



## **Super Nota**

### **Nombre de la Alumna:**

Yeni Laura Rojas Valdiviezo

### **Nombre del tema: Unidad II:**

2.1. Adolescencia en la Mujer

2.2. Cambios Físicos en la Mujer

2.3. Cambios Emocionales

2.4. Cuidados de la Mujer en la Adolescencia

### **1er Parcial**

### **Licenciatura en Enfermería**

### **Materia:**

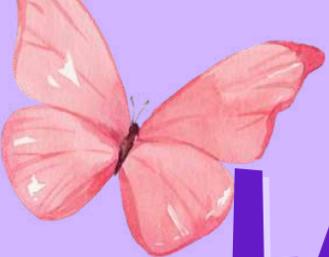
Enfermería en el cuidado de la mujer

### **4to Cuatrimestre Grupo: A**

### **Nombre del profesor:**

L.E.O. Alfonso Velásquez Ramírez.

Pichucalco Chiapas a; 04 de Noviembre del  
2024



# UNIDAD II

# LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA



## ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adultez, es una etapa de grandes cambios a nivel físico, emocional y social.

Es muy amplia y se puede dividir en tres etapas: **la preadolescencia, la adolescencia temprana y la adolescencia tardía.**



Estas etapas son únicas para cada persona, no encaja en una sola casilla, cada adolescente es única y puede ir transitando entre estas etapas dependiendo de las características propias.



---

**La preadolescencia**, que es entre **los 8 y 11 años aproximadamente**, lo que más resalta son los cambios físicos, está lo que es la pubertad, que es ese comienzo de cambios a nivel fisiológico en donde se puede ver el agrandamiento de los senos, el crecimiento del vello púbico, el ensanchamiento de las caderas.

La segunda etapa es la **adolescencia temprana**, que **es entre los 11 y 15 años** aproximadamente, aquí suceden grandes cambios a nivel cognitivo, con un pensamiento más abstracto, es ir más allá.

