



TEMA: CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

MATERIA: ENFERMERÍA EN EL CUIDADO DE LA MUJER

ALUMNA: KARLA GUADALUPE MÉRITO GÓMEZ

DOCENTE: ALFONSO VELÁZQUEZ RAMÍREZ

LICENCIATURA: ENFERMERÍA

CUATRIMESTRE: 4TO

PARCIAL: II

CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

CAMBIOS FÍSICOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa de transición de la niñez hacia la vida adulta. La palabra adolescencia viene del latín *adolescere* que en latín significa crecer, hacerse mayor. En esta etapa se viven cambios físicos, psicológicos, emocionales y de comportamiento

¿Que son los cambios físicos en la adolescencia?

Los cambios físicos en la adolescencia son los cambios corporales que ocurren durante esta etapa de transición entre la infancia y edad adulta. Las mujeres suelen tener sus cambios físicos antes que los hombres, asimismo, por ello llegan a la fase final de su adolescencia antes que ellos.



¿A qué edad comienza la adolescencia?

La organización mundial de la salud (OMS) define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente se dividen en dos fases: Adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía en 15 a 19 años.



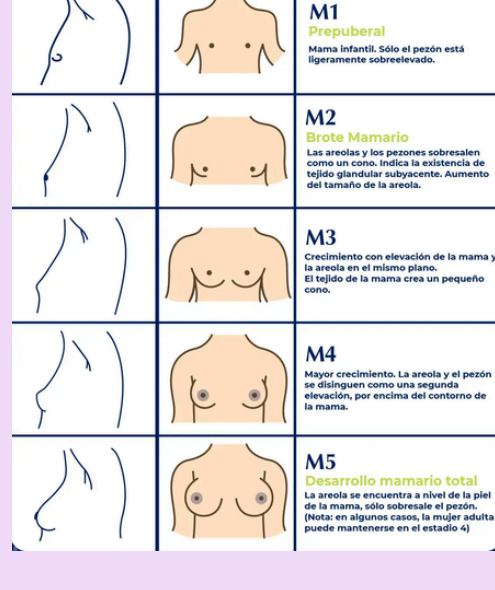
¿Cuáles son los cambios físicos en las mujeres en la adolescencia?

Los cambios físicos en la adolescencia en mujeres son variados, pero se basan principalmente en el aumento de estatura, la ganancia de grasa corporal y los cambios en las zonas sexuales. Los cambios físicos se ven influenciados por la producción de las hormonas.

Los primeros cambios físicos que ocurren en la adolescencia de las mujeres son:

1- CRECIMIENTO DE LOS SENOS:

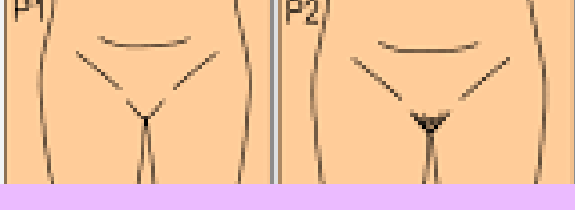
En las mujeres adolescentes uno de los principales cambios se da en los senos, esto a partir del desarrollo de las glándulas que se forman en las mamas, especialmente del botón mamario, el cual se caracteriza por tener una textura diferente. A este cambio también se le llama telarquia, el cual es un proceso que ocurre porque hay una modificación en las hormonas sexuales de las niñas, esto primero por los estrógenos que mandan señales a los ovarios y senos para que crezcan de tamaño



2- VELLAS PÚBLICO:

La aparición o crecimiento de vello púbico, en particular en el área genital, es conocida como pubarquia. Este cambio físico en las mujeres se da progresivamente y en etapas, este empieza siendo escaso, largo y suave, además de solo aparecer en los labios mayores de la zona vaginal.

Pubarquia



3- CRECIMIENTO DE ALTURA:

Alrededor de los 10 a 15 años de edad, las mujeres tendrán como cambio físico el aumento acelerado de su altura, es decir, llegarán hasta el pico máximo de altura, lo cual se conoce como estirón puberal. Este cambio físico se da debido a que la hormona de crecimientos se produce en grandes cantidades.



