

**Mi Universidad**

## Super nota

Nombre del Alumno: Nallely Trinidad Alegria Dodero.

Nombre del tema: La mujer en la adolescencia

Parcial: 1

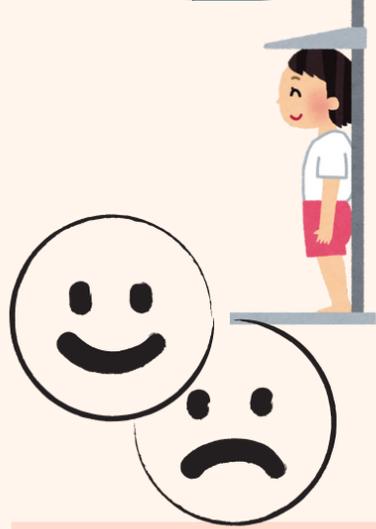
Nombre de la Materia: Ginecología y obstetricia

Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería.

Cuatrimestre:4to.

# LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA.

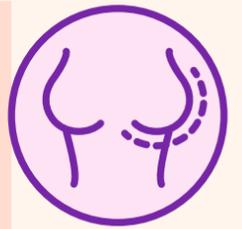


## Adolescencia en mujeres.

La adolescencia es una etapa de la vida que se caracteriza por cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. En las mujeres, la adolescencia se inicia entre los 13 y 15 años y experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. La adolescencia empieza con la pubertad y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de los 19 años.

### Cambios físicos

- **Crecimiento de los senos:** Es la primera señal de la pubertad.
- **Vello en axilas y pubis:** Aparece después del desarrollo de los senos.
- **Menstruación:** Es el último paso de la pubertad. El periodo suele ocurrir cada 28 días y dura de 3 a 7 días.
- **Cambio de la distribución de la grasa corporal:** Las caderas se ensanchan y la cintura se define.
- **Aumento de altura y peso:** La mujer alcanza su máxima estatura.
- **Voz aguda y suave:** La voz de la mujer cambia.
- **Piel grasosa y acné:** La piel se vuelve más grasosa y puede aparecer acné.
- **Aumento de la grasa en el pelo:** El pelo puede aumentar de grasa.
- **Cambio del olor corporal y del sudor:** El olor corporal y el sudor pueden cambiar.
- **Flujo vaginal:** Algunas niñas pueden tener una secreción vaginal de color transparente o blanco de 6 a 12 meses antes de su primer periodo menstrual.



### Cambios emocionales

- **Preocupación por la imagen corporal:** Las adolescentes pueden preocuparse por su apariencia física, la ropa y cómo se ven.
- **Cambios de humor:** Es normal tener cambios de humor repentinos e impredecibles.
- **Falta de confianza:** Las adolescentes pueden pasar por periodos de falta de confianza.
- **Interés por los chicos:** Las adolescentes pueden interesarse y dejarse influir más por los chicos de su edad.
- **Mayor independencia:** Las adolescentes pueden mostrar más independencia de los padres.
- **Mayor capacidad para compartir:** Las adolescentes pueden tener una mayor capacidad para mostrar afecto y compartir.
- **Mayor interés por los amigos:** Las adolescentes pueden pasar menos tiempo con sus padres y más con los amigos.
- **Pensamientos y deseos sexuales:** Las adolescentes pueden comenzar a tener más pensamientos y deseos sexuales.



## cuidados de la mujer en la adolescencia

Durante la adolescencia, las mujeres pueden cuidar su salud de diversas formas, como:

- **Higiene personal**

Es importante bañarse a diario, lavarse el cabello, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies. También es importante cepillarse los dientes con pasta dental fluorada, usar hilo dental y enjuague bucal con fluoruro.

- **Alimentación**

Es importante comer tres comidas al día, incluir verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal. También es importante evitar alimentos y bebidas azucaradas y con alto contenido de grasa.

- **Actividad física**

Es importante realizar al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana.

- **Salud sexual y reproductiva**

Es importante prevenir las Enfermedades de Transmisión Sexual mediante el uso del preservativo.

- **Salud mental**

Es importante desarrollar estrategias saludables para manejar el estrés.

- **Aceptación de los cambios en el cuerpo**

Es importante aceptar los cambios en el cuerpo y no hacer dietas para prevenir el aumento normal de peso.

- **Amistades**

Es importante formar amistades íntimas de apoyo mutuo.

