



# UDS

Mi Universidad

## super nota

*Nombre del Alumno: Yari Yaneth Nuñez López*

*Nombre del tema: La Mujer en la Adolescencia*

*Parcial: 1er*

*Nombre de la Materia: Enfermería en el Cuidado de la  
Mujer*

*Nombre del profesor: Alfonso Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

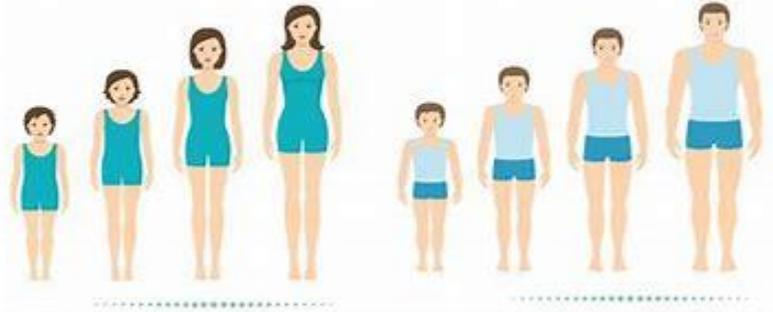
*Cuatrimestre: cuarto*

# CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

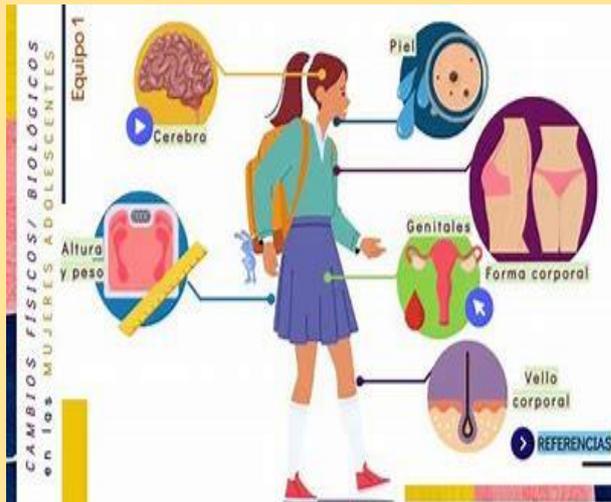
## Adolescencia de la mujer

Los cambios físicos en la adolescencia en mujeres son variados, pero se basan principalmente en el aumento de estatura, la ganancia de grasa corporal y los cambios en las zonas sexuales. Los cambios físicos se ven influenciados por la producción de diversas hormonas.

### Cambios Físicos en Adolescencia



La adolescencia es el proceso en el cual los jóvenes tienen que pasar muchos cambios, físicos también psicológicos, mediante el cual experimentan u exploran su cuerpo. Los cambios físicos comienzan entre los jóvenes de (12- 19 años de edad). La adolescencia es una etapa de desarrollo humano aceptada por todos, que no significa sólo el tránsito de la niñez a la adultez, sino que en su devenir sobrevienen diversos y complejos cambios biológicos, psicológicos y sociales que caracterizan la edad



## Etapas de la Adolescencia

### Preadolescencia

(8 a los 11 años)

Los cambios físicos que se dan en esta etapa son notables y afectan a muchas partes del cuerpo. Por ejemplo, es en este punto cuando los huesos empiezan a crecer de forma rápida y de manera desigual, lo cual puede hacer que cueste un poco más coordinar los movimientos (aparece una sensación de torpeza) y que aparezcan ligeras molestias en algunas articulaciones.





## Adolescencia Temprana

(11 y los 15 años)

La adolescencia temprana es la fase en la que se producen los mayores cambios en la voz. Del mismo modo, se desarrolla la musculatura y los órganos sexuales hasta tener una apariencia mucho más adulta. El hecho de disponer de unos músculos más grandes hay que se necesite comer más y dormir durante mayor tiempo.

## Adolescencia Tardía

(15 y los 19 años)

En esta etapa, el adolescente va recuperando progresivamente el equilibrio a través de la aceptación, asimilación y resolución de los cambios y conflictos vividos. De este modo

A nivel físico, los cambios se reducen notablemente y alcanzan la madurez biológica.