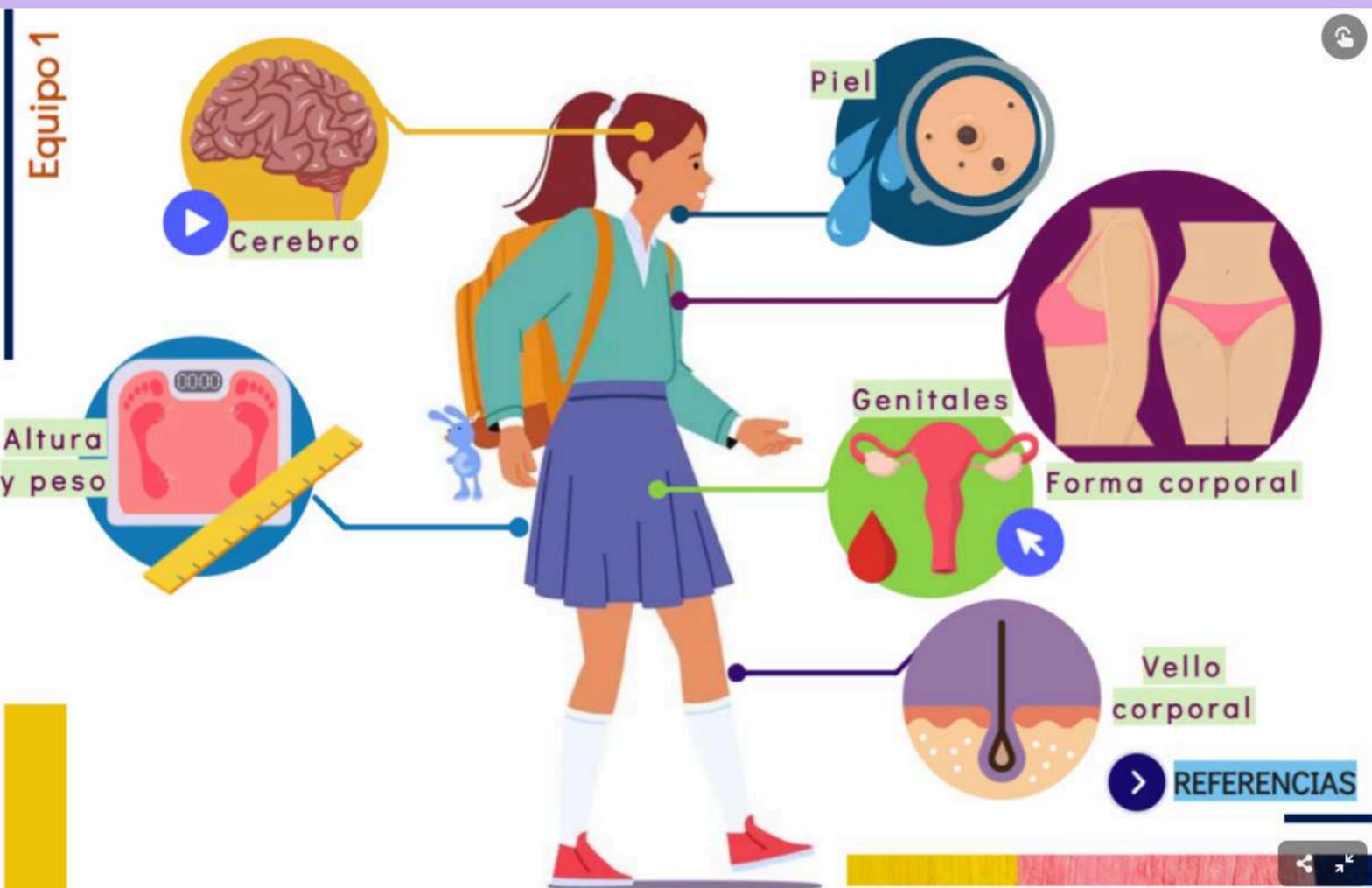


La tercera etapa es la **adolescencia tardía** que es **entre los 15 y 19 años** aproximadamente, y pudiera extenderse hasta los 21 ó 23 años, dependiendo del caso.



## 2.2 CAMBIOS FÍSICOS EN LA MUJER

- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- Crecimiento de vello púbico y axilar.
- Aumento de estatura.
- Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.



### Durante la adolescencia se producen cambios adicionales, relacionados con la pubertad:

A medida que las hormonas de la pubertad aumentan, se produce un aumento en la oleosidad de la piel y de la sudoración, debido principalmente a la actividad de las glándulas sudoríferas (sudoríparas) y sebáceas; estos efectos pueden propiciar la aparición de acné.

### Cambios Físicos en la adolescencia



### Durante la adolescencia se produce el crecimiento repentino:

Hacia los 10 años, el ritmo de crecimiento corporal y de peso, se acelera bruscamente y genera un cambio en las proporciones del cuerpo; en las mujeres la fase de crecimiento es más corta y aproximadamente hasta los 14-15 años.



**Durante la adolescencia se producen modificaciones en las proporciones del cuerpo:**

La pelvis se ensancha y el tejido adiposo (grasa corporal) aumenta, dándole aspecto redondeado a las diferentes regiones del cuerpo (nalgas, piernas y estómago) pero principalmente a la cadera y a las mamas. Por otra parte, el tejido muscular también se desarrolla, pero menos que en el hombre.



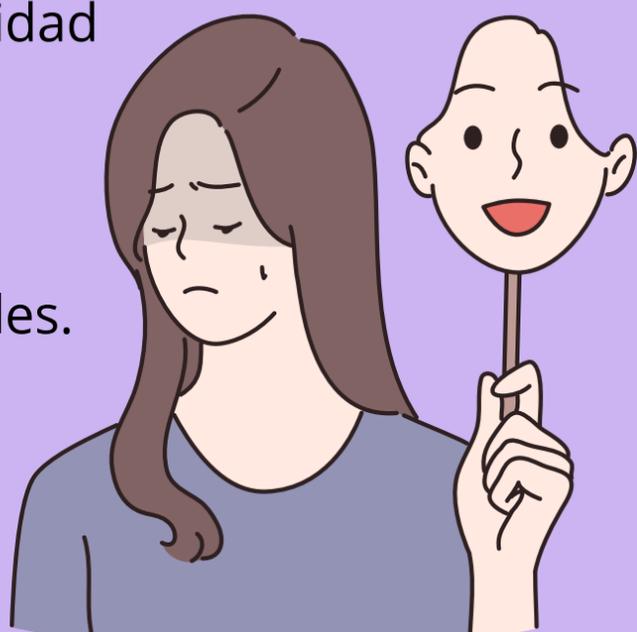
**2.3 CAMBIOS EMOCIONALES**

La adolescencia es conocida por ser una etapa de emociones intensas y cambiantes. Las adolescentes a menudo experimentan una montaña rusa de sentimientos, que pueden incluir la felicidad, la tristeza, la ira, la confusión, la ansiedad y la euforia. Estos cambios emocionales son una respuesta natural a las transformaciones biológicas y sociales que están teniendo lugar en sus vidas:

**Manera diferente de abordar los problemas y entender la realidad y la vida.**

**Los cambios emocionales más frecuentes son:**

- La aparición de jaquecas.
- La sensación de fatiga y cansancio constante.
- Los cambios en el humor y estado de ánimo (tendencia a experimentar sentimientos y sensaciones negativas).
- Sentirse irritado con bastante facilidad
- Perder los estribos
- Sentirse deprimida
- Sentir más estrés y ansiedad
- Tener sentimientos/ deseos sexuales.





## Factores biológicos y hormonales:

Los adolescentes pueden experimentar momentos de extrema euforia seguidos de momentos de tristeza profunda. Es importante que las adolescentes y quienes los rodean comprendan que estos cambios emocionales son normales y que, con el tiempo, la estabilidad emocional suele restablecerse.