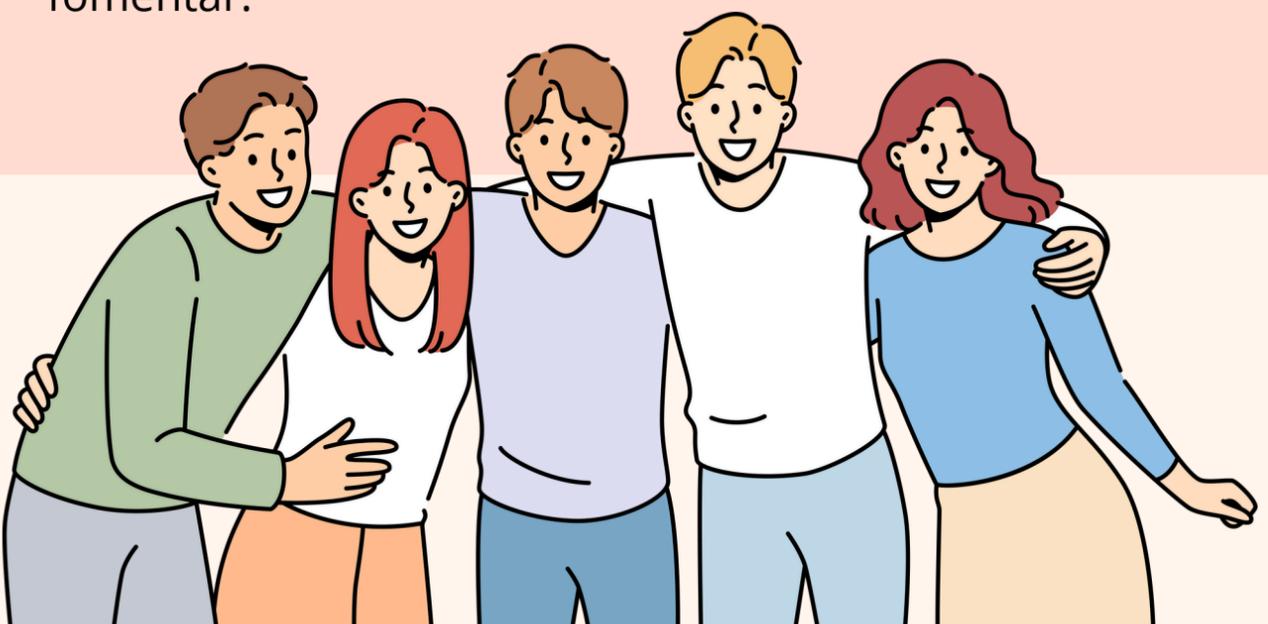
- **Relación con los padres**

Es importante mantener y fomentar la relación con los padres en la toma de decisiones importantes.



## Se recomienda:

Formar amistades íntimas de apoyo mutuo. En la adolescencia los amigos juegan un papel muy importante, brindan apoyo y conexión en la vida del joven. Comparten ideas, sentimientos, se entienden y tienen confianza. Son vínculos más estables y que ocupan más tiempo. También es muy importante la relación con los padres en la toma de decisiones importantes para su vida, esto se debe mantener y fomentar.



## Referencias

- 1.-(s.f.). Obtenido de <https://blog.up.edu.mx/prepaup/la-importancia-de-la-higiene-en-la-adolescencia>
- 2-.Adipa. (s.f.). Obtenido de <https://adipa.mx/noticias/cambios-psicologicos-en-la-adolescencia-cuales-son/#:~:text=El%20periodo%20de%20la%20adolescencia%20es%20un%20nuevas%20responsabilidades%2>
- 3.-cdc. (s.f.). Obtenido de <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html#:~:text=Cambios%20emocionales%20y%20sociales&text=Preocuparse%20m%C3%A1s%20por%20>
- 4.-Imms. (s.f.). Obtenido de [https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente#:~:text=Higiene%20personal%20en%20la%20adolescencia,cortadas%20\(rectas\)%20y%20limpias.](https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente#:~:text=Higiene%20personal%20en%20la%20adolescencia,cortadas%20(rectas)%20y%20limpias.)
- 5.-IMMS. (s.f.). Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/preguntas-frecuentes-35>
- medlineplu. (s.f.). Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000651.htm#:~:text=Acepte%20los%20cambios%20en%20su%20cuerpo&text=Trate%20de%20estar%20a%20gusto,mals>
- 6.-OMS. (s.f.). Obtenido de [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- 7.-plannedparenthood. (s.f.). Obtenido de <https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/pubertad>
- 8.-profamilia. (s.f.). Obtenido de <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
- 9.-profarma. (s.f.). Obtenido de <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20adolescencia%20en%20la%20piel%20y%20acn%C3%A9.>
- 10-.SUP. (s.f.). Obtenido de <https://www.sup.org.uy/2017/04/28/10-recomendaciones-para-una-adolescencia-mas-saludable/#:~:text=Formar%20amistades%20%C3%ADntimas%20de%20apoyo,se%20debe%20mantener%20>