



MI UNIVERSIDAD

Nombre del alumno.

Karol Rodríguez Escolástico

Nombre del tema:

La mujer en la adolescencia

Parcial:

1ro

Nombre de la materia:

Enfermería en el cuidado de la mujer

Nombre del profesor:

L. E. O. Alfonso Velázquez Ramírez

Licenciatura:

Enfermería

Cuatrimestre:

4to

Fecha de entrega.

11/noviembre/2024

LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

2.1. ADOLESCENCIA EN LA MUJER

La adolescencia es el período de transición entre la niñez y la adultez, generalmente comprendido entre los 10 y 19 años. En las mujeres, esta etapa se caracteriza por el desarrollo de la identidad personal, la búsqueda de independencia y la adaptación a los cambios hormonales y físicos.



2.2. CAMBIOS FÍSICOS EN LA MUJER

Desarrollo de los senos: La ginecomastia (desarrollo de los senos) es uno de los primeros signos de pubertad en las adolescentes, normalmente iniciándose entre los 8 y 13 años.

Crecimiento corporal: Las niñas experimentan un rápido aumento de estatura. Generalmente, las mujeres alcanzan su altura máxima al final de la adolescencia.

Menstruación: La menarquia (primer período menstrual) generalmente ocurre entre los 12 y 13 años. La menstruación marca el inicio de la capacidad reproductiva en la mujer.

Redistribución de la grasa corporal: En la pubertad, las mujeres ganan peso y redistribuyen la grasa, especialmente en caderas, muslos y senos, lo que es parte del desarrollo sexual secundario.

2.3. CAMBIOS EMOCIONALES

Inestabilidad emocional: Las fluctuaciones hormonales pueden generar cambios de humor repentinos, tristeza o irritabilidad. También un período de mayor ansiedad y autoestima fluctuante.

Búsqueda de identidad: Se enfrentan a la búsqueda de su identidad, lo que puede generar conflictos internos sobre quiénes son, qué quieren ser y cómo se perciben a sí mismas.

Relaciones interpersonales: Las relaciones con amigos, familiares y, a menudo, con parejas románticas, se convierten en una fuente de apoyo y, a veces, de estrés.

Desarrollo de la sexualidad: En la adolescencia, muchas mujeres comienzan a explorar su identidad sexual y experimentar con la atracción romántica o sexual.

2.4. CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Salud física:

- Visitas al ginecólogo para realizar chequeos de salud sexual y reproductiva, y asegurarse de que el desarrollo físico sea adecuado.
- Higiene menstrual, uso de toallas sanitarias, tampones o copas menstruales y promover hábitos de higiene personal.
- Nutrición y ejercicio para el desarrollo físico y para evitar problemas de salud como la obesidad o los trastornos alimentarios.

Salud emocional y psicológica:

- Apoyo emocional
- Educación sexual

Prevención de riesgos:

- Prevención de embarazos adolescentes y enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- Prevención de la violencia y el abuso

Referencias

María H. V, María C. G (2014) Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Dirección Asistencial Norte. SERMAS. Recuperado el 11 de noviembre del 2024 en <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672>