**Desarrollo del cerebro y las emociones:** El desarrollo del cerebro también desempeña un papel fundamental en la regulación de las emociones durante la adolescencia.

Esto significa que la adolescente a menudo carece de la misma madurez en la autorregulación emocional que los adultos.



Este desarrollo desigual puede llevar a la toma de decisiones impulsivas y a una mayor susceptibilidad a las influencias externas.



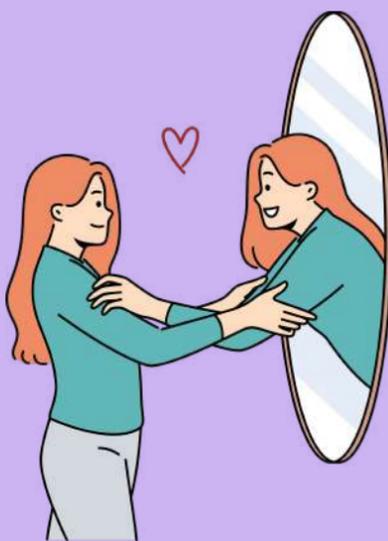
## La importancia de la educación emocional:

La educación emocional es fundamental, ya que las adolescentes necesitan aprender a reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera saludable. La educación emocional puede ayudar a las jóvenes a desarrollar habilidades de autorregulación emocional, empatía y toma de decisiones informadas.



## Búsqueda de independencia

Las adolescentes inician una búsqueda de independencia en la adolescencia, proceso crucial en el desarrollo de las jóvenes, anhelan tomar decisiones por sí mismas, asumir responsabilidades y definir su identidad de manera autónoma. Es un paso necesario para la construcción de la autoestima y la autoafirmación.



## 2.4 CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Hábitos de higiene en la Adolescencia:

1. **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.
1. 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.
1. **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.
1. **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.
1. **Vístete de forma adecuada.** Las prendas hechas de telas que absorben la humedad se secan más rápidamente y no dejan tan en evidencia la transpiración de las axilas. Los pies también pueden transpirar mucho, así que usa medias de algodón que absorban la humedad, y cambia regularmente el calzado que usas para que tenga tiempo de secarse. Evita el calzado de plástico, goma u otros materiales sintéticos.
1. **Empieza a cuidar tu piel.** Las hormonas pueden provocar acné. Si te salen granos, límpiote la piel con un limpiador suave sin jabón y utiliza productos antiacné de venta libre que contengan peróxido de benzoílo o ácido salicílico.



### ¡IMPORTANTE!

La adolescencia es una etapa de fuertes cambios en nuestro cuerpo.

En la pubertad comienza a aparecer pelos púbicos 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.

## Recomendaciones generales

Comer bien, sobre todo frutas y verduras



Tomar mucha agua durante el día



Usar desodorante en las axilas y talco en los pies



## Recomendaciones generales

Limpiar diariamente las uñas y cortarlas con frecuencia.



Cepillar los dientes tres veces al día para evitar malos olores.



Evitar exprimir los barros de la cara con las manos.



## Recomendaciones generales

Bañarse todos los días y secar bien la piel, sobre todo los pliegues.

Usar ropa limpia y no apretada, evitar usar ropa interior de otras personas

Evitar ponerse gel o spray en el cabello con frecuencia.



## Aseo de los genitales

No usar jabón para el aseo de los genitales, solo agua.



Secar bien los genitales porque la humedad aumenta el riesgo de infecciones.



En las mujeres no es recomendable el uso de protectores a diario.



# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

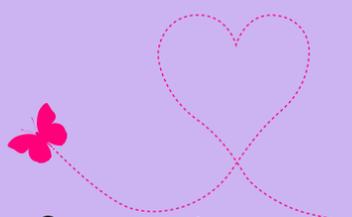
1.-Rudak Anna. *Pubertad positiva para chicas*. 3ra edición. Edit. Trillas. 2002.

2.- Moreno Fernández Amparo. *La adolescencia*. Edit. OUE. Mayo 2016.

3.-Monrroy Anameli. *Salud y sexualidad en la adolescencia y la juventud*. Edit. Pax México. 1ra reimpresión 2004.

4.-Coleman C. Leo. *Psicología de la adolescencia*. 4ta edición. edit. Morata. 2003.

5.-Stassen Berger Kathleen. *Psicología del desarrollo Infantil y adolescente*. 7ma edición. Edit. panamericana. 2006.



6.-<https://www.labreferencia.com/adolescencia-en-la-mujer-etapas-de-vida/>

7.-<https://www.imss.gob.mx/preguntas-frecuentes-35>

8.-Instituto Mexicano del Seguro Social. (s.f.). Guía para el cuidado de Adolescentes. Recuperado el 13 de enero del 2023.

9.-<https://www.elsevier.es/es-revista-mujer/continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales>

10.-<https://profamilia.org.com/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad>

