



Nombre Del Estudiante: Griselda Guzmán Sánchez

Tema: La Mujer en la Adolescencia

Parcial: 1

Materia: Enfermería en el Cuidado de la Mujer

Nombre De La Profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez

Licenciatura : Enfermería

Cuatrimestre: Cuarto

Pichucalco, Chiapas a 4 de Noviembre 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. Es muy amplia y se puede dividir en tres etapas: la preadolescencia, la adolescencia temprana y la adolescencia tardía. Estas etapas son únicas para cada persona, no encaja en una sola casilla, cada adolescente es única y puede ir transitando entre estas etapas dependiendo de las características propias.

La preadolescencia, que es entre los 8 y 11 años aproximadamente, lo que más resalta son los cambios físicos, está lo que es la pubertad, que es ese comienzo de cambios a nivel fisiológico en donde se puede ver el agrandamiento de los senos, el crecimiento del vello púbico, el ensanchamiento de las caderas.

## ADOLESCENCIA EN LA MUJER

### Los cambios durante la adolescencia

La adolescencia es el periodo de la vida que va desde que empieza la maduración sexual (la pubertad) hasta la edad adulta. Durante esta etapa se producen cambios físicos y psicológicos, emocionales y sociales, todos ellos orientados a la adquisición de una identidad propia y a la preparación para la vida adulta.



### ¿Qué es la pubertad?

**Rostro**  
Pueden salirte granitos.

**Sudor**  
Tus axilas pueden sudar.

**Menstruación**  
Comienza tu menstruación.



### Pubertad: ¿Qué ocurre?

**Altura**  
Creces en estatura.

**Senos**  
Tus senos crecen.

**Vello**  
Te crece vello en las axilas, las piernas y entre las piernas.

La pubertad es el periodo en el que el cuerpo del niño cambia para convertirse en adulto. Es la fase final del crecimiento del niño, cuando alcanza la talla adulta y la madurez psicosocial y reproductiva.

Comienza cuando aparecen los caracteres sexuales secundarios: cambios en el pecho en las chicas y los genitales en ambos sexos, precedidos por la aparición del vello genital y en otras regiones. Empiezan a crecer más deprisa y el cuerpo cambia. También se producen cambios psicológicos y emocionales hasta que, al final, se alcanza la madurez.

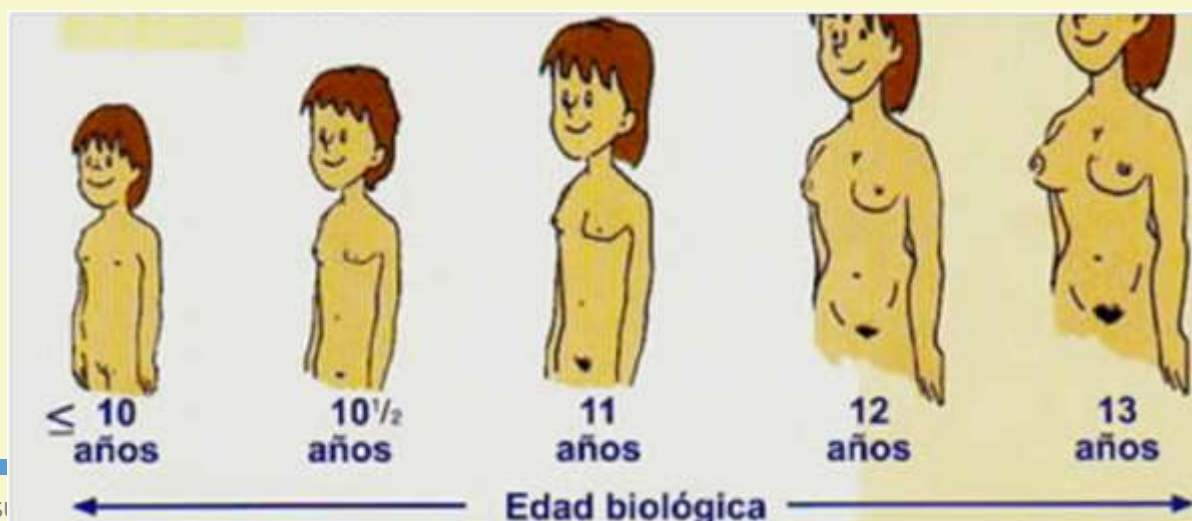
### ¿Por qué se produce?

