



## **Super Nota.**

*Nombre del Alumno: José Luis de la Cruz Villamil.*

*Nombre del tema: Cuidados de la mujer durante la adolescencia.*

*Parcial: Único.*

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

*Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez.*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería.*

*Cuatrimestre: 4to cuatrimestre.*

# CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA.

## ADOLESCENCIA DE LA MUJER.

### • ¿Qué es la adolescencia?

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años. En cada una de estas etapas se presentan cambios fisiológicos (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales (anatómicos), psicológicos (integración de la personalidad e identidad) y la adaptación a los cambios culturales y/o sociales.



### • ¿Es la adolescencia cada vez más prolongada?

La demora en la vida de pareja, la paternidad y en la independencia económica explican la "semi dependencia" que caracteriza la extensión de la adolescencia.

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. Sin embargo, en tiempos de crisis económica a menudo se invierte esta tendencia secular.



La sociedad es cada vez más compleja, demanda de mayor calificación, de una preparación especializada para asimilar la introducción de los avances de la ciencia y la técnica en todos los sectores, además de un período de escolarización más largo, lo trae aparejado una dependencia más prolongada de los padres del tiempo de calificación de los más jóvenes, así como la significación que han cobrado los grupos de padres aparecen asociados a factores que disminuyen la influencia educativa de la familia, manifestándose una desviación entre lo aprendido a través del legado familiar y lo que requieren para asumir la posición de adulto.

### • La sexualidad en la adolescencia.

Aunque a los padres muchas veces sus adolescentes les parecen como de otro planeta, son seres humanos. Es fundamental abordar con franqueza las muy humanas preguntas sobre el desarrollo sexual, el deseo sexual y la naturaleza de la identidad sexual en el desarrollo del adolescente. Es muy importante compartir información objetiva con su hijo adolescente y brindarle una correcta orientación moral para que tenga herramientas que le permitan comprender lo que le está sucediendo. Con estos recursos, su hijo podrá evitar errores de juicio devastadores y que puedan poner en riesgo su vida.



En estudios realizados (Ibarra, L, 1993) se encontró que los padres evaden el tema "esperando el momento oportuno" o "para no interesarles en algo para lo cual aún no están preparados" y cuando se deciden a establecer un diálogo el discurso es en forma general sobre el sexo, sin relacionarlo con el propio adolescente. 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.

## CAMBIOS FÍSICOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA.

### • ¿Qué cambios físicos presentan?

En las niñas, el primer signo de que ha comenzado la pubertad es el desarrollo del pecho (botón mamario). La chica nota que la zona del pecho aumenta, parece como si estuviese inflamada. Y al tocar esa zona, nota que debajo del pezón hay una zona más dura. Esto puede ocurrir primero en un pecho y después en el otro o en los dos a la vez. Este cambio ocurre entre los 8 y los 13 años. A partir de entonces, el pecho va creciendo y cambiando de forma, hasta que llega a tener el aspecto de la mujer adulta. La niña o los padres pueden preocuparse al notar un bulto en un pecho. Además, se puede sentir incómoda con el tamaño o con las molestias debidas al roce de la ropa.

El vello en el pubis puede aparecer después (aunque en algunas niñas lo hace antes del botón mamario). Al principio es escaso y progresivamente se hace más oscuro y grueso. Va creciendo y tomando la forma triangular al final del abdomen, en el pubis. Al mismo tiempo aparece vello en las axilas y en el resto del cuerpo. La forma del cuerpo cambia. A las mujeres les crece el pecho y se les redondean el abdomen y las caderas. Algunas veces esto hace que las chicas se preocupen y sientan que están engordando. Junto con estos cambios, también pueden comenzar a aparecer granos en la cara (acné), aumento de la grasa en el pelo, cambio del olor corporal y del sudor.



## • ¿Cuándo aparece la regla?

Por lo general, la primera regla o menstruación aparece entre año y medio y tres años después de empezar con el aumento del pecho. Es frecuente que, unos meses antes de que aparezca, las chicas noten que tienen un aumento del flujo vaginal.

Durante los primeros meses, tras el comienzo de la regla, es frecuente que éstas sean irregulares. Esto quiere decir que pueden tener más de una regla en un mes o una regla cada varios meses. Según va pasando el tiempo, el cuerpo va madurando y se van haciendo más regulares.



## • ¿Cómo actúan las hormonas?

También hay cambios a nivel de ovario y tamaño del útero. Fisiología del crecimiento El crecimiento implica una correlación entre la actividad endocrinológica y el sistema óseo. La GH, tiroxina, insulina y corticoides influyen en el aumento de la talla y la velocidad de crecimiento. Otras hormonas, como la paratohormona, dehidrocolecalciferol y calcitonina influyen en la mineralización ósea. La GH es la hormona clave en el crecimiento longitudinal; está secretada bajo la influencia del factor de liberación GHRH y la somatostatina. Las somatomedinas o factores de crecimiento de tipo insulínico son estimuladas por la GH y actúan sobre el crecimiento óseo. La maduración ósea parece depender de las hormonas.



