



# Super nota

Nombre del Alumno: fabiola vianey Martinez Reyes

Nombre del tema: cuidados de la mujer durante la adolescencia

Parcial: 1º

Nombre de la Materia: enfermería en el cuidado de la mujer

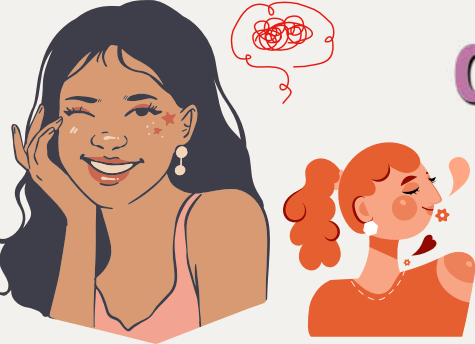
Nombre del Docente: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4º

Lugar y fecha de elaboración:

Pichucalco Chiapas 11 de noviembre del 2024.



# CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA



## 2.1 la mujer en la adolescencia

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.

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.

La adolescencia es una etapa de la vida caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales, que marcan la transición desde la niñez hasta la adultez. Si bien es un período de transformación universal, es fundamental reconocer que los desafíos y experiencias de los adolescentes varones pueden ser únicos y significativos.



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.

Los más jóvenes refieren deseos de abrirse, sentirse cómodos al hablar de sexo con sus progenitores, pero como estos no lo hacen con ellos creen que no podrán entenderlos por tener posiciones divergentes; por temor a ser desaprobados; por no ofenderlos o por su propio deseo de intimidad característico del momento del ciclo vital de la adolescencia. Los estudios acerca de la adolescencia y las repercusiones del embarazo y la maternidad apuntan a señalar el "Síndrome de las embarazadas adolescentes".



Es pues necesario comprender y conocer estos cambios para poder diferenciar las variaciones normales de las anomalías en el crecimiento y desarrollo puberales.

¿Cuánto dura la adolescencia en las mujeres?

La adolescencia en las mujeres, al igual que en los hombres, es una etapa de transición que abarca un período de tiempo variable, pero generalmente se considera que comienza alrededor de los 10-12 años y puede extenderse hasta los 18-20 años.

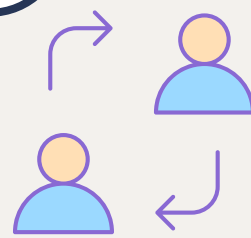


## 2.3 cambios físicos en la mujer

Durante la adolescencia en las mujeres, se producen profundos cambios físicos que marcan la transición desde la niñez hasta la edad adulta. Estos cambios son en gran parte impulsados por las hormonas sexuales, principalmente el estrógeno

El desarrollo del vello pubiano y crecimiento de la mamas son los hechos más destacados de los cambios en la morfología corporal de los adolescentes: el botón mamario es el primer signo de comienzo puberal y puede acontecer entre los 9 y 13 años (media de 11,2 años).

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.



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.

Cuando se forma como un montículo de grasa en la parte del pecho, también se da un cambio de color en una parte específica de la zona, conocida como areola, la cual igual aumenta de tamaño.

Posteriormente, los pechos se agrandarán y elevarán, es posible que debido al aumento de tamaño aparezcan estrías en la zona, éstas son rayas blancas o rojas en la piel; las estrías pueden parecer pequeños "desgarros" en dermis.

Durante este periodo, el cual puede ir entre los 8 a los 13 años, como padres es importante involucrarnos, tener bastante comprensión y apoyo con nuestras hijas, ya que puede ser un gran cambio al que deben acoplarse, ya que su complexión física se verá modificada y puede tener un gran impacto en su confianza, seguridad y percepción que tienen de su cuerpo.





## 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.



Posteriormente, el vello se caracteriza por ser rizado, más oscuro y, asimismo, abarca mucha más la zona genital, también es posible que haya un crecimiento en los muslos o en el estómago.



### VELLO PUBICO:

- Estadio P1: No hay vello púbico.
- Estadio P2: Crecimiento disperso de vello largo, fino, ligeramente pigmentado, liso o ligeramente rizado, a lo largo de los grandes labios.
- Estadio P3: Vello más pigmentado, más denso y más rizado que se extiende por la sínfisis púbica.
- Estadio P4: Vello del tipo observado en una persona adulta pero en menor cantidad.
- Estadio P5: Vello del tipo observado en una persona adulta tanto por su tipo como por su cantidad.

