque menos evidente que en los chicos, las niñas también pueden experimentar un leve cambio en el tono de su voz, volviéndose ligeramente más grave.

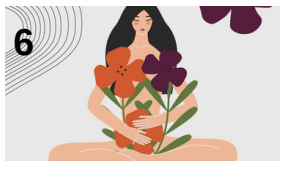


La primera señal de la pubertad en las niñas suele ser el desarrollo de los senos. La menstruación es el último paso de la pubertad.

CAMBIOS EMOCIONALES EN LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Los cambios emocionales en la adolescencia son una parte natural del desarrollo de una persona, y en las mujeres, estos cambios pueden ser particularmente intensos debido a las fluctuaciones hormonales y el crecimiento físico y mental. Algunos son:

- Fluctuaciones hormonales:** Cambios en los niveles hormonales que afectan el estado de ánimo, generando altibajos emocionales.
- Búsqueda de identidad:** Proceso en el que las jóvenes intentan definir quiénes son, qué quieren y cuál es su lugar en el mundo.
- Búsqueda de independencia:** Deseo de tomar decisiones propias y separarse emocionalmente de los padres o figuras de autoridad.
- Sensibilidad emocional:** Aumento de la intensidad emocional, experimentando sentimientos más fuertes y a menudo impredecibles.
- Mayor conciencia de la imagen corporal:** Preocupación por los cambios físicos, lo que puede afectar la autoestima y la percepción personal.
- Exploración de la sexualidad:** Descubrimiento y comprensión de su identidad sexual, que puede generar emociones complejas como el deseo o la confusión.
- Mayor susceptibilidad al estrés:** Aumento de la presión por factores sociales, académicos y personales, que puede generar ansiedad y estrés.
- Desarrollo de empatía:** Mayor capacidad para entender las emociones de los demás, lo que puede profundizar las relaciones interpersonales.
- Cambio en la relación con los padres:** Distanciamiento emocional de los padres al buscar mayor independencia, a menudo con sentimientos contradictorios.
- Riesgo de trastornos emocionales:** Mayor vulnerabilidad a problemas como la ansiedad, depresión o trastornos alimentarios debido a las presiones de la adolescencia.

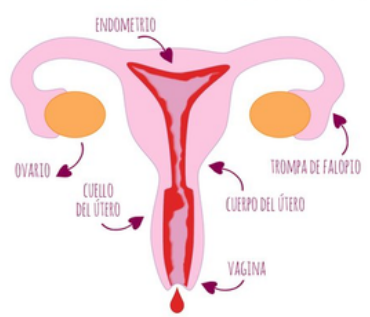


MENARCA Y ADOLESCENCIA

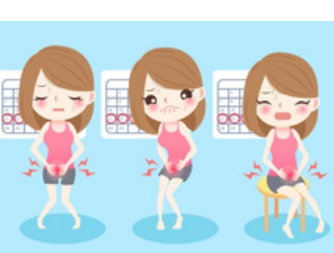
La menarca es el término médico que se refiere a la primera menstruación en una mujer, marcando el inicio de la capacidad reproductiva. Ocurren durante la adolescencia, generalmente entre los 9 y 15 años, aunque la edad puede variar según factores genéticos y ambientales.

Cómo se genera la Menarca:

- Cambios Hormonales:** La hipófisis, una glándula en el cerebro, libera hormonas como la hormona luteinizante (LH) y la hormona foliculoestimulante (FSH). Estas hormonas estimulan los ovarios para producir estrógenos.
- Desarrollo del Endometrio:** Los estrógenos hacen que el revestimiento del útero, el endometrio, se engrose en preparación para un posible embarazo.
- Ovulación:** Cuando el cuerpo está listo, uno de los ovarios libera un óvulo en un proceso llamado ovulación.
- Menstruación:** Si el óvulo no es fecundo, el revestimiento del útero se desprende y se elimina del cuerpo a través de la menstruación, lo que marca el inicio de la menarca.



Relación entre Menarca y Adolescencia:



- Señal de Pubertad:** La menarca es uno de los eventos clave que indica la maduración sexual y el avance de la pubertad.
- Cambios Físicos y Emocionales:** Además de los cambios físicos, la menarca puede generar emociones como curiosidad, ansiedad o confusión.
- Autoimagen:** Algunos adolescentes experimentan cambios en la forma en que se ven a sí mismas, asociando la menarca con un paso hacia la adultez.
- Ciclo menstrual:** Después de la menarca, el ciclo menstrual se establecerá con el tiempo. Al principio, puede ser irregular y puede tardar algunos meses o años.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Antología universidad del sureste
2. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=puberty-adolescent-female-90-P04738#:~:text=La%20forma%20del%20cuerpo%20de,pueden%20ocurrir%20durante%20la%20pubertad.>
3. <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
4. <https://www.imss.gob.mx/preguntas-frecuentes-35>
5. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000651.htm>
6. <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/#:~:text=Crece%20la%20necesidad%20de%20sentirse,que%20no%20est%C3%A1n%20de%20acuerdo.>
7. <https://www.gruporecoletas.com/noticias/cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia/>
8. <https://adipa.mx/noticias/cambios-psicologicos-en-la-adolescencia-que-son/>
9. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462012000100010
10. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-menstruacion-adolescentes-que-podemos-esperar-S1696281810700494>