



Supernota.

Nombre del alumno: Perla Lizet Álvarez Cruz

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 Velázquez Ramírez

Nombre de la licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4^{to} cuatrimestre

Pichucalco, Chiapas a; 11 de noviembre de 2024.



UNIDAD II LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA



2.1 ADOLESCENCIA DE LA MUJER

La adolescencia es un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto y el cuerpo se prepara para la función reproductora. Los cambios físicos tienen una amplia variación de la normalidad. Es pues necesario comprender y conocer estos cambios para poder diferenciar las variaciones normales de las anomalías en el crecimiento y desarrollo puberales.



La adolescencia es el proceso en el cual los jóvenes tienen que pasar muchos cambios, físicos también psicológicos, mediante el cual experimentan u exploraran su cuerpo. Los cambios físicos comienzan entre los jóvenes de (12- 19 años de edad). En la actualidad la adolescencia es un período más prolongado por diversas razones. 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.

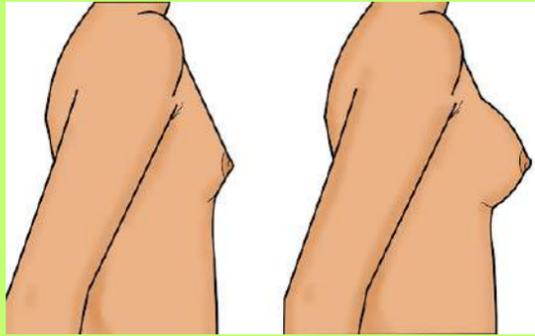
2.2 CAMBIOS FÍSICOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Es importante mencionar que los cambios no se dan al mismo tiempo en todos los adolescentes: en las niñas empiezan a ser perceptibles entre los 13 y 15 años y en los niños, aproximadamente entre los 13 y 14 años.

- Aumento de estatura.



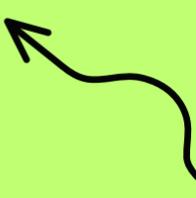
- Crecimiento de los senos: Es la primera señal de la pubertad.



- Vello púbico y axilar: El vello en el pubis comienza suave y fino, y se vuelve más oscuro y grueso a medida que la mujer crece.



- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.



- Menstruación: Los periodos ocurren cada 28 días aproximadamente, y la sangre sale a través de la vagina durante 3 o 7 días.



- Distribución de la grasa corporal: Las caderas se ensanchan y la cintura se define.



- Voz: Se vuelve aguda y suave.



- Piel: Se vuelve más grasosa y puede aparecer acné.

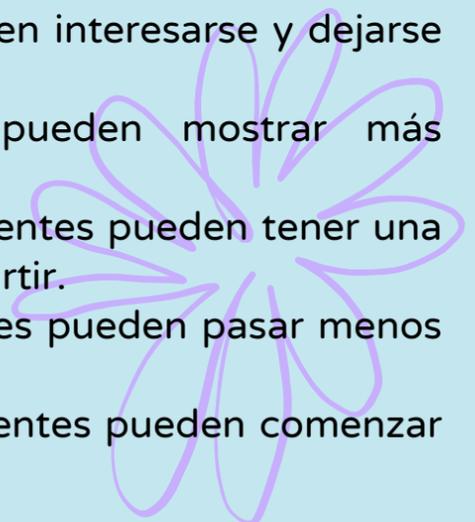


2.3 CAMBIOS EMOCIONALES EN LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es un periodo de la vida que puede ser caótico a nivel emocional y mental. Los adolescentes pueden empezar a formular preguntas profundas sobre quiénes son y cuál es su lugar en el mundo. Los cambios emocionales en la adolescencia de las mujeres pueden incluir:



- 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.