## 3. 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.



Así, pues, los cambios corporales son los siguientes:

- **Ensanchamiento de caderas:** debido a que se produce la hormona sexual femenina llamada estrógeno, esto provoca que las caderas de las mujeres se hagan más grandes o se ensanchen. Este cambio es normal y también dependerá de la genética
- **Aumento de peso:** durante la adolescencia habrá un aumento de entre 4,6 a 10, 6 kg en las mujeres, esto distribuido en todo su cuerpo, aunque principalmente se irá a sus piernas, estómago y nalgas.
- **Distribución de grasa corporal:** las mujeres adolescentes tendrán 10% extra de grasa corporal que se acomodará en la cadera, esto debido a la producción de estrógenos, lo cual prepara al cuerpo para poder llevar a cabo un embarazo.

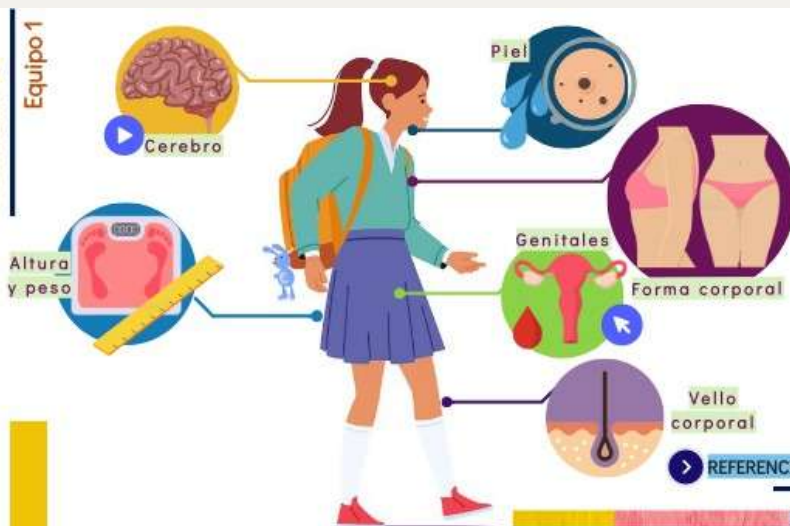
## 4. CAMBIOS CORPORALES

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.

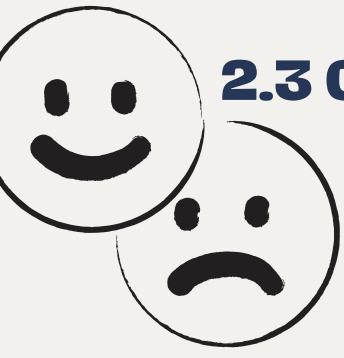






## 6. ACNÉ

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.



## 2.3 Cambios emocionales en la mujer en la adolescencia

En el cuerpo de la mujer ocurren cambios más frecuentes que en el hombre. Por ser un ser emocional y eminentemente espiritual, inciden en ella los cambios internos y externos, es decir que tanto la parte hormonal, como la social y la familiar son indicadores transversales en los cambios emocionales de las mujeres.



Cuando hablamos de los procesos fisiológicos, es notable como el periodo menstrual, el embarazo, el paso a la adultez, la pre-menopausia y el proceso en sí, además de la post menopausia, conllevan un componente emocional que luego se refleja en distintas reacciones. Por ejemplo, pasan de estar muy felices y risueñas, a ser adultas llenas de traumas que no pueden expresarse porque su rol social les exige de darse y no esperar o recibir, facilitar la vida a los demás, dejándose a sí misma y a sus metas a un lado



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.

### EN EL DESARROLLO PSICOSOCIAL VALORAREMOS CUATRO ASPECTOS DE CRUCIAL IMPORTANCIA:

- La lucha dependencia-independencia en el seno familiar
- Preocupación por el aspecto corporal, integración en el grupo de amigos
- el desarrollo de la identidad.
- La lucha independencia-dependencia: en la primera adolescencia



### PRINCIPALES CAMBIOS EMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA FEMENINA:

1. Fluctuaciones en el estado de ánimo: Las adolescentes pueden pasar de la felicidad a la tristeza en cuestión de minutos, sin razón aparente.
2. Inseguridad y baja autoestima: Debido a los cambios físicos y emocionales, las jóvenes pueden experimentar inseguridades sobre su apariencia y su valía personal.
3. Intensificación de las relaciones interpersonales: Las amistades y relaciones románticas adquieren una mayor importancia, lo que puede generar conflictos y emociones intensas.

