



Súper Nota

Nombre del Alumno: Jazmin Gómez Diaz

Nombre del tema: Unidad I I “La Mujer en la Adolescencia”

Parcial: Único

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

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 4

Pichucalco, Chiapas; a 03 de noviembre del 2024

LA MUJER EN 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.

Organización Mundial de la Salud (OMS)

La OMS define como adolescente al "Período de la vida en el cual el individuo adquiere la capacidad reproductiva, transita los patrones psicológicos de la niñez a la adultez y consolida la independencia socio económico"

¿Cuáles son los riesgos que pueden aparecer en la adolescencia en la mujer?

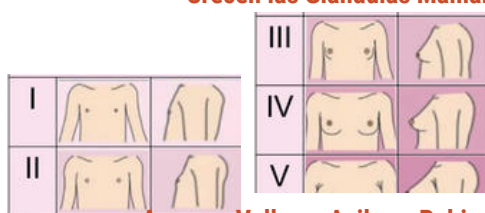
Hay que recordar que ese cerebro todavía está en proceso de desarrollo, la parte frontal que tiene que ver con la toma de decisiones e impulsividad. Hay una vulnerabilidad, un gran riesgo, por lo que hay que estar muy pendientes para que esto pueda ser canalizado y trabajar mucho en el que la joven pueda tener esa capacidad de poner límites.

CAMBIOS FÍSICOS EN LA MUJER

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.

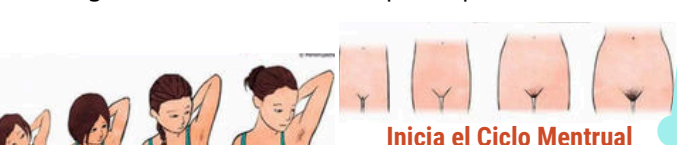
Voz se hace mas Aguda y Suave

Crece las Glándulas Mamarias



Aparece Vello en Axilas y Pubis

Así como aparece vello púbico en la zona genital, también otro cambio físico en la adolescencia en mujeres es la aparición de vello en las axilas, así como en las piernas, también es probable que salga vello en la zona abdominal. La aparición o crecimiento de vello púbico, en particular en el área genital, es conocida como pubarquía.



Inicia el Ciclo Menstrual

Menarquía: 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

CAMBIOS EMOCIONALES EN LA MUJER

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.

Cambios en la Adolescencia (Mujeres)



Cambios Sociales:

Esta etapa consiste en la búsqueda de la autonomía e independencia, suele ser habitual que en esta etapa los adolescentes cuestionen la autoridad de personas adultas, que busquen el tener más amistades y pertenecer a un grupo social de adolescentes similares a ellos.

- Descubre los aspectos sociales, se despierta un interés de pertenencia en un grupo.
- Comparten ideas con su grupo social.
- Los amigos llegan a formar un rol más importante que el de la familia.

Cambios Psicológicos:

Manera diferente de abordar los problemas y entender la realidad y la vida. Los cambios emocionales más frecuentes son: La aparición de jaquecas, sensación de fatiga y cansancio constante. Los cambios de humor y estado de ánimo (tendencia a experimentar sentimientos y sensaciones negativas).

- Sentirse irritado con bastante facilidad
- Perder los estribos
- Sentirse deprimido
- Sentir de más estrés y ansiedad
- Tener sentimientos sexuales

Cuidados de Enfermería en la Adolescencia

- Aspecto general
- Presión arterial
- Antropometría y evaluación nutricional según pautas ajustar por desarrollo puberal
- Desarrollo puberal
- Examen de visión
- Examen de columna, tiroides y piel
- Salud bucal

La consulta de supervisión del adolescente debe ser integral, utilizando un enfoque biopsicosocial y familiar

¿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.



ADOLESCENCIA EN LA MUJER

¿Cómo se divide la etapa de la Adolescencia?

Adolescencia Temprana **Entre los 10 y 13 años**

Lo que resalta son los cambios físicos, que es ese comienzo de cambios a nivel fisiológico. esa acumulación de grasas que es totalmente natural en los muslos, caderas, abdomen y que para muchas chicas les trae mucha preocupación, ansiedad y dudas (Cambios sexuales primarios y secundarios).

Adolescencia Media **Entre los 14 y 17 años**

Cambios a Nivel Cognitivo (pensamiento más abstracto). En cuanto a la socialización ya que los padres no son el centro, sino que la atención viene girar en torno al grupo de iguales (Aspecto físico adulto. Mayor autonomía y aumento de las relaciones sociales).

Adolescencia Tardía **18- 21 años o más**

Continúa el interés por la socialización, con un pensamiento más a largo plazo, en los intereses se pueden ver más marcados la transición de niñez a adultez (Definición de identidad personal, valores y objetos vitales).