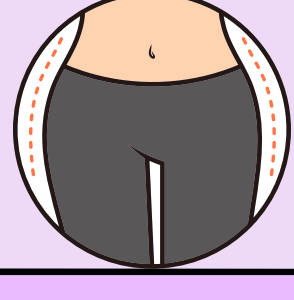
4 - CAMBIOS CORPORALES:

Otros de los cambios físicos en la adolescencia en las mujeres es el cambio en la forma de su cuerpo, el cual puede ser aumento de peso, así como el de la grasa, la cual se acomoda de diversas formas en el cuerpo.

Así, pues los cambios corporales son los siguientes:

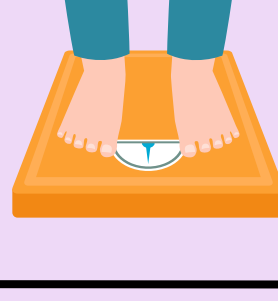
ENSANCHAMIENTO DE CADERA:

Debido a que se produce hormona sexual femenina llamada estrógeno, esto provoca que las caderas de las mujeres se hagan más grandes o se ensanchen. Este cambio es normal y también dependerá de la genética.



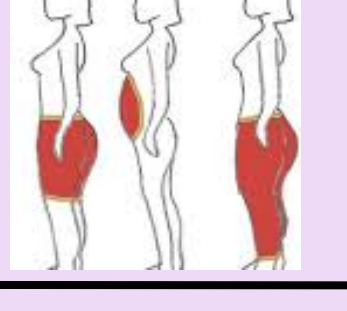
AUMENTO DE PESO:

Durante la adolescencia habrá aumento de entre 4,6 a 10,6 kg en las mujeres, esto distribuido en todo su cuerpo, aunque principalmente se irán a sus piernas, estómago y nalgas.



DISTRIBUCIÓN DE GRASA CORPORAL:

Las mujeres adolescentes tendrán 10% extra de grasa corporal que se acomodara en la cadera, esto debido a la producción de estrógenos lo cual prepara el cuerpo para poder llevar a cabo un embarazo.



5- CAMBIOS REPRODUCTORES:

Durante esta etapa de cambios físicos en la adolescencia en mujeres se desarrollan todas las características sexuales como son:

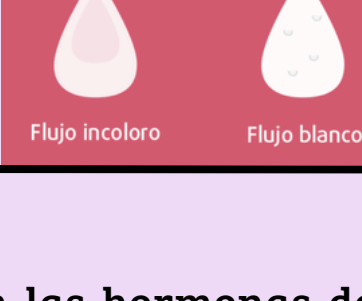
CAMBIOS EN LOS ORGANOS REPRODUCTORES:

Sucede una maduración en la vagina, el útero, y los ovarios, esto por la producción hormonal de estrógeno



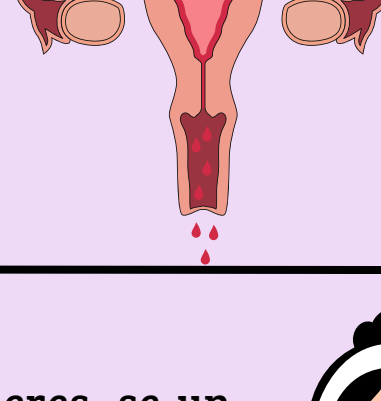
FLUJO VAGINAL:

Debido a los cambios que se están dando en los caracteres sexuales de los adolescentes, se puede presentar secreción de flujo blanco o claro.



MENARQUIA:

Es la primera menstruación. Esto se origina porque el cuerpo se está preparando para la reproducción.



6- ACNE

Debido al cambio que se están dando en las hormonas de las mujeres, se un cambio en la piel, el cual puede producir que sea más oleosa, grasosa, y por ende, aparezcan espinillas o puntos negros, principalmente en el rostro.

