



Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Briseida Alvarez Hernández

Nombre del tema: La mujer en la adolescencia

Parcial: Único

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

Nombre del profesor: Alfonso Velazquez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4to

Pichucalco, Chiapas 11 de noviembre del 2024

Adolescencia en la Mujer

La adolescencia es la etapa donde comienza en cambio físico de las personas, mas conocido como el desarrollo de ellos los cuales llevan acabo una serie de cambios.

La mayoría de las niñas llegan a la pubertad en algún momento entre los 8 y los 15 años de edad. Hay un amplio rango de edad respecto a cuando comienza la pubertad.

La adolescencia es un periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social posterior de la niñez y que comienza con la pubertad.

Cambios físicos

- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.

Cambios físicos

- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- Crecimiento del bello púbico y axilar.

Cambios físicos

- Aumento de estatura.
- Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.

Cambios físicos de las adolescentes

Desarrollo de los botones mamarios: Esto es cuando se forma un montículo por la elevación del seno y la papila mamaria, la areola aumenta de tamaño en este momento, los pechos siguen creciendo

Creimiento de l vello púbico produce vello largo y suave solo en una pequeña zona alrededor de los genitales, este bello luego se vuelve mas oscuro y grueso y a medida que continua extendiéndose

La forma del cuerpo de la mujer también comenzara a cambiar, puede haber aumento de altura y peso las caderas, también puede que la grasa se acumule en las nalgas y piernas y estomago

Menstruación: es el sangrado que cada mes tiene la mujer a través del cual expulsa del cuerpo, por la vagina, el tejido se desprende de la parte interna del útero, la primera menstruación se llama menarquia y suele presentarse entre 9 y 18.

Cólico: dolor abdominal intermitente producido por las contracciones que el útero realiza para ayudar a desprender el endometrio, cuando va llegar la menstruación (no todas presentan los dolores)

Cuidados de la mujer en la adolescencia

Educación sexual y prevención de enfermedades de transmisión sexual

Importancia de la higiene íntima y personal, bañarse lavarse las manos, el cabello, cepillarse afeitarse, cortarse las uñas etc.

Consejos para el manejo del ciclo menstrual

Fomentar buena alimentación y salud emocional y mental

Realizar exámenes de salud, prevención de adicciones, convivencia familiar

Promover actividad física y deportes, hacer ejercicio regularmente

Uso responsable de las tecnologías, dormir lo suficiente, ejercitar el cerebro, disfrutar interacciones sociales

La adolescente puede volverse agresiva, rebelde, aislada e inestables

Experimentan cambios en los estados de animo (depresión o rabia luego felicidad)

Empezan a cuestionar ordenes, buscan libertad e independencia para escoger amigos o parejas

Empiezan a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas y a tener amores platónicos

Cambios psicológicos y emocionales

Se sienten presionados a tomar decisiones con las que no están de acuerdo

Preocuparse por su imagen física

Cambios de humor

Se interesan mas en los chicos de su edad

Las emociones suelen ser mas intensas

Bibliografía

1. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000651.htm>
2. <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
3. <https://buenosaires.gob.ar/sites/default/files/media/document/2022/05/16/f77cd9b85381a0cf6ec42c054c14ae2404990d5c.pdf>
4. <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
5. <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
6. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
7. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mujer>
8. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente>
9. "5 tips de higiene durante la pubertad | Naturella®"
<https://www.naturella.com.mx/tu-periodo/todos-los-dias/higiene-en-la-pubertad/>
10. <https://www.therapy.com.mx/salud-integral-para-mujeres-recomendaciones-para-cada-etapa-de-la-vida/>
11. <https://blog.up.edu.mx/prepaup/la-importancia-de-la-higiene-en-la-adolescencia>
12. <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/ea6d24734f103df50c86799465e1243f>