

Nombre del Alumno:

Alan yahir Ochoa perez

Nombre del tema:

La mujer en la adolescencia

Nombre de la Materia:

Cuidados de la mujer

Nombre del profesor:

Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura:

Enfermería

Cuatrimestre:

4to cuatrimestre

La mujer en la adolescencia

2.1 adolescencia en la mujer

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 diversas hormonas.

Los cambios físicos en mujeres son transformaciones que suelen suceder a partir de los ocho y diez años de edad. A este tiempo se le conoce como adolescencia y durante este periodo se experimentan los más grandes cambios del cuerpo, entre ellos el crecimiento de altura y peso.



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

2.2 cambios físicos en la adolescencia

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 forman las mamas, específicamente del botón mamario, el cual se caracteriza por tener una textura diferente.

A este cambio en el cuerpo también se le conoce como 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. Vello púbico

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, éste empieza siendo escaso, largo y suave, además de solo aparecer en los labios mayores de la zona vaginal y es no rizado.

Crecimiento de altura

Alrededor de los 10 a los 15 años de edad, las mujeres tendrán como cambio físico el aumento acelerado de su altura, es decir, llegarán a su pico máximo de altura, lo cual se conoce como

estirón puberal. Este cambio físico se da debido a que la hormona de crecimiento se produce en grandes cantidades.

A causa de esto se da una aceleración del crecimiento lo que provoca que se llegue al 20% de la estatura que tendrás las mujeres como adultas. Comúnmente las mujeres suelen crecer alrededor de 12 a 25 cm durante 2 a 2,5 años, aunque esto suele variar por diversos factores.

El pico máximo de crecimiento de altura en las mujeres adolescentes se suele dar a los 12 años y alrededor de los 14 años se dice que se llega a la altura final, aunque igual esto dependerá de cuando se presente la menarquia o primera menstruación de las niñas.

4. Cambios corporales

Otro de los grandes e importantes cambios físicos en la adolescencia en mujeres es el cambio en la forma de su cuerpo, el cual puede ser aumento del peso, así como de la grasa, la cual se acomoda de diversas formas en el cuerpo como en las nalgas, piernas, caderas y estómago.

Asimismo, el tamaño de sus pies, brazos y piernas cambiarán y crecerán proporcionalmente a su nueva altura.

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 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 las adolescentes, se puede presentar secreción de flujo blanco o claro.

Menarquia: también conocida como primera menstruación. Esto se origina porque el cuerpo se está preparando hormonalmente para la reproducción. Es decir, todos los meses el cuerpo libera óvulos de los ovarios, presentando así secreción de sangre por la vagina. En México usualmente las niñas tienen su primera menstruación a los 12 o 13 años lo cual igual significara la pausa del crecimiento.

6. Acné

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

Este cambio es común que se de y también se ve predispuesto por la genética de los padres, es decir, que los hijos heredan este cambio, no obstante, es importante saber que la aparición descontrolada de acné es considerada una enfermedad, por ello, si se tiene una rutina facial correcta y no hay mejorías es necesario acudir con un médico especialista para tener tratamiento.

7. Sudoración

Debido a que la adolescencia se caracteriza por la producción de diversas hormonas, éstas comprometen a las glándulas sudoríparas que causan mal aroma en las axilas. Es decir, al igual que el cuerpo crece, éstas de igual forma lo hacen durante este periodo.



2.3 cambios emocionales

La adolescencia femenina es una etapa de la vida llena de cambios emocionales. Durante este periodo, las jóvenes experimentan una montaña rusa de emociones que pueden resultar confusas y abrumadoras.

Principales cambios emocionales en la adolescencia femenina:

Fluctuaciones en el estado de ánimo: Las adolescentes pueden pasar de la felicidad a la tristeza en cuestión de minutos, sin razón aparente.

Inseguridad y baja autoestima: Debido a los cambios físicos y emocionales, las jóvenes pueden experimentar inseguridades sobre su apariencia y su valía personal.

Intensificación de las relaciones interpersonales: Las amistades y relaciones románticas adquieren una mayor importancia, lo que puede generar conflictos y emociones intensas.

Cambios Emocionales

Confusión
Inseguridad



Influencia de Hormonas
(Testosterona – Agresividad)

Comportamiento fuera de los lineamientos de los adultos:

- Rebeldía
- Narcisismo
- Hipomanía
- Depresión



2.4 cuidado de la mujer en la adolescencia

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.

HIGIENE EN LA ADOLESCENCIA

- ✦ **IMPORTANCIA.**

- ✦ La adolescencia es una etapa de fuertes cambios en nuestro cuerpo.
- ✦ Comienza a aparecer pelos en lugares donde antes no teníamos, y sentimos sensaciones y olores que nunca habíamos sentido
- ✦ Debido a esto es de vital importancia mantener una correcta higiene personal.