Al comenzar la pubertad, el cuerpo comienza a fabricar unas sustancias llamadas hormonas sexuales, que son las que producen los cambios corporales. Estos cambios pueden comenzar a partir de los 8 años en las chicas

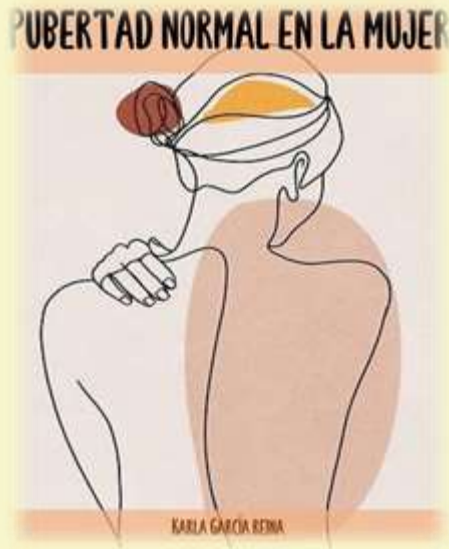
## CAMBIOS FISICOS EN LA MUJER

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.



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.

Le llegará su periodo. Consulte "periodos menstruales" abajo.  
 Cada mes, uno de los ovarios libera un óvulo, el cual atraviesa la trompa de Falopio hacia el útero.  
 Cada mes, el útero crea un revestimiento de sangre y tejido. Si el óvulo es fecundado por un espermatozoide (esto es lo que podría suceder con el sexo sin protección), el óvulo puede implantarse dentro de este revestimiento del útero y provocar un embarazo. Si el óvulo no es fecundado, simplemente sale a través del útero.