## CAMBIOS EMOCIONALES EN LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA.

### • ¿Qué cambios emocionales pueden presentarse durante la adolescencia?

Durante la adolescencia, las mujeres pueden experimentar una serie de cambios emocionales, como:

Preocuparse por su imagen física, la ropa y la manera en que se ven

Tener cambios de humor

Enfocarse en sí mismas

Pasar por periodos de falta de confianza y muchas expectativas

Interesarse por los chicos de su edad y dejarse influir por ellos

Centrarse demasiado en sí mismas, creyendo que son la única persona en el mundo que se siente así

Algunos de los problemas emocionales más comunes en la adolescencia son la depresión o la ansiedad. También es habitual que se presenten reacciones excesivas de irritabilidad o frustración.



### • Aspectos fisiológicos.

Los estudios de imagen cerebral desde los 5 hasta los 20 años revelan un adelgazamiento progresivo de la sustancia gris que progresa desde las regiones posteriores del cerebro hacia la región frontal, estas regiones que maduran más tardíamente están asociadas con funciones de alto nivel, como la planificación, el razonamiento y el control de impulsos. Muchos de los problemas relacionados con determinadas conductas de riesgo en la adolescencia podrían estar en relación con esta tardía maduración de determinadas funciones cerebrales.



Con todo, el adolescente más joven, por esa restricción del pensamiento abstracto complejo, tiende a tener dificultades para evaluar riesgos a largo plazo para la salud (hipertensión, colesterol en la dieta, etc).

# MENARCA Y ADOLESCENCIA.

## • Alteración en la menstruación.

Un elevado número de mujeres presentan en algún momento de su desarrollo alguna alteración en la menstruación. En la mayoría de los casos esta alteración es secundaria a la anovulación y a la inmadurez del eje hipotálamohipofisario. Sin embargo, las alteraciones del sangrado vaginal en la adolescente pueden esconder otro tipo de trastorno que puede requerir tratamiento y seguimiento específicos y que el pediatra debe saber reconocer y diagnosticar.



## • Ciclo menstrual.

Es una serie mensual de cambios que ocurren en el cuerpo en preparación para el embarazo. Cada mes, uno de los ovarios libera un óvulo. Esto se llama ovulación. Los cambios hormonales de esta etapa preparan al útero para el embarazo. Si el óvulo liberado no se fertiliza durante la ovulación, el recubrimiento del útero se expulsa a través de la vagina. Este es el período menstrual.



El ciclo menstrual comienza el primer día de un período y finaliza el primer día del período siguiente. El ciclo no es igual para todas las personas. El sangrado menstrual puede presentarse cada 21 a 35 días y durar de dos a siete días. Durante los primeros años después del comienzo de la menstruación, los ciclos largos son comunes. Sin embargo, tienden a acortarse y regularizarse a medida que pasan los años.

Tu ciclo menstrual puede ser regular, es decir tener la misma duración cada mes, o algo irregular. Tu período puede ser ligero o intenso, doloroso o indoloro, largo o corto, y aun así se considera normal. Dentro de este amplio rango, "normal" es lo que es normal para ti.

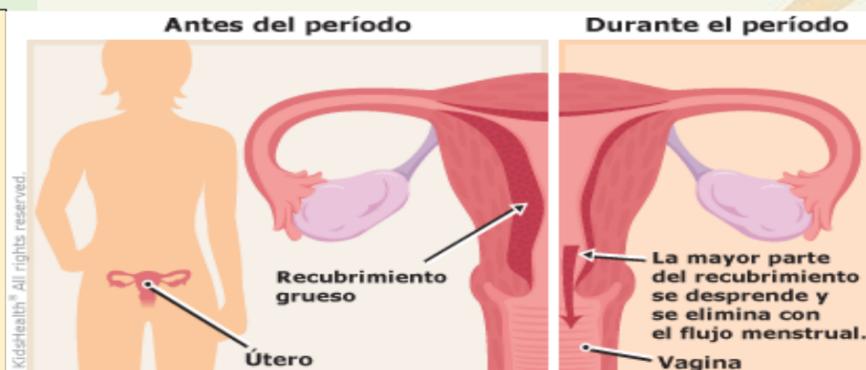
Ciertos tipos de anticonceptivos, como las píldoras anticonceptivas de ciclo extendido y los dispositivos intrauterinos, alteran el ciclo menstrual. Habla con el proveedor de atención médica sobre lo que puedes esperar.

