



# Enfermería en el Cuidado de la Mujer

**Nombre del Alumno:** Manolo de Jesús Ulin Gutiérrez.

**Nombre del tema:** Supernota La Mujer en la Adolescencia.

**Nombre de la Materia:** Enfermería en el Cuidado de la Mujer.

**Nombre del profesor:** Alfonso Velázquez Ramírez

**Nombre de la Licenciatura:** enfermería

**Cuatrimestre:** 4er.

***La adolescencia en las mujeres es un periodo crucial de desarrollo que comprende transformaciones físicas, emocionales y psicológicas significativas. Durante esta etapa, el cuidado de la salud resulta fundamental para promover un crecimiento sano, equilibrado y satisfactorio. El personal de enfermería juega un papel importante al proporcionar orientación y apoyo en áreas como la salud sexual, el autocuidado y la estabilidad emocional, ayudando a las adolescentes a adaptarse a los cambios propios de esta etapa. Este artículo examina los aspectos claves de la adolescencia femenina y la importancia de los cuidados enfermeros.***

## **2.1 Adolescencia en la Mujer**

La adolescencia femenina inicia entre los 10 y 14 años y puede extenderse hasta los 19, marcando el paso de la infancia a la adultez. En esta etapa, las adolescentes enfrentan no solo cambios físicos, sino también un ajuste a nuevos roles sociales y emocionales. Las enfermeras tienen la responsabilidad de educar sobre temas importantes como la higiene menstrual, la prevención de enfermedades y la promoción de una imagen corporal positiva, promoviendo una transición saludable a la adultez.



## 2.2 Cambios Físicos en la Mujer

El desarrollo físico en la adolescencia femenina incluye el crecimiento de los senos, la aparición del vello púbico y axilar, y la menarquia (primera menstruación). Estos cambios son estimulados por el incremento de hormonas como los estrógenos y la progesterona. Las enfermeras deben brindar información clara sobre estos procesos, abordando temas como la higiene íntima, la regularidad de los ciclos menstruales y las variaciones que pueden surgir, disminuyendo la ansiedad que a menudo acompaña estos cambios.

### Cambios en el cuerpo en la pubertad



## 2.3 Cambios Emocionales

Los cambios emocionales en la adolescencia pueden incluir inseguridad, cambios de humor y una mayor sensibilidad. La influencia hormonal, junto con las presiones sociales, escolares y familiares, puede incrementar el riesgo de problemas emocionales, como la depresión o los trastornos alimenticios. La enfermería debe fomentar un ambiente de apoyo, promoviendo la comunicación y la empatía para que las adolescentes puedan expresar sus emociones. Además, el personal de salud debe estar capacitado para identificar signos de alarma y derivar a las adolescentes a servicios especializados si fuera necesario.

#Vida  
**Las etapas del ciclo vital en la mujer**

 **Infancia y niñez**  
En esta etapa, la niña desarrolla áreas como la cognitiva, socio-emocional, motora y el área relacionada con el desarrollo del lenguaje.

**Adolescencia**  
Es una etapa con cambios físicos, emocionales y sociales significativos, dividida en preadolescencia, adolescencia temprana y adolescencia tardía.

 **El desarrollo emocional en la adolescencia**  
Hay cambios físicos y emocionales, distanciamiento de los padres, exploración de valores y necesidad de apoyo positivo para manejar el estrés y promover el desarrollo psicológico.

**La menstruación en la adolescencia**  
Es vital aprender sobre el ciclo menstrual, síntomas, cuidados nutricionales, y manejar posibles irregularidades y retrasos.

 **Juventud**  
Esta etapa, que dura hasta los 25, trae estabilidad física e interna, autoconocimiento, autoaceptación y construcción personal.

 **Adultez y madurez**  
Dura hasta los 60 años y se caracteriza por estabilidad emocional, desarrollo personal y la importancia de hábitos saludables, como la alimentación y el ejercicio físico.