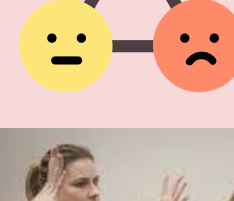


CAMBIOS EMOCIONALES EN LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Los cambios emocionales en la adolescencia son una parte normal del desarrollo durante esta etapa de la vida, caracterizados por variaciones en el estado de ánimo y emociones debido a los cambios físicos, hormonales y sociales.

¿Cuales son los cambios emocionales que suceden en esta etapa?

- 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 afectos hacia los padres; puede que en ocasiones se muestren groseras o con mal genio.
- Presentar problemas alimentarios.
- Experimentan cambios en los estados de ánimo de repente sienten depresiones o rabia y luego felicidad.
- Empiezan a cuestionar las ordenes de sus padres.
- Buscan libertad para escoger amigos (a) o pareja.
- Se sienten presionadas a tomar decisiones con las que no están de acuerdo.
- Empiezan a sentir atracción erótico- afectiva por otras personas y a tener "amores platónicos"



Todos estos cambios tanto como físicos y emocionales son normales, si tenemos en cuenta que están expuestos a fuertes cambios hormonales que los hace sentirse en crisis con el mundo

Ejemplos de cambios psicologicos en la adolescencia:

Dentro de las emociones y vivencias que comúnmente se experimentan durante esta etapa de la vida, esta:

EGOCENTRISMO: La adolescente se centra en lo que pasa con ella misma.

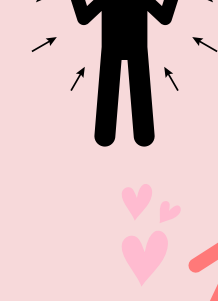
CONFUSIÓN EN LAS EMOCIONES: Suelen ser temperamentales e impulsivas ya que experimentan diversas emociones.

INCOMPENSIÓN: Están en un periodo en donde sienten que nadie los comprende.

DESEO SEXUAL: Las hormonas juegan en papel esencial y guían otros comportamientos.

IDENTIDAD: Las adolescentes comienzan la búsqueda de "una nuevo yo".

NECESIDAD DE INTIMIDAD: Necesitan de su espacio propio.



Respecto a ello, a rasgos generales podemos identificar dos cambios fundamentales que influyen de manera significativo en el desarrollo de los aspectos que hemos mencionado.

MENARCA Y ADOLESCENCIA

La menarquia es la primera menstruación que tiene la mujer, 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.

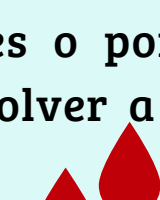
EFFECTOS:

También implica una serie de cambios en todo el cuerpo, como pueden ser los siguientes

Incremento de la masa corporal y de los huesos. 	Secreción de estrógenos por el ovario. 	Crecimiento del endometrio
Fluctuación de los niveles hormonales. 	Desarrollo de las mamas. 	Expansión de la pelvis e incremento regional del tejido adiposo.

¿En qué cantidad surge?

Las primeras menstruaciones pueden ser pequeñas manchas intermitentes o por el contrario puede comenzar con un ligero sangrado, luego ser abundante y volver a ser ligero hacia el final del ciclo.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1- <https://images.app.goo.gl/RTF5xTs6qUxPYKfLA>

2- <https://images.app.goo.gl/TTWUcxupj2TfUebi7>

3- <https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,de%2015%20a%2019%20a%C3%B1os>

4- <https://centrosequoia.com.mx/desarrollo-y-cambios-fisicos-en-la-adolescencia/cambios-fisicos-en-la-adolescencia-en-mujeres/>

5- <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html#:~:text=Cambios%20emocionales%20y%20sociales&text=Enfocarse%20en%20s%C3%AD%20mismos%3B%20pasar,groseros%20o%20con%20mal%20genio>

6- <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/#:~:text=El%20o%20la%20adolescente%20puede,grupos%20a%20los%20cuales%20pertenecen>

7- <https://adipa.mx/noticias/cambios-psicologicos-en-la-adolescencia-cuales-son/>

8- <https://images.app.goo.gl/QVu5h2phcA5UDbZF8>

9- <https://images.app.goo.gl/L67gR2FpY7nE6EDx7>

10 - <https://www.tuasaude.com/es/menarca/>