



Nombre del Alumno: Dulce María Juárez Méndez

Nombre del tema: Cuidados De La Mujer En La Adolescencia

Parcial: 2

Nombre de la Materia: Enfermería En El Cuidado De La Mujer

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4



CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Alimentación

Es una etapa de la vida que 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.

Es, asimismo, un periodo de especial riesgo nutricional por los cambios en los hábitos alimenticios de los jóvenes, como la disminución en la ingesta de leche, las frecuentes comidas fuera de casa, la ingestión de alcohol y las "manías" del adolescente a la hora de elegir sus alimentos, cada vez más influidos por las modas, publicidad y los hábitos, no siempre saludables, de sus compañeros de grupo.



Cuidados generales e higiene

A tu edad se suele mantener una actividad física muy superior a la que se desarrolla en otras épocas de la vida. Esta situación, sumada a los cambios de tu organismo: olor corporal más fuerte y la menstruación en el caso de las chicas, exigen una higiene corporal diaria, si cabe, más escrupulosa que en periodos anteriores. Los hábitos higiénicos que adquieras durante la adolescencia, se mantendrán muy probablemente durante la edad adulta.

- ❖ Debes intentar tomar una dieta completa, variada y equilibrada.
- ❖ Como bebida es preferible el agua, leche y zumos de fruta, evitando el café, té, bebidas alcohólicas y refrescos con estimulantes.

- ❖ Los alimentos que debes consumir:
 - Leche o derivados lácteos: diariamente (500-700cc)
 - Verduras: diariamente
 - Fruta: diariamente
 - Pan, pasta o patatas: diariamente
 - Carne o pescado: 4 o 5 veces por semana.
 - Huevos: 3 veces por semana.
 - Legumbres: 2 o 3 veces por semana.

• Deberás ducharte diariamente, y lavarte el cabello unas 2-3 veces por semana

Debes lavarte minuciosamente los genitales y muy especialmente las chicas, por la facilidad de contaminación con las heces (lo que favorece las infecciones urinarias). Recuerda que debes limpiarte dirigiendo la esponja o el papel higiénico de delante atrás. En los chicos, es conveniente la retracción del prepucio y la limpieza cuidadosa de éste en el baño diario.

- Mantén limpias y cortas las uñas de las manos y pies.
- No olvides cepillarte los dientes regularmente después de las comidas principales del día, utilizando siempre dentífricos fluorados. Los caramelos son particularmente dañinos. Si tomas chicles, que sean preferiblemente sin azúcar.
- Recuerda que debes dormir un número de horas necesarias (mínimo 8-9 horas).

- Debes saber vestirse correctamente, y utilizar la indumentaria y el calzado adecuado a cada temperatura y a la actividad que realices (no debes llevar siempre zapatillas de deporte).
- Debes adquirir hábitos adecuados en el trabajo y en el descanso.



CAMBIOS FÍSICOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Alcanzas tu máxima estatura

La talla definitiva se alcanza entre los 16-17 años en las chicas y puede retrasarse hasta los 21 años en los chicos.

Crecen las glándulas mamarias

- Los estrógenos, como el estradiol, estimulan el desarrollo mamario, de los genitales externos y del útero.
- La progesterona tiene un papel en la maduración del endometrio y las mamas.
- También hay un aumento de la testosterona que estimula el crecimiento, así como también el desarrollo del vello púbico y axilar.

Aparece vello en axilas y en pubis

Cambia la distribución de la grasa corporal, lo que hace que las caderas sean más anchas y la cintura más definida

La piel se hace más grasosa y puede aparecer acné

Inician los periodos de menstruación, que ocurren cada 28 días (aproximadamente) y donde sale sangre a través de la vagina durante 3 o 7 días, lo cual es normal

CICLO MENSTRUAL NORMAL



Sudoración

Debido a que la adolescencia se caracteriza por la producción de diversas hormonas, éstas comprometen a las glándulas sudoríparas que causan mal aroma en las axilas. Es decir, al igual que el cuerpo crece, éstas de igual forma lo hacen durante este periodo.