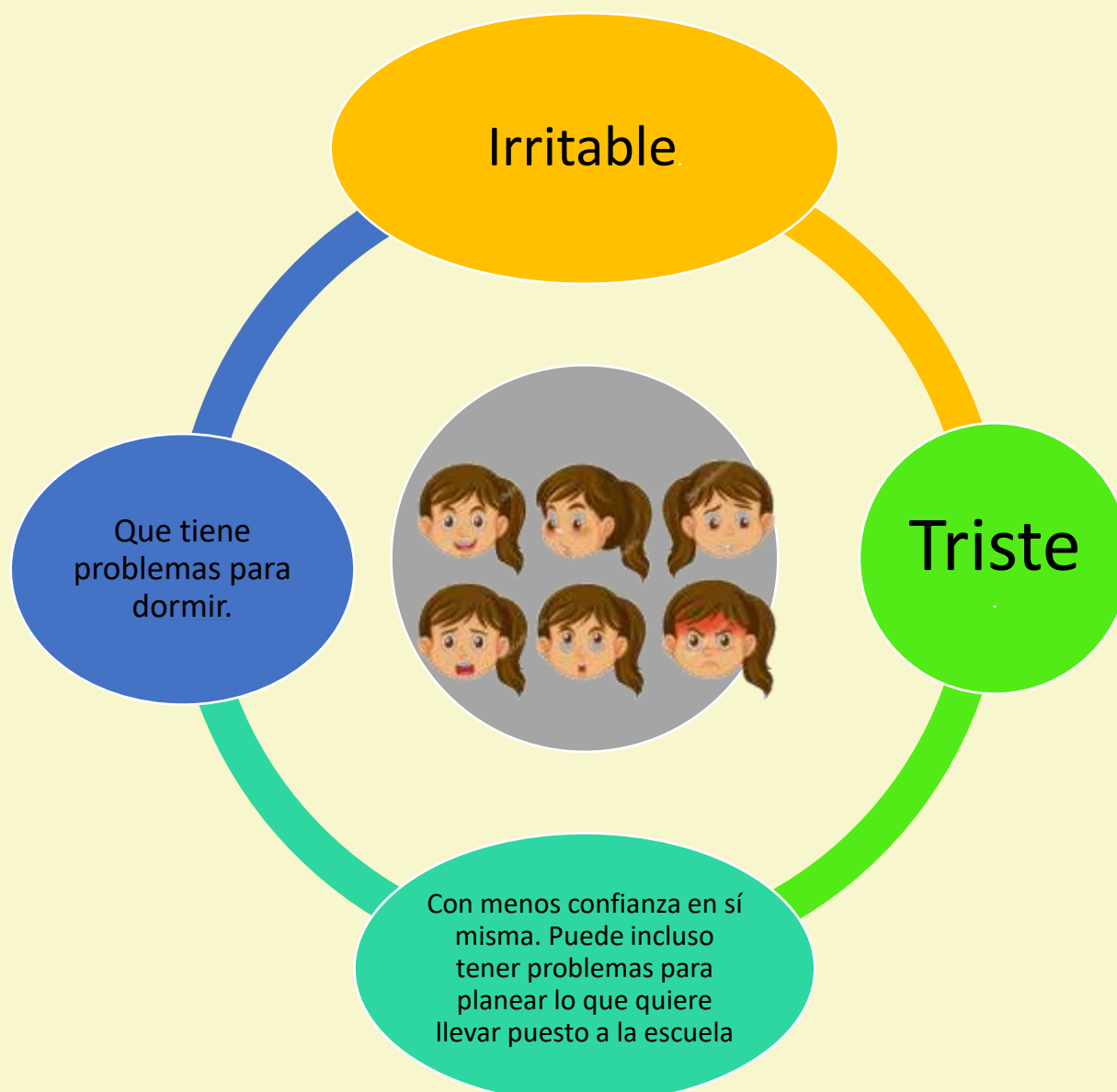


Le aparecerán algunos granos o acné, lo cual es causado por las hormonas que comienzan en la pubertad. Mantenga su cara limpia y use protector solar o cremas faciales sin aceite. Hable con el médico si está teniendo muchos problemas con los granos.

## **CAMBIOS EMOCIONALES**

Usted puede sentirse realmente de mal humor justo antes de llegarle su periodo, lo cual es causado por las hormonas. Usted podría sentir(se):.

Por suerte, el hecho de sentirse malhumorada debe desaparecer una vez que comience su periodo.





## **CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA**

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. Esto recibe el nombre de pubertad.

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. Así evitarás tener mal aliento y caries en los dientes.



### **Hábitos de higiene en la pubertad**

- i. Lávate la zona regularmente. Es posible que detectes un poco de olor en tu ropa interior. Probablemente, sea flujo vaginal: ese líquido blanco y pegajoso que mantiene la humedad y la limpieza de la vagina. La mayoría de las personas no lo huele, pero, si te molesta el olor leve, lavarte la zona regularmente con jabón puede ayudar a disminuir el olor. Si el flujo vaginal te pica o te irrita, tiene olor fuerte o es entre amarillo oscuro y verdoso, podrías tener una infección vaginal. Habla con tu mamá sobre consultar al médico.
- ii. Depílate. El vello de las piernas se torna más oscuro y grueso durante la pubertad, y comenzará a crecer también en las axilas. Cuando esto suceda, habla con tus padres acerca de la depilación. También te crecerá vello púbico en tus partes íntimas, el cual comienza como unos pocos vellos que, con el tiempo, se rizan y se tornan más oscuros. ¡Ten MUCHO cuidado al depilarte cerca de esta zona, por obvias razones!
- iii. Usa desodorante. Transpirarás más durante la pubertad. Para controlar el olor, báñate o date una ducha todos los días con un jabón con desodorante y utiliza antitranspirante.
- iv. **Empieza a cuidar tu piel.** Las hormonas pueden provocar acné. Si te salen granos, límpiase la piel con un limpiador suave sin jabón y utiliza productos antiacné de venta libre que contengan peróxido de benzoílo o ácido salicílico.



## Referencia Bibliografica

- 1.- <https://www.informajoven.org>
- 2.- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000651.htm>
- 3.- <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/pubertad-en-chicas>
- 4.- <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672>
- 5.- <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/>
- 6.- American Academy of Pediatrics, healthychildren.org website. Concerns girls have about puberty. [www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/puberty/Pages/Concerns-Girls-Have-About-Puberty.aspx](http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/gradeschool/puberty/Pages/Concerns-Girls-Have-About-Puberty.aspx). Updated January 8, 2015. Accessed December 13, 2022.
- 7.- <https://www.naturella.com.mx/tu-periodo/todos-los-dias/higiene-en-la-pubertad/>
- 8.- <https://www.metododivergentes.com/cambios-emocionales-adolescencia/>
- 9.- <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mujer>
- 10.- <https://pubertycurriculum.com/es/healthy-habits-for-personal-hygiene-during-puberty/>