## 2.4 cuidados de la mujer en la adolescencia

### ¿Por qué necesito cuidar de mi cuerpo?

Aprender a cuidar de tu propio cuerpo es una parte importante del proceso de crecimiento. A medida que te vayas haciendo mayor, tu cuerpo irá cambiando conforme te vayas convirtiendo en una mujer.

Durante la pubertad, desarrollarás: una piel y un pelo más grasos vello que te crecerá en las axilas (bajo la unión de los brazos con el tronco), en las piernas y en las partes íntimas (las partes de tu cuerpo que te cubre la ropa interior) sudor de olor desagradable, sobre todo en las axilas senos (pechos o mamas) el período, también llamado la menstruación o, en lenguaje más coloquial, "la regla". Es cuando te sale sangre por la vagina, pero no estás enferma ni te has hecho daño

### ¿Y eso de depilarse o afeitarse?

Algunas chicas se afeitan el vello que les crece debajo de los brazos y en las piernas. Si deseas afeitarte, pregunta a uno de tus papás o a otro adulto de confianza cómo se utiliza una maquinilla de afeitarse o dónde o cómo te puedes depilar. Si no quieres afeitarte, también está bien.



### ¿Qué debería hacer cada día?

#### PARA SEGUIR OLIENDO BIEN Y ESTAR LIMPIA Y FRESCA, DEBERÍAS HACER LO SIGUIENTE:

- Ponerte ropa interior limpia y ropa de vestir cada día.
- Lavarte las manos y la cara cada día con agua y jabón. Usar una toalla para secártelas.
- Ducharte o bañarte tú sola. Te puedes lavar todas las partes del cuerpo y el pelo.
- Usar desodorante cada día. Así conseguirás que las axilas te suden menos y que no te huelan mal
- Cepillarte los dientes por lo menos dos veces al día, y pasarte el hilo dental una vez al día.



# Referencias

1. Casas, J., Ceñal, M. (2005). *Pediatría Integral*. “Desarrollo del adolescente. Aspecto físicos, psicológicos y sociales”. IX (1). Consultado el 18 de agosto 2022. h. (s.f.).
2. Centro Sequoia CDMX- Crecimiento Infantil. *Cambios y desarrollo físico en la adolescencia*. (s.f.).
3. Edición de Sylvia Marcos (2004). *Religión y género. Enciclopedia Iberoamericana de las Regiones 3*. Madrid: Editorial Trotta. ISBN 978-84-8164-656-6. (s.f.).
4. Hidalgo, M., Ceñal, M. (2014). *Anales de Pediatría Continuada*. “Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales”. Vol. 12. Núm.1. Consultado el 18 de agosto 2022. . (s.f.).
5. <https://centrosequoia.com.mx/adolescencia/mujeres/>. (s.f.).
6. <https://centrosequoia.com.mx/desarrollo-y-cambios-fisicos-en-la-adolescencia/cambios-fisicos-en-la-adolescencia-en-mujeres/>. (s.f.).
7. <https://es.slideshare.net/slideshow/desarrollo-fsico-en-la-pubertad/14001100>. (s.f.).
8. <https://nuestroshijos.do/padres-de-hoy/cuerpo-alma-espiritu/cambios-emocionales-en-la-mujer/>. (s.f.).
9. <https://nuestroshijos.do/padres-de-hoy/cuerpo-alma-espiritu/cambios-emocionales-en-la-mujer/>. (s.f.).
10. <https://studioflaviomendoza.com.ar/cambios-emocionales-en-la-adolescencia-de-la-mujer/>. (s.f.).
11. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672>. (s.f.).
12. <https://www.infobiologia.net/2015/12/fisiologia-sistema-urinario.html>. (s.f.).
13. <https://www.lifeder.com/nefrona/>. (s.f.).
14. <https://www.lifeder.com/sistema-urinario/>. (s.f.).
15. <https://www.meditip.lat/el-cuerpo-humano/circulacion-renal/>. (s.f.).
16. <https://www.pediatriasalud.com/cambios-fisicos-en-la-adolescencia/>. (s.f.).
17. Iglesias, J. (2013). *Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales*. Consultado el 18 de agosto 2022.
18. Tim Taylor. (2017). Blood Supply to the Kidneys. 4 de junio de 2018, d. l.-t.-s.-k. (s.f.).