



# UDS

Mi Universidad

## super nota

**Nombre del Alumno:** Alexis González González.

**Nombre del tema:** CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA.

**Parcial:** 2do.

**Nombre de la Materia:** ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER.

**Nombre del profesor:** Lic. Alfonso Velázquez Ramírez.

**Nombre de la Licenciatura:** Enfermería.

**Cuatrimestre:** 4to.

**Lugar y Fecha de Elaboración:** Pichucalco Chiapas a 09 de octubre del 2024.

# CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

- Cambios Físicos de la Mujer en la Adolescencia

## CONCEPTO

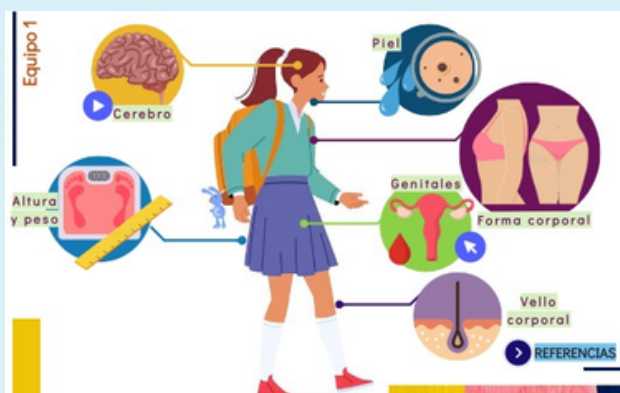
La forma del cuerpo de la mujer también comenzará a cambiar. Puede haber un aumento no solo de altura y peso; las caderas pueden ensancharse también. También puede haber un aumento de grasa en las nalgas, piernas y estómago.

## QUÉ CAMBIOS SE PRODUCIRÁN DURANTE LA PUBERTAD

La maduración sexual y física que se produce durante la pubertad es consecuencia de cambios hormonales.



## CAMBIOS



Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.

- Cambios en la vagina
- el útero
- los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.

## CAMBIOS PSICOLÓGICOS

- Crece la necesidad de sentirse admirado y valorado en los grupos a los cuales pertenecen.
- Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja.
- Se sienten presionados a tomar decisiones con las que no están de acuerdo.



## CAMBIOS EMOCIONALES

Estos cambios emocionales pueden generar conflictos entre padres e hijos si no se entiende el proceso natural que sufren los jóvenes.

Confusión  
Inseguridad



Influencia de Hormonas  
(Testosterona – Agresividad)

Comportamiento fuera de los lineamientos de los adultos:

- Rebeldía
- Narcisismo
- Hipomanía
- Depresión



# CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

## • Cambios Emocionales en la Mujer en la Adolescencia



### CONCEPTO

Los cambios emocionales más frecuentes son: La aparición de jaquecas. La sensación de fatiga y cansancio constante. Los cambios en el humor y estado de ánimo (tendencia a experimentar sentimientos y sensaciones negativas).

## PORQUE OCURREN LOS CAMBIOS EMOCIONALES

Con la llegada de la adolescencia las hormonas despiertan en el cuerpo de tu hijo y le producen diversos cambios emocionales. A partir de ello se da una constantemente revisión del autoconcepto personal (físico y mental), el cual comienza a consolidarse en esta etapa.



### PUBERTAD

Los niveles de estrógeno y progesterona aumentan, lo que puede causar alteraciones emocionales. En esta etapa, las adolescentes pueden preocuparse por su imagen física, tener cambios de humor y pasar por periodos de falta de confianza.



### MENOPAUSIA

La disminución de los niveles de estrógeno y progesterona puede provocar cambios en el estado de ánimo, como ansiedad, depresión, irritabilidad, inseguridad, miedo, desconfianza y cambios en la memoria.



### CARACTERÍSTICAS

Las mujeres son más sensibles a las muestras de cariño y también más receptivas en la comunicación tanto verbal como no verbal. Las emociones de mujeres y hombres no son nada parecidas. En cuanto a la psicología, el principal motivo por el que una mujer acude a una consulta es el cansancio y los cuadros de ansiedad.



- Sensibilidad.
- Receptividad.
- Ansiedad.
- Miedo.
- Emotividad.
- Inteligencia emocional.
- Tendencia a la tristeza.



# CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

## • Menarca y Adolescencia

### CONCEPTO



El inicio normal de la pubertad femenina tiene lugar entre los 8 y los 14 años. La menarquia tiene lugar entre los 10 y los 16 años, con una media de 12,6 años. El ciclo menstrual se calcula contando desde el primer día de la menstruación hasta el primer día de la regla siguiente.

### CICLO MESTRUAL

El ciclo menstrual normal representa una relación compleja entre las hormonas y los acontecimientos fisiológicos que se llevan a cabo en el hipotálamo, la hipófisis, el ovario y el útero, para preparar el cuerpo para una posible gestación.