A nivel psicológico: se adquieren nuevas capacidades de procesamiento de la información mediante el desarrollo del pensamiento autónomo y crítico que le permitirá el funcionamiento en su vida adulta. Por otro lado, el adolescente consigue integrar una nueva imagen de sí mismo, de los demás y del mundo.

A nivel emocional, consigue manejar sus emociones de una manera mucho más efectiva.

A nivel social, se consolida el proceso de socialización a través del cual el adolescente adquiere nuevos valores, actitudes y roles que guiarán sus pasos en su vida adulta.



# CAMBIOS FISICOS EN LA MUJER

Los cambios físicos en mujeres son transformaciones que suelen suceder a partir de los ocho y diez años de edad. A este tiempo se le conoce como adolescencia y durante este periodo se experimentan los más grandes cambios del cuerpo, entre ellos el crecimiento de altura y peso.

## Cambios Reproductores

Durante esta etapa de cambios físicos en la adolescencia en mujeres se desarrollan todas las características sexuales como son: Cambios en los órganos reproductores: sucede una maduración en la vagina, el útero y los ovarios, esto por la producción hormonal de estrógeno.



## Crecimiento de los Senos

En las mujeres adolescentes uno de los principales cambios se da en los senos, esto a partir del desarrollo de las glándulas que forman las mamas, específicamente del botón mamario, el cual se caracteriza por tener una textura diferente.



## CAMBIOS FISICOS EN LAS MUJERES

### 1.- CAMBIOS EN LA PIEL. (Andrógenos)

- Olor corporal más "adulto".
- Aumento en la secreción de aceite (sebo) en la piel
- Aparición de acné.

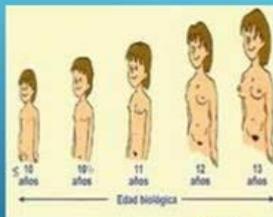


## CAMBIOS FISICOS EN LAS MUJERES

### 3.- Aumento de estatura. (Estrógenos)

► Comienza aprox. al mismo tiempo que los primeros cambios en los senos.

► La tasa de crecimiento tiende a alcanzar su velocidad máxima (7,5-10 cm anuales).



# CAMBIOS EMOCIONALES

## Sentirse demasiado sensible

- . Sentirse irritado con bastante facilidad
- . Perder los estribos
- . Sentirse deprimido

CAMBIOS EMOCIONALES



La adolescencia es una etapa de adaptación tanto para el joven como para los propios padres. Esto, aunado a los flujos hormonales, provoca cambios emocionales bruscos.

- Se preocupan mucho por su apariencia física.
- La opinión de sus amigos se vuelve muy importante
- Buscarán pasar largo tiempo en las redes sociales. Estos son algunas cosas de los cambios

## Sentirse inseguro

Dado que no es completamente un adulto y ya no es un niño, la pubertad puede conducir potencialmente a cambios inciertos y cambios emocionales



## Rebeldía

Mantiene un deseo constante de separarse de sus padres por lo que son vistos como rebeldes

## Tener sentimientos sexuales

La pubertad es también la fase después de la cual se desarrolla cambios en la madurez sexual. La madurez sexual es la etapa de su vida en la que puede tener hijos



## Comportamiento fácilmente influenciable

Los chicos en esta etapa constantemente están influenciados por lo que transmiten los medios de comunicación.



**Tener una buena alimentación  
y mantener un peso adecuado.**



**Evitar el consumo del tabaco,  
alcohol y otras drogas**



**Llevar a cabo actividades  
recreativas, educativas,  
culturales y sociales**



**Practicar actividad física diariamente,  
mínimo 60 minutos.**



**Dormir un mínimo de 8 horas  
diarias**



**Convivir de manera pacífica con los  
demás.**



## Referencia Bibliografica

1. Tratado de endocrinología pediátrica, Manuel Pombo Arias, segunda edición, Diaz de Santos, 1997
2. Crecimiento, Emilio Herrera Justiniano, Carlos Pavía Seara, Rafael Yturriaga Matarranz, Diaz de Santos, 1996
3. Avances en el déficit de hormona del crecimiento: aspectos clínicos evolutivos y psicológicos, Diaz de Santos
4. Manual de crecimiento y desarrollo del niño, Marcos Cusminsky, Organización Panamericana de la salud, 1994
5. Crