



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Aldo oan villeghas

Nombre del tema:La mujer en la adolescencia

Parcial

Nombre de la Materia: cuidados de la mujer

Nombre del profesor: LEO. Alfonso Velazquez Ramirez

Nombre de la Licenciatura: Emfermeria

Cuatrimestre:4to

LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

2.1 ADOLESCENCIA EN LA MUJER

Dice que la adolescencia es un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto y el cuerpo se prepara para la función reproductora.

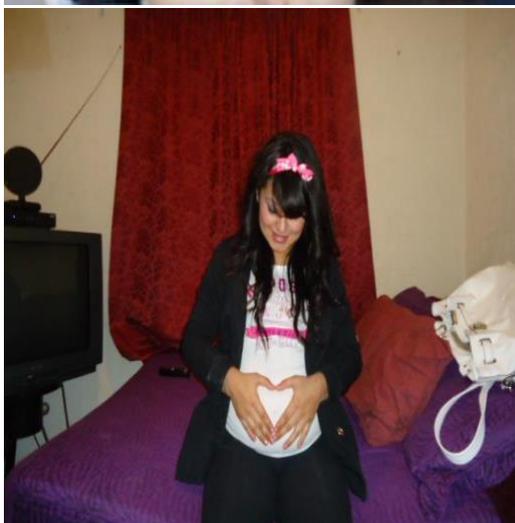
Los cambios físicos tienen una amplia variación de la normalidad. Es pues necesario comprender y conocer estos cambios para poder diferenciar las variaciones normales de las anomalías en el crecimiento y desarrollo puberales. La adolescencia es el proceso en el cual los jóvenes tienen que pasar muchos cambios, físicos también psicológicos, mediante el cual experimentan u exploraran su cuerpo.

La adolescencia es una etapa de desarrollo humano aceptada por todos, que no significa sólo el tránsito de la niñez a la adultez, sino que en su devenir sobrevienen diversos y complejos cambios biológicos, psicológicos y sociales que caracterizan la edad.



Los cambios físicos comienzan entre los jóvenes de (12- 19 años de edad).





En la actualidad la adolescencia es un período más prolongado por diversas razones. Por una parte, las personas maduran hoy más temprano que hace un siglo, es decir, que existe una tendencia secular en el crecimiento y la maduración, en la que ha influido un nivel de vida más alto.

2.2 Cambios físicos de la mujer en la adolescencia

¿Qué cambios se producirán durante la pubertad?

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

Las jóvenes experimentan la pubertad como una secuencia de eventos, pero los cambios de la pubertad generalmente comienzan antes que en los jóvenes hombres de la misma edad. Cada joven es diferente y puede avanzar en estos cambios de diferente manera.

Existen etapas de desarrollo específicas que las adolescentes atraviesan al desarrollar características sexuales secundarias. La siguiente es una descripción breve de los cambios que se producen:



¿Qué cambios se producirán durante la pubertad?

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

Las jóvenes experimentan la pubertad como una secuencia de eventos, pero los cambios de la pubertad generalmente comienzan antes que en los jóvenes hombres de la misma edad. Cada joven es diferente y puede avanzar en estos cambios de diferente manera.

Existen etapas de desarrollo específicas que las adolescentes atraviesan al desarrollar características sexuales secundarias. La siguiente es una descripción breve de los cambios que se producen:

Los siguientes son cambios adicionales que pueden producirse en la mujer a medida que experimenta los cambios de la pubertad:

- Puede haber un incremento del crecimiento del vello, no solo en la zona púbica, sino también debajo de los brazos y en las piernas. Es posible que muchas mujeres opten por afeitarse este vello.
- 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. Estos son cambios normales que pueden ocurrir durante la pubertad.
- El tamaño del cuerpo aumentará y los pies, brazos, piernas y manos comenzarán a crecer antes que el cuerpo. Esto puede hacer que la adolescente se sienta extraña e incómoda durante un tiempo.
- A medida que las hormonas de la pubertad aumentan, las adolescentes pueden experimentar un aumento de la oleosidad de la piel y de la sudoración. Esta es una parte normal del crecimiento. Es importante lavarse a diario, incluso el rostro. Se puede desarrollar acné.