### CICLO MESTRUAL SE DIVIDE EN DOS:

- **Proliferativa (folicular):** La fase folicular, también conocida como fase proliferativa o preovulatoria, consiste en un proceso de crecimiento de los folículos ováricos que abarca desde el inicio de la menstruación hasta la ovulación.

### SECRETORA (LUTEÍNICA):

La fase lútea es el período de tiempo entre la ovulación y la menstruación. La duración de la fase lútea suele ser de 12 a 16 días.



### OVULACIÓN:

La secreción de LH conduce a la maduración del folículo preovulatorio y, así, la ovulación se produce entre 34 y 36h después del pico de LH. Durante los 3 días posteriores a la ovulación, se produce una rotura de la lámina basal del folículo, las células de la granulosa se hinchan e inician su luteinización, provocando asimismo el cuerpo lúteo responsable de la síntesis y secreción de estrógenos y progesterona.



# CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

## • Menarca y Adolescencia

### CLASIFICACIÓN

La menarquia, o primera menstruación, se clasifica como normal, precoz o tardía según la edad en la que se produce:

- Clasificación
- Normal: Entre los 8 y los 14 años.
- Precoz: Antes de los 8 años.
- Tardío: Después de los 14 años.

### SÍNTOMAS

- Síndrome premenstrual (SPM): Cambios de humor, retención de líquidos, sensibilidad en los senos, cólicos abdominales y calambres.

- Cambios físicos: Náuseas, hinchazón, dolores de cabeza, problemas cutáneos, cambios en el apetito.

- Flujo vaginal: Secreción vaginal pegajosa, densa y viscosa, de color transparente a blanquecino.



### RELACIÓN CON PATOLOGÍAS

La menarquia, o primera menstruación, puede estar relacionada con el riesgo de desarrollar enfermedades como obesidad, cáncer de mama y enfermedades cardiovasculares.

### CONSEJOS

- Es importante que los padres y cuidadores les brinden apoyo y les transmitan información precisa.
- Hablar con ellas sobre el proceso y explicar el ámbito biológico.
- Darles un refuerzo positivo respecto a los cambios.
- Entregarles un detalle significativo, como chocolates o un ramo de flores.
- Conversar con hermanas mayores o amigas que hayan pasado por esta experiencia.



# FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

1. <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=puberty-adolescent-female-90-PO4738#:~:text=La%20forma%20del%20cuerpo%20de,pueden%20ocurrir%20durante%20la%20pubertad.>
2. <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.>
3. <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/#:~:text=Crece%20la%20necesidad%20de%20sentirse,que%20no%20est%C3%A1n%20de%20acuerdo.>
4. <https://www.gruporecoletas.com/noticias/cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia/>
5. [https://www.agrupacionginecologica.es/ginecologia/los-cambios-fisicos-y-emocionales-de-la-mujer-durante-la-menopausia/#:~:text=Los%20cambios%20emocionales%20m%C3%A1s%20frecuentes,experimentar%20sentimientos%20y%20sensaciones%20negativas\).](https://www.agrupacionginecologica.es/ginecologia/los-cambios-fisicos-y-emocionales-de-la-mujer-durante-la-menopausia/#:~:text=Los%20cambios%20emocionales%20m%C3%A1s%20frecuentes,experimentar%20sentimientos%20y%20sensaciones%20negativas).)
6. <https://blog.indo.edu.mx/cambios-emocionales-en-la-adolescencia#:~:text=Con%20la%20llegada%20de%20la,a%20consolidarse%20en%20esta%20etapa.>
7. <https://www.alavareyes.com/2021/03/12/las-caracteristicas-psicologicas-de-la-mujer-maria-jesus-alava-reyes-en-la-brujula-de-onda-cero/#:~:text=Las%20mujeres%20son%20m%C3%A1s%20sensibles,y%20los%20cuadros%20de%20ansiedad.>
8. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-menstruacion-adolescentes-que-podemos-esperar-S1696281810700494#:~:text=El%20inicio%20normal%20de%20la,d%C3%ADa%20de%20la%20regla%20siguiente.>
9. <https://www.reproduccionasistida.org/fases-del-ciclo-menstrual/#:~:text=La%20fase%20folicular%20C%20tambi%C3%A9n%20conocida,la%20menstruaci%C3%B3n%20hasta%20la%20ovulaci%C3%B3n.>
10. <https://www.fertilitysa.com/causas-de-infertilidad/defecto-de-fase-lutea/#:~:text=La%20fase%20l%C3%BAtea%20es%20el,la%20implantaci%C3%B3n%20potencial%20de%20%C3%B3vulos.>
11. <https://kidshealth.org/es/teens/menstruation.html#:~:text=se%20empiezan%20a%20desarrollar%20los,ni%C3%B1a%20tenga%20su%20primera%20menstruaci%C3%B3n.>