 **La menopausia en la madurez**  
La premenopausia trae cambios menstruales y síntomas físicos y emocionales. La menopausia, alrededor de los 50 años, llega con sofocos y problemas de peso. Una alimentación adecuada es crucial.

**Tercera edad: el envejecimiento**  
A partir de los 60 años, aparecen cambios corporales y problemas de salud progresivamente.





## 2.4 Cuidados de la Mujer en la Adolescencia

- Los cuidados enfermeros en esta etapa abarcan tanto aspectos preventivos como educativos. Entre las acciones recomendadas están:
- Educación para la salud sexual y reproductiva: Implica orientar sobre métodos anticonceptivos, prevención de infecciones de transmisión sexual y, en casos necesarios, brindar acompañamiento en el acceso a servicios de salud sexual.
- Higiene y autocuidado: Explicar la importancia de la higiene íntima y cómo realizarla adecuadamente, además de los cuidados menstruales.
- Promoción del autocuidado y autoestima: Se debe fomentar una imagen corporal positiva y la aceptación de los cambios naturales del cuerpo.
- Apoyo emocional: Las enfermeras deben estar preparadas para escuchar activamente a las adolescentes y ofrecer orientación en temas de salud mental.

### Pubertad y adolescencia

La pubertad hace referencia a los grandes cambios físicos, mientras que la adolescencia abarca aspectos emocionales, intelectuales y sociales.



Se considera que la pubertad puede iniciar, normalmente, en las niñas a partir de los 8 y en los niños a partir de los 9 años.

La **pubertad** puede durar entre **3 y 4 años**

*En las niñas la pubertad culmina cuando se presenta la primera menstruación*

Normalmente **las niñas inician** su **pubertad** a partir de los **11 años** y **los niños** a partir de los **12 años**.

La pubertad tiene inicio cuando la hipófisis, glándula cerebral, envía una señal al cuerpo para que produzca.

#### Habilidades que puede ver en su adolescente

- Desarrolla la capacidad de pensar de manera abstracta.
- Piensa a largo plazo.
- Establece metas.
- Se compara a sí mismo con sus compañeros.

## Fuentes Bibliográficas

1. Organización Mundial de la Salud. (2014). La salud de los adolescentes. Recuperado de <https://www.who.int>

2. Gómez, R. (2019). Salud de la mujer adolescente. Editorial Médica Panamericana.

3. Guías Clínicas del Ministerio de Salud (2018). Cuidado de la Salud Sexual y Reproductiva de Adolescentes.

4. Rodríguez, L., y Márquez, F. (2020). Desarrollo físico y emocional en la adolescencia femenina. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 289-303.

5. Nápoles, P. (2021). Enfermería y salud mental en adolescentes. Editorial de Ciencias Médicas.

6. Muñoz, C. (2019). Guía de autocuidado para adolescentes. *Revista de Enfermería*, 28(5), 45-51.

7. Departamento de Salud Pública. (2017). Educación sexual y prevención en adolescentes. Instituto Nacional de Salud.

8. Fernández, J. (2018). El papel de la enfermería en el cuidado integral de adolescentes. *Revista de Atención Primaria*, 36(2), 154-162.

9. Martínez, A., & Salinas, S. (2020). Psicología y adolescencia: Cambios emocionales y cuidados. *Revista de Psicología*, 14(3), 188-195.

10. Bermejo, M. (2020). Promoción de la salud en la adolescencia. *Enfermería en Desarrollo*, 22(1), 92-99.

11. Zapata, N., y Hidalgo, L. (2019). Cuidado de la salud reproductiva en adolescentes. *Boletín de Salud*, 27(4), 120-134.

12. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Adolescencia en cifras: Análisis de la salud en mujeres jóvenes*.

13. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. (2020). *Guía de salud femenina en la adolescencia*. Editorial Sanitaria.

14. López, P. (2021). La adolescencia y su relación con la autoestima. *Psicología Contemporánea*, 9(4), 209-215.

15. Cárdenas, T., y Vélez, R. (2019). Impacto de la educación sexual en adolescentes. *Revista de Enfermería y Sociedad*, 15(2), 62-73.