Cambios en la vista

Durante este periodo es común que las mujeres adolescentes tengan un cambio en su vista y sea necesario utilizar lentes. Ante este cambio será necesario que acuda con un oftalmólogo y tenga revisiones periódicas de sus ojos y el aumento que será necesario.

CAMBIOS EMOCIONALES DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Pensar que los adolescentes están totalmente regidos por los cambios hormonales es una clara exageración. Es cierto que esta etapa supone cambios rápidos del estado emocional, en la necesidad mayor de privacidad, y una tendencia a ser temperamentales. Sin embargo y a diferencia de los niños que no suelen pensar en el futuro, los adolescentes si que lo hacen y con más frecuencia de lo que los padres creen

- Su rendimiento escolar.
- Su apariencia, desarrollo físico y popularidad.
- La posibilidad de que fallezca un progenitor.
- La violencia escolar.
- No tener amigos.
- Las drogas y el alcohol.
- El hambre y la pobreza en el mundo.
- Fracasar en conseguir un empleo.
- Las guerras o el terrorismo.
- El divorcio de sus padres
- La muerte.

El aspecto social

El descubrimiento del aspecto social de la vida y la importancia de pertenecer a un grupo, las relaciones de pareja, las amistades y la familia también influyen en los cambios emocionales.



el autodescubrimiento de un cuerpo cambiado y de emociones nunca antes experimentadas. ¿Quién es esta nueva persona?, ¿qué le gusta ahora?, ¿adónde quiere llegar en la vida?, son algunas preguntas que surgen.

- Preocuparse más por su imagen física, la manera en que se ven y la ropa.
- Enfocarse en sí mismos; pasar por periodos de muchas expectativas y falta de confianza.
- Tener más cambios de humor.
- Interesarse y dejarse influir más por los chicos de su edad.
- 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.
- 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.



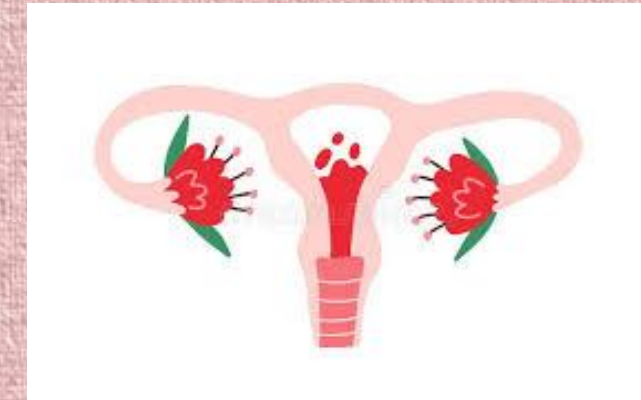
MENARCA Y ADOLESCENCIA

La menarca es una señal de que estás creciendo y de que te estás convirtiendo en mujer. Al mismo tiempo que empieza tu período, cambia tu cuerpo. Te han comenzado a crecer los senos, vello púbico y vello en las axilas. Y tus caderas han comenzado a ensancharse. Tener la menarca también significa que, si tienes relaciones sexuales, puedes quedar embarazada. Incluso puedes quedar embarazada durante el mes anterior al comienzo del primer período menstrual.

