



UDS
Mi Universidad

SÚPER NOTA

Nombre del Alumno: Jatziri Guadalupe Galera Mendoza

Nombre del tema: Cuidados de la mujer durante la adolescencia

Parcial: 2do parcial

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

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to

Pichucalco, Chiapas; 13 de octubre del 2024.

CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años.



Usualmente inicia entre los 13 y 15 años. En ella, hombres y mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. La adolescencia empieza con la pubertad y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de los 19 años. Es importante mencionar que los cambios no se dan al mismo tiempo en todos los adolescentes: en las niñas empiezan a ser perceptibles entre los 13 y 15 años y en los niños, aproximadamente entre los 13 y 14 años.

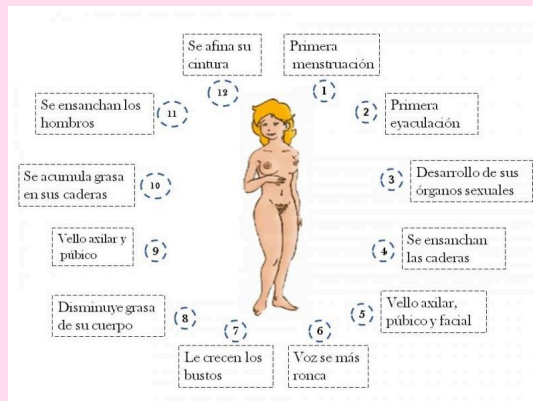


La pubertad es un periodo de crecimiento repentino y cambios que puede producirse de forma gradual o con varios signos visibles al mismo tiempo. La velocidad de los cambios puede variar mucho de una persona a otra, por lo que es normal que algunas adolescentes experimenten los signos de madurez antes o después que otras.



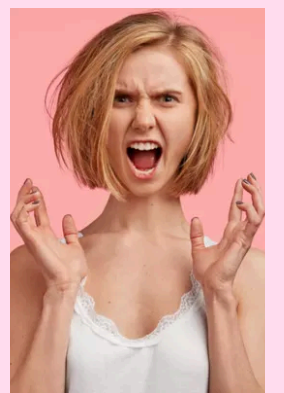
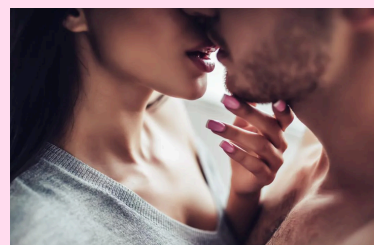
CAMBIOS FÍSICOS EN LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- Crecimiento de vello púbico y axilar.
- Aumento de estatura.
- Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.
- La voz se hace aguda y suave.
- La piel se hace más grasosa y puede aparecer acné.



CAMBIOS EMOCIONALES EN LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

- **Emociones contradictorias:** tienen tendencia a ser temperamentales e impulsivos porque experimentan emociones opuestas.
- **Necesidad de intimidad:** precisan de su propio espacio. Es una época en la que los jóvenes aprenden a tomar sus propias decisiones.
- **Identidad:** búsqueda de su nuevo yo.
- **Egocentrismo:** el joven se centra en sí mismo.
- **Incomprensión:** los adolescentes piensan que nadie les entiende.
- **Agresividad:** es lo que suele preocupar más a los padres y hay que encontrar la manera de canalizarla.
- **Deseo sexual:** las hormonas juegan un papel vital en esta etapa y producen sentimientos confusos en los jóvenes.



MENARCA Y ADOLESCENCIA

Menarca es la primera menstruación que tiene la mujer, que normalmente sucede entre los 10 y los 16 años. Se debe a la activación de los ovarios y la producción de hormonas (estrógenos y progesterona) que estos liberan.

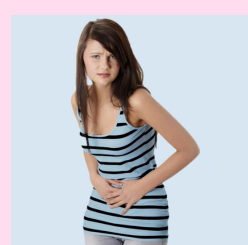
Es un periodo en el que comienza la transición hacia la adultez, lo que se considera como pubertad, en el que entre otros factores, la mujer ya es capaz de tener descendencia



Lo normal es que la edad a la que se produce la menarquia no tenga ninguna influencia en el desarrollo de la mujer, pero algunos estudios afirman que tener una menarquia precoz podría aumentar el riesgo de cáncer de mama, infarto de miocardio, afectar a la función pulmonar o incrementar la posibilidad de presentar obesidad.



No existe un momento concreto en el que se pueda determinar cuándo se va a producir la menarquia, aunque suele ocurrir en algún momento a lo largo de los dos años siguientes al inicio del desarrollo de las mamas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20adolescencia%20de%20la,Contesta%20nuestra%20encuesta%20de%20satisfacci%C3%B3n>.
2. <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
3. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=puberty-adolescent-female-90-P04738#:~:text=%C2%BFcu%C3%A1nto%20crecer%C3%A1%20mi%20hija%20adolescente,pubertad%20a%20su%20propio%20ritmo>.
4. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
5. <https://psicologiablu.es/adolescencia-temprana/>
6. <https://www.imss.gob.mx/preguntas-frecuentes-35>
7. <https://www.gruporecoletas.com/noticias/cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia/>
8. <https://www.gob.mx/salud/articulos/cuando-llega-el-periodo-menstrual#:~:text=%E2%80%9CMenarca%E2%80%9D%20es%20el%20t%C3%A9rmino%20m%C3%A9dico,como%20el%20S%C3%ADndrome%20de%20Turner>.
9. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/menarca-aa52216spec#:~:text=Tu%20primer%20periodo%20menstrual%20se,como%20a%20los%2015%20a%C3%B1os>.
10. <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/diccionario/menarquia.html#:~:text=La%20menarquia%20es%20la%20primera%20menstruaci%C3%B3n%20que,tambi%C3%A9n%20se%20empezar%C3%A1n%20a%20desarrollar%20otros%20aspectos>