



Nombre del Alumno:
Jazmín Gómez Domínguez

Nombre del tema:
Cuidados de la mujer en la
adolescencia

Parcial:
1Ro

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

Nombre del profesor: LEO:
Alfonzo Velazquez Ramirez

Nombre de la Licenciatura:
Enfermería

Cuatrimestre:
4to cuatrimestre

Super nota

Pichucalco Chiapas 11 de octubre del 2024

LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

ADOLESCENCIA

- etapa de la vida en la que las mujeres experimentan cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales. En las mujeres, la adolescencia comienza con la pubertad, que suele ocurrir entre los 8 y los 15 años, y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de los 19 años.



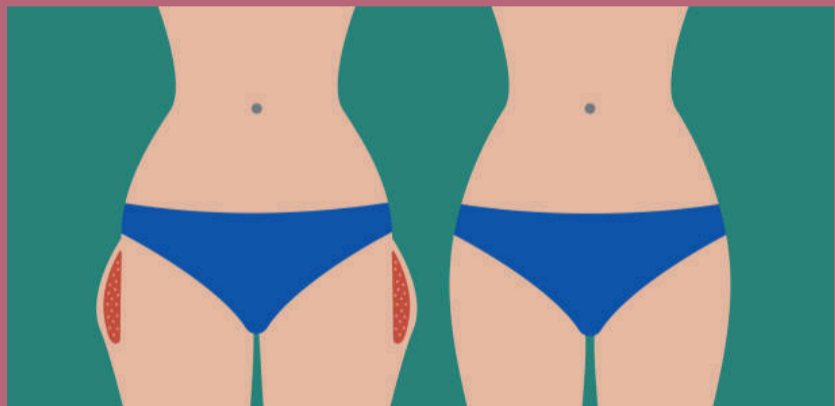
CAMBIOS FISICOS EN LA MUJER

Crecimiento de las mamas En la pubertad, el crecimiento de las mamas, también conocido como telarca, se produce entre los 9 y 13 años de edad



Ensanchamiento de las caderas.

El ensanchamiento de las caderas es un cambio normal que ocurre en las mujeres durante la pubertad



Cambios en la vagina, el útero y los ovarios

Ovarios

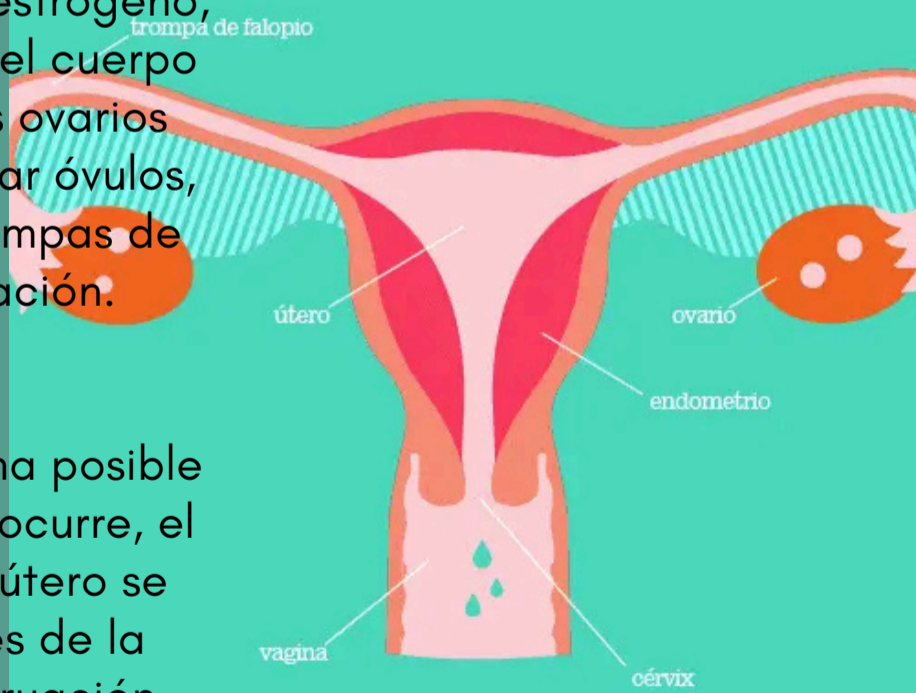
- Las hormonas de la pubertad hacen que los ovarios produzcan estrógeno, una hormona que prepara el cuerpo para la menstruación. Los ovarios también comienzan a liberar óvulos, que son enviados a las trompas de Falopio durante la ovulación.

Útero

- El útero se prepara para una posible fecundación, y cuando no ocurre, el revestimiento interno del útero se desprende y sale a través de la vagina en forma de menstruación.

Vagina

- Las paredes vaginales se vuelven más delgadas, secas y menos elásticas, lo que puede provocar irritación y dolor durante el sexo. También aumenta el riesgo de infecciones por candidiasis vaginal.



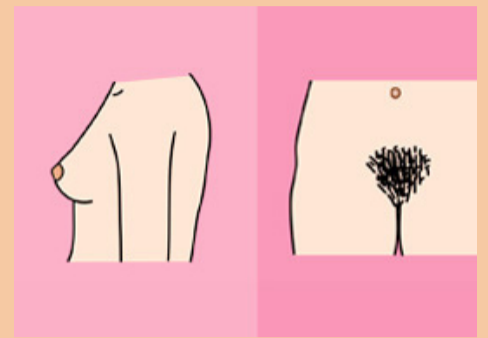
{ órganos internos }

Inicio de la menstruación

La menstruación es un proceso natural que marca el fin de la pubertad y es señal de que el organismo de la niña está sexualmente maduro.