Alcanza máxima estatura

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. Las mujeres suelen crecer alrededor de 12 a 25 cm durante 2 a 2,5 años, aunque esto suele variar por diversos factores.

Cambios en la vagina, el útero y los ovarios

Olor Corporal Fuerte, la Piel se hace mas Grasosa y aparece Acné

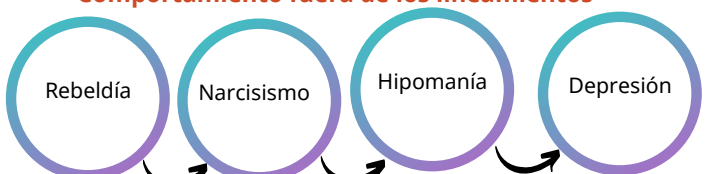
Debido al cambio que se están dando en las hormonas de las chicas adolescentes, se da un cambio en la piel, el cual puede producir que sea más oleosa, grasosa y, por ende, aparezca acné, espinillas o puntos negros, principalmente, en el rostro.

Cambio en la forma pélvica y

Redistribución de la Grasa Corporal

- **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.

Comportamiento fuera de los lineamientos



Influencia de hormonas



CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

- Comer Saludable
- Actividad Física
- Salud Bucal
- Buena Higiene Personal
- Mantén Control de Emociones
- Mantener una buena rutina de sueño
- Salud Sexual y Reproductiva



Comer saludable: Realiza tres comidas que incluyan verdura, fruta, cereal, leguminosas y alimentos de origen animal en horarios establecidos.

Actividad Física: La actividad física te ayuda a tener un mejor desarrollo físico, prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo (que es la falta de actividad) y retrasar los efectos del envejecimiento.

Salud Bucal: La salud bucal es parte importante de tu salud general, ya que puedes sufrir de: Caries, sarro y enfermedad de las encías. Debemos tomar en cuenta el cuidado del cabello y los dientes, las orejas.

Buena Higiene Personal: Báñate diariamente, para eliminar células muertas y sudor. Evita los jabones con exceso de grasa o perfumes para limpieza del área genital. Es necesario prestar más atención: la cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más sufren los efectos de la sudoración

Mantén control de emociones: Identifica posibles síntomas de depresión como: fatiga inexplicable; aumento o pérdida de apetito; apatía; sentimientos de tristeza o desprecio hacia ti misma; pensamientos suicidas, o intentos fallidos de suicidio.

¡ Esto puede pasar en la Adolescencia !

Deseo sexual: Sensación de impulso sexual ocasionada por estímulos externos.

Menstruación: Es el sangrado que cada mes tiene la mujer a través del cual expulsa del cuerpo, por la vagina, el tejido que se desprende de la parte interna del útero (endometrio).

Cólico: Dolor abdominal intermitente producido por las contracciones que el útero realiza para ayudar a desprender el endometrio cuando va a llegar la menstruación.

Masturbación: Actividad mediante la cual una persona estimula sus genitales y otras partes del cuerpo para sentir placer.

Cambios en los senos: Están relacionados con las hormonas que produce el cuerpo de la mujer.

Orgasmo: Intensa sensación de placer físico que se experimenta cuando se llega al "clímax" o cúspide de la excitación y estimulación sexual.

Es importante saber de los derechos Sexuales y Reproductivos

Los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos son Derechos Humanos y su finalidad es garantizar que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y la reproducción.

Referencias

1. <https://www.labreferencia.com/adolescencia-en-la-mujer-etapas-de-vida/>
2. https://ocw.unican.es/pluginfile.php/703/course/section/377/tema_1.1.pdf
3. https://www.enfermerialugo.org/wp-content/uploads/2021/05/TEMA-11_ENFERMERIA-ADOLESCENCIA-Y-SEXUALIDAD.pdf
4. https://www.researchgate.net/figure/Female-breast-and-pubic-hair-development-scale-in-IAAF-HA-Policy-according-to_fig8_313905203
5. <https://www.imss.gob.mx/preguntas-frecuentes-35>
6. <https://centrosequoia.com.mx/desarrollo-y-cambios-fisicos-en-la-adolescencia/cambios-fisicos-en-la-adolescencia-en-mujeres/>
7. <https://es.slideshare.net/slideshow/cambios-que-experimentan-las-nias-durante-la-etapapptx/252503795>
8. <https://educayaprende.com/cambios-emocionales-en-la-adolescencia/>
9. <https://es.slideshare.net/slideshow/los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia-42565938/42565938>
10. <https://view.genially.com/634f953adf80f90011995474/interactive-image-cambios-en-la-adolescencia-mujeres>
11. <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente>
12. [file:///C:/Users/jazmi/Downloads/8412-Texto%20del%20art%C3%ADculo-11809-1-10-20130327%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/jazmi/Downloads/8412-Texto%20del%20art%C3%ADculo-11809-1-10-20130327%20(1).pdf)
13. <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
14. <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos/>