



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Martha Virginia Bastar
Lopez

Nombre del tema: La mujer en adolescencia
Parcial:1ro

Nombre de la Materia: El Cuidado de la
mujer

Nombre del profesor: L.E.O. Alfonso
Velazquez ramirez

Nombre de la Licenciatura: ENFERMERIA

Cuatrimestre: 4to

Fecha: 10 de noviembre del 2024

2.1 ADOLENCIA EN LA MUJER

La adolescencia es una etapa de muchos cambios en cualquier ser humano, y a pesar de que no se representan los mismos cambios (tanto psicológicos y físicos) en todos hasta muchos se presentan temprano que en los demás, lo que si es importante es darse cuenta que la adolescencia es el inicio de una nueva etapa, donde tanto niñas o niños comienzan a dar un paso para convertirse en adultos.

En una joven la adolescencia y la forma de desarrollar y la forma de sobrellevar la situación es completamente distinta a la que puede presentar un joven.

Para la mujer se comienza a reproducir muchos cambios a su desarrollo sexual y en su crecimiento que en todas las niñas generan sorpresa e intrega, decir o generalizar los cambios que sufre los cambios que sufre una niña cuando se enfrenta esta etapa seria algo erroneo ya es como es sabido todos los cuerpos y metabolismos ¡NO SON IGUALES! Por lo tanto una joven puede presentar de una manera o ritmo muy distinto los cambios dados a diferencia a otra, lo que si es seguro es que este proceso cambia totalmente la manera de una mujer se comienza a relacionar con el mundo.



2.2 CAMBIOS FISICOS DE LA MUJER



- 1.- crecimiento de senos: esto a partir del desarrollo de las glándulas que forman las mamas, específicamente del botón mamario, el cual se caracteriza por tener una textura diferente.
- 2.- vello pubico: 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 y es no rizado.
- 3.- crecimiento de altura: alrededor de 10 a 15, las mujeres tendrán como cambio físico el aumento acelerado de su altura. Este cambio físico se da debido a que la hormona de crecimiento se produce en grandes cantidades.
- 4.- cambios corporales: puede ser aumento del peso, así como la grasa, la cual se acomoda de diversas formas en el cuerpo como en las nalgas, piernas, caderas y estomago.
- 5.- cambios reproductores:
 - Cambios en los órganos 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: también conocida como primera menstruación. Esto se origina por que el cuerpo se esta preparando hormonal para la reproducción. Es decir, todos los meses el cuerpo libera ovulos en los ovarios presentando así secreción de sangre por la vagina.

2.3 CAMBIOS EMOCIONALES

Las hormonas tienen un papel crucial en la regularización de las emociones de las mujeres. Las hormonas son sustancias poderosas que, incluso en pequeñas cantidades, pueden producir efectos intensos en el cuerpo y mente. Además, las hormonas son selectivas y tienen funciones específicas e ilimitadas, lo que explica por qué nos sentimos fuera de control cuando las condiciones hormonales no son las adecuadas.

Además de las hormonas, hay otros factores que pueden influir en los cambios emocionales en las mujeres, como el ambiente social y físico, la dieta, el ejercicio, los patrones de sueño y la historia de crianza. Sin embargo, las hormonas actúan como neuromoduladores que regulan el sistema de respuesta del cerebro y, por lo tanto, tienen un impacto significativo en nuestro estado de ánimo y salud emocional.



2.4 CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

La salud de la mujer es un aspecto fundamental que merece atención y cuidado constante a lo largo de toda su vida. Desde la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez, existen recomendaciones clave que pueden contribuir significativamente al bienestar físico, emocional y mental de las mujeres.

1. Realizar chequeos regulares.
2. Mantener una dieta equilibrada
3. Hacer ejercicio regularmente
4. Controlar el estrés
5. Mantener un peso saludable
6. Evitar el tabaco y el alcohol
7. Promover la salud mental
8. Descansar adecuadamente
9. Educación y conciencia



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

[ADOLESCENCIA EN LA MUJER: cambios, etapas, y mucho más](#)

[Adolescencia en mujeres: Cambios físicos y desarrollo](#)

[Cambios psicológicos en las mujeres: causas y soluciones | Colegio de Psicólogos SJ](#)

[10 recomendaciones para cuidar la salud de la mujer -](#)

https://www.adolescenciasycuerpos.org/wp-content/uploads/2022/10/Guia-Medicus-Mundi_Final-Cuidados-en-la-adolescencia.pdf

https://www.adolescenciasycuerpos.org/wp-content/uploads/2022/10/Guia-Medicus-Mundi_Final-Cuidados-en-la-adolescencia.pdf

[Todo sobre la adolescencia en mujeres](#)

[Etapas de la pubertad femenina - descubre todos los cambios](#)

[Etapas de la pubertad femenina - descubre todos los cambios](#)

[Salud de la mujer: etapas, problemas más comunes y bienestar](#)