Estos cambios son normales y saludables.



2.3 CAMBIOS EMOCIONAL

Indicadores del desarrollo

Esta etapa está marcada por muchos cambios físicos, mentales, emocionales y sociales. Al inicio de la pubertad se presentan cambios hormonales.

En las niñas, aparece el vello púbico, les crecen los senos y les llega la menstruación. Estos cambios y la manera en que los demás los perciben podrían ser factores de preocupación para ellos.



Algunas emociones son positivas: como sentirte feliz, cariñoso, seguro de ti mismo, inspirado, alegre, interesado, agradecido, o incluido. Otras emociones pueden parecer más negativas: como sentirte enojado, resentido, asustado, avergonzado, culpable, triste o preocupado. **Tanto las emociones positivas y negativas son normales.**

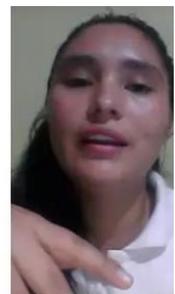
Cambios emocionales y sociales

Los niños a esta edad podrían:

- 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.

También hay cambios a nivel de ovario y tamaño del útero. Fisiología del crecimiento El crecimiento implica una correlación entre la actividad endocrinológica y el sistema óseo. La GH, tiroxina, insulina y corticoides influyen en el aumento de la talla y la velocidad de crecimiento. Otras hormonas, como la paratohormona, dehidrocoleciferol y calcitonina influyen en la mineralización ósea. La GH es la hormona clave en el crecimiento longitudinal; está secretada bajo la influencia del factor de liberación GHRH y la somatostatina. Las somatomedinas o factores de crecimiento de tipo insulínico son estimuladas por la GH y actúan sobre el crecimiento óseo. La maduración ósea parece depender de las hormonas.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN LA ADOLESCENCIA



Construir su
Identidad

Cuestiona todo

Se siente
Invencible

Nueva forma de
pensamiento



Inseguro

Orienta su afecto
hacia ideas y valores

Incomprensión

Agresividad

Interés por el
sexo opuesto

2.4 CUIDADO DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

La pubertad [comporta](#) todo tipo de cambios en el cuerpo. Es posible que la piel y el cuero cabelludo se engrasen más fácilmente que antes y requieran higiene. Preparamos para ti lo que debes saber sobre algunos aspectos básicos de la higiene en la pubertad.

La higiene personal [es](#) el aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para conservar la salud y prevenir enfermedades. ¿Cómo lograrlo? Es muy sencillo con algunas medidas de higiene en la pubertad, es muy fácil verte y sentirte bien.



Hábitos de higiene en la pubertad

- **Lávate la zona regularmente.** Es posible que detectes un poco de olor en tu ropa interior. Probablemente, sea **flujo vaginal**: ese líquido blanco y pegajoso que mantiene la humedad y la limpieza de la vagina.

La mayoría de las personas no lo huele, pero, si te molesta el olor leve, lavarte la zona regularmente con jabón puede ayudar a disminuir el olor.

Si el flujo vaginal te pica o te irrita, tiene olor fuerte o es entre amarillo oscuro y verdoso, podrías tener una infección vaginal. Habla con tu mamá sobre consultar al médico.
- **Depílate.** El vello de las piernas se torna más oscuro y grueso durante la pubertad, y comenzará a crecer también en las axilas. Cuando esto suceda, habla con tus padres acerca de la depilación. También te crecerá vello púbico en tus partes íntimas, el cual comienza como unos pocos vellos que, con el tiempo, se rizan y se tornan más oscuros. **¡Ten MUCHO cuidado al depilarte cerca de esta zona, por obvias razones!**
- **Usa desodorante.** Transpirarás más durante la pubertad. Para controlar el olor, báñate o date una ducha todos los días con un jabón con desodorante y utiliza antitranspirante.



Una buena higiene es importante para la salud y la confianza de los preadolescentes y adolescentes. La higiene básica consiste en lavarse las manos, limpiarse el cuerpo y los dientes y cubrirse la boca al toser . La higiene de los preadolescentes y adolescentes también incluye la limpieza de los genitales y el control de los períodos menstruales, el olor corporal, el afeitado