Crecimiento de vello púbico y axilar
El crecimiento de vello púbico y axilar es un cambio físico que ocurre durante la pubertad



Cambios en la piel y acné

Los cambios hormonales de la pubertad son la principal causa del acné en la adolescencia



Cambios emocionales

Cambios emocionales de la pubertad en adolescentes

Aparecen nuevos miedos:

Empieza a preocuparse por el qué dirán las demás personas. Aumenta su sentido del pudor y la vergüenza ante su propio cuerpo, también pueden surgir conflictos relacionados con su imagen corporal.

Aumenta la necesidad de privacidad:

Empieza a alejarse de sus familiares y pasa más tiempo en su cuarto escuchando música o leyendo. Esto es totalmente normal ya que es su momento para construir su propia identidad.



Pasa más tiempo con sus amistades:

Es una fase en la que intenta complacer a sus compañeras y compañeros. Su grupo de amistades empieza a ser un centro de referencia para construir sus pensamientos, adopta actitudes, formas de vestir, hablar, entre otros.

Altibajos emocionales:

En un instante puede pasar de un estado de alegría a uno de profunda tristeza. Es un periodo lleno de ilusiones, risas, llantos, entre otros sentimientos. Esta es una etapa completamente normal.



cuidados de la mujer en la adolescencia

Higiene personal: Es importante bañarse a diario y prestar especial atención a las zonas que más sudan, como la cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies. También es importante cuidar el cabello y los dientes, las orejas y llevar las uñas bien cortadas y limpias.



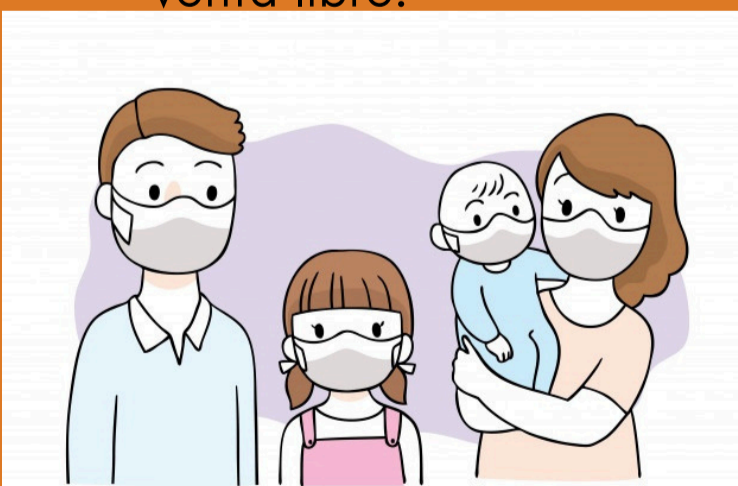
Actividad física: Es recomendable mantenerse activo todos los días, ya sea caminando, haciendo ejercicio en casa, jugando o practicando deportes al aire libre.

Alimentación saludable: Es importante consumir alimentos ricos en vitaminas A, C y E



Evitar el consumo de alcohol y drogas: Es importante evitar el consumo de alcohol y drogas ilícitas.

Cuidado de la piel: Las hormonas pueden provocar acné, por lo que es importante limpiarse la piel con un limpiador suave sin jabón y utilizar productos antiacné de venta libre.



Relaciones sociales: Es importante formar amistades íntimas de apoyo mutuo y mantener una relación de confianza con los padres.



Salud mental: Es importante conocer e identificar tus cuadros emocionales y buscar apoyo cuando es necesario.

Fuente bibliografica

1. Erickson, E. Identidad, juventud y Crisis. Editorial Paldós, Buenos Aires, 1974. [Links]
2. Jessor, R. Risk Behaviour in Adolescence: A Psychosocial Framework for Understanding and Action. Journal of Adolescence Health. Nueva York, 1991. [Links]
3. Krauskopf, D. Adolescencia y Educación. Segunda edición. Editorial EUNED. San José, 1994. [Links]
4. Krauskopf, D. Crisis Social y Dificultades en la Adolescencia. En Pediatría. Tomo 2. Quinta edición, Meneghello, J. et. al editores. Editorial Médica Panamericana. Buenos Aires, 1997. [Links]
5. Krauskopf, D. Dimensiones del Desarrollo y la Salud Mental en la Adolescencia. En Indicadores de Salud en la Adolescencia.
6. O.P.S. San José de Costa Rica, 1995. [Links]
Krauskopf, D. Reflexiones y Precisiones sobre la Identidad y la Importancia de la Perspectiva Sociocultural en los Estudios de Población.
7. En Cultura y Población en América latina. FLACSO, FNUAP. San José de Costa Rica, 1996. [Links]
8. Lutte, G. Liberar la Adolescencia. La Psicología de los jóvenes de Hoy. Biblioteca de Psicología. Herder. Barcelona, 1991. [Links]
9. Marcia, J. E. Development and Validation of Ego Identity Status. Journal of Personality and Social Psychology, 3, 55-1553. 1996. [Links]
10. Martín-Baró, Ignacio. Sistema, Grupo y Poder. Psicología Social desde Centroamérica. UCA Editores. El Salvador. 1989. [Links]