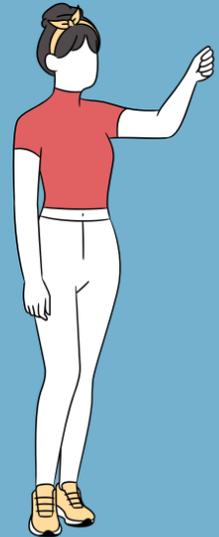
2.6 CUIDADOS DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Para cuidar la salud de una mujer en la adolescencia, se pueden tener en cuenta los siguientes hábitos:

- Higiene personal: Lavarse las manos y la cara con agua y jabón, bañarse o ducharse diariamente, cepillarse los dientes y usar hilo dental, cuidar el cabello y las uñas.



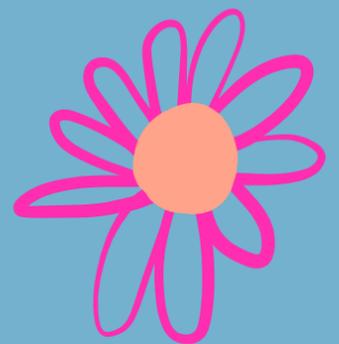
- Alimentación: Consumir una dieta equilibrada y saludable, rica en vitaminas A, C y E.
- Actividad física: Practicar ejercicio físico.



- Descanso: Tener una rutina de descanso.



- Hidratación: Consumir al menos dos litros de agua al día.



- Protección solar: Usar protector solar a diario.
- Evitar adicciones: No consumir alcohol ni tabaco.
- Cuidado de la piel: Usar limpiador suave sin jabón y productos antiacné.
- Vestimenta: Usar ropa interior y de vestir limpia, y prendas hechas de telas que absorban la humedad.
- Amistades: Formar amistades íntimas de apoyo mutuo.
- Fomentar una buena salud emocional y mental, creando un entorno de apoyo y comprensión que cultive una actitud positiva ante la vida.
- Relación con los padres: Mantener y fomentar la relación con los padres en la toma de decisiones importantes.

Es importante consultar con un profesional de la salud para obtener recomendaciones específicas basadas en las necesidades individuales y circunstancias de cada mujer.



Referencias bibliográficas

1. Allen, B. (25 de Junio de 2019). *Healthychildren*. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/puberty/Paginas/physical-development-girls-what-to-expect.aspx>
2. Allen, B. (21 de Mayo de 2019). *Healthychildren*. Obtenido de <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
3. Cardona, G. (30 de Diciembre de 2018). Obtenido de Salud: <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/crecimiento-y-desarrollo-nino/cambios-fisicos-pubertad-y-adolescencia/#Pubertad>
4. GOB. (01 de Enero de 2015). Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/guia-cuidado-adolescente>
5. Gobierno de México. (s.f.). Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mujer>
6. Hernández, M. P. (01 de Agosto de 2019). Obtenido de <https://www.labreferencia.com/adolescencia-en-la-mujer-etapas-de-vida/>
7. INDO. (27 de Septiembre de 2021). Obtenido de <https://blog.indo.edu.mx/cambios-emocionales-en-la-adolescencia>
8. Jones, P. (Enero de 2022). *TeensHealth*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/teens/autism-higiene-girls.html>
9. Martínez, H. H. (s.f.). *Centro Sequoia*. Obtenido de <https://centrosequoia.com.mx/desarrollo-y-cambios-fisicos-en-la-adolescencia/cambios-fisicos-en-la-adolescencia-en-mujeres/>
10. *Profamilia*. (s.f.). Obtenido de <https://profamilia.org.co/aprende/cuerpo-sexualidad/adolescencia-y-pubertad/#:~:text=Es%20una%20etapa%20de%20la,alrededor%20de%20los%2019%20a%C3%B1os>
11. *Recoletas Salud*. (s.f.). Obtenido de <https://www.gruporecoletas.com/noticias/cambios-psicologicos-durante-la-adolescencia/>
12. *Therapy*. (s.f.). Obtenido de <https://www.therapy.com.mx/salud-integral-para-mujeres-recomendaciones-para-cada-etapa-de-la-vida/>
13. Villena. (29 de Septiembre de 2016). Obtenido de <https://www.villena.es/noticia/cambios-emocionales-en-la-adolescencia/>