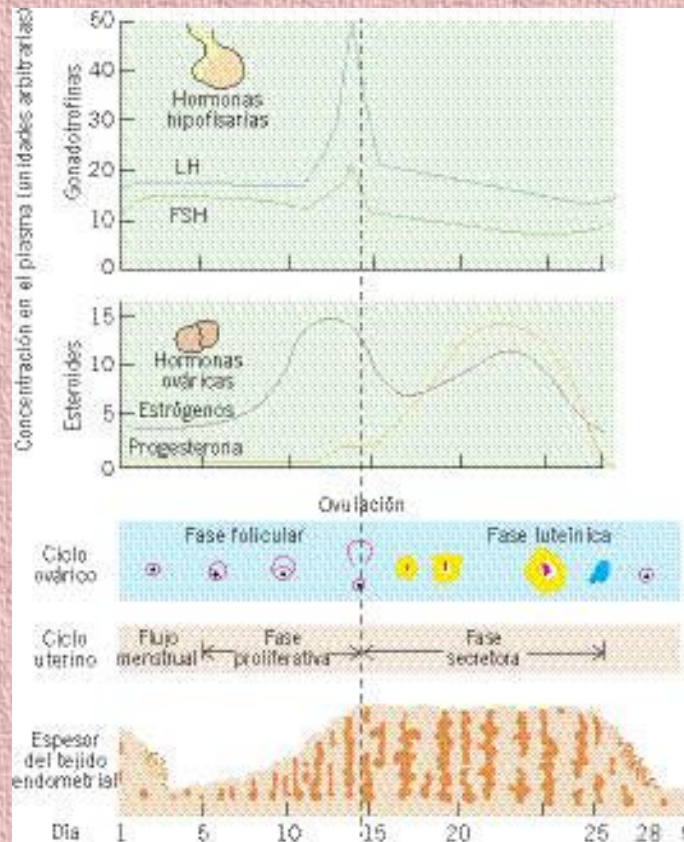
La primera regla en la vida se llama “menarquia” y se produce normalmente entre los 10 y 15 años, cuando todas las partes del sistema reproductivo han madurado y funcionan conjuntamente. Parece que es necesario alcanzar un determinado peso corporal, o mejor un determinado porcentaje de grasa corporal, para que se produzca la menarquia.



La menarquia indica que la chica adolescente ha llegado a un nivel determinado de madurez sexual y entra en la fase reproductiva de la vida. Es uno de los hechos más importantes en la evolución puberal femenina.



El ciclo menstrual normal es de 28 ± 7 días, la duración del periodo de sangrado de 4,5 a 8 días, la cantidad de fluido menstrual entre 30 ml y 80 ml por ciclo y el intervalo de tiempo entre dos menstruaciones oscilaría entre 24 y 38 días (percentiles 5 y 95). Según algunos autores deberían considerarse normales ciclos entre 21 y 45 días en las adolescentes, pero según otros ello podría retrasar el diagnóstico de algún caso patológico. De hecho, se ha observado que entre el 55 y 82% de los ciclos son anovulatorios en los 2 primeros años post-menarquia; entre el 30 y el 55% entre los 2 y los 4 años; e, incluso, se detectaba en el 20% de las jóvenes 5 años después de la menarquia(1,2).



MENARCA

Es el término científico para la primera menstruación. Esta palabra viene del griego y significa el principio.

Durante la menstruación, el útero se recubre de sangre y otros tejidos para albergar al óvulo; cuando este no es fecundado, esta cubierta interior de sangre y tejidos, conocida como endometrio, se desprende del útero y sale por la vagina.

Referencias Bibliográficas

1. <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.>
2. <https://www.quironsalud.com/hospital-madrid/es/cuidados-adolescente.ficheros/2643272-Cuidados%20del%20adolescente.pdf>
3. <https://www.imss.gob.mx/preguntas-frecuentes-35>
4. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/crecimiento-y-desarrollo-nino/cambios-fisicos-pubertad-y-adolescencia/>
5. <https://centrosequoia.com.mx/desarrollo-y-cambios-fisicos-en-la-adolescencia/cambios-fisicos-en-la-adolescencia-en-mujeres/>
6. <https://blog.indo.edu.mx/cambios-emocionales-en-la-adolescencia>
7. <https://www.villena.es/noticia/cambios-emocionales-en-la-adolescencia/>
8. <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html>
9. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/menarca-aa52216spec#:~:text=Tu%20primer%20periodo%20menstrual%20se,per%C3%ADodos%20para%20los%2015%20a%C3%B1os.>
10. <https://www.cun.es/chequeos-salud/infancia/primeramenstruacion#:~:text=La%20primera%20regla%20en%20la,han%20madurado%20y%20funcionan%20conjuntamente.>
11. [https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-04/normalidad-y-alteraciones-de-la-menstruacion-en-adolescentes/#:~:text=Es%20normal%20su%20variabilidad%20en,\(percentiles%205%20y%2095\).](https://www.pediatriaintegral.es/numeros-anteriores/publicacion-2013-04/normalidad-y-alteraciones-de-la-menstruacion-en-adolescentes/#:~:text=Es%20normal%20su%20variabilidad%20en,(percentiles%205%20y%2095).)