A medida que te acercas a la menopausia, que es el momento en el que se terminarán tus ciclos menstruales, tu ciclo podría volverse irregular nuevamente. Sin embargo, el riesgo de cáncer de útero aumenta con la edad. Habla con el proveedor de atención médica sobre el sangrado irregular cerca de la menopausia.

## • ¿Cómo se relaciona la menstruación con la ovulación?

La ovulación es la liberación de un óvulo por parte de un ovario. Las mismas hormonas que hacen que aumente el recubrimiento interno del útero también hacen que un óvulo abandone uno de los dos ovarios. El óvulo se desplaza a través de un tubo estrecho, llamado trompa de Falopio, hacia el útero.

Si el óvulo llega al útero y es fecundado por un espermatozoide, se adhiere a la pared del útero, donde se acabará convirtiendo en un bebé con el paso del tiempo. Pero, si el óvulo no se fecunda, el útero elimina el tejido que recubre su interior y sangra, lo que causa la regla.



# Referencias

- 1.-Albores. (2019). *Antología. Enfermería del cuidado de la mujer.* . Comitán de Domínguez, Chiapas.: Panamericana. .
- 2.- *Ciclo menstrual.* (22 de Febrero de 2021). Obtenido de womenshealth.com:  
<https://espanol.womenshealth.gov/menstrual-cycle#:~:text=El%20ciclo%20menstrual%20es%20el,per%C3%ADodo%20menstrual%20y%20el%20SPM.&text=%C2%BFEn%20qu%C3%A9%20consiste%20un%20ciclo,seguimiento%20de%20mis%20per%C3%ADodos%20menstruales?>
- 3.-Clinic, M. (29 de Junio de 2023). *Salud de la Mujer.* . Obtenido de Ciclo menstrual:  
<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/menstrual-cycle/art-20047186#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20ciclo%20menstrual,Este%20es%20el%20per%C3%ADodo%20menstrual.>
- 4.-Hernández, L. M. (1 de Agosto de 2019). *Adolescencia en la mujer. Etapas de la vida.* Obtenido de Referencia. Laboratorio Clínico.: <https://www.labreferencia.com/adolescencia-en-la-mujer-etapas-de-vida/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20riesgos%20pueden%20aparecer%20en,trabajar%20en%20su%20propia%20autoestima.>
- 5.-Leiva, M. J., & Garrido, V. (30 de Julio de 2023). *Cambios psicológicos en la adolescencia: ¿Cuáles son?* Obtenido de <https://adipa.mx/noticias/cambios-psicologicos-en-la-adolescencia-cuales-son/#:~:text=Las%20caracter%C3%ADsticas%20psicol%C3%B3gicas%20que%20definen,a%20comportamientos%20arriesgados%20e%20impulsivos.>
- 6.-Magazine, H. C. (24 de Marzo de 2017). *La sexualidad de los adolescentes.* . Obtenido de Hable antes de que comience su propio camino. :  
<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/Adolescent-Sexuality-Talk-the-Talk-Before-They-Walk-the-Walk.aspx>
- 7.-McLaughlin., J. E. (1 de Septiembre de 2022). *Ciclo Menstrual.* Obtenido de <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADa-del-aparato-reproductor-femenino/ciclo-menstrual>
- 8.-México., U. N. (24 de Mayo de 2023). *¿Cómo abordar la sexualidad en la adolescencia?* Obtenido de unamglobal.unam.mx: [https://unamglobal.unam.mx/global\\_revista/como-abordar-la-sexualidad-en-la-adolescencia/](https://unamglobal.unam.mx/global_revista/como-abordar-la-sexualidad-en-la-adolescencia/)
- 9.-NEWS, B. (26 de Enero de 2018). *Intramed.* Obtenido de ¿Es la adolescencia cada vez más larga?: <https://www.intramed.net/content/91970>
- 10.-Pediatria., A. E. (23 de Enero de 2023). *Pubertad en las chicas.* Obtenido de <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/pubertad-en-chicas>

- 11.-Rodríguez., P. G. (29 de Septiembre de 2016). *Cambios emocionales en la adolescencia.* .  
Obtenido de Villena. Fortaleza Mediterranea.: [https://www.villena.es/noticia/cambios-emocionales-en-la-adolescencia/#:~:text=Durante%20este%20periodo%20suele%20ocurrir,\(y%20menos%20su%20familia\).](https://www.villena.es/noticia/cambios-emocionales-en-la-adolescencia/#:~:text=Durante%20este%20periodo%20suele%20ocurrir,(y%20menos%20su%20familia).)
- 12.-*Secretaría de salud.* (20 de Agosto. de 2015). Obtenido de Gobierno de México.:  
<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-es-la-adolescencia>
- 13.-*Todo sobre la menstruación.* (29 de Julio de 2024). Obtenido de TeensHealt:  
<https://kidshealth.org/es/teens/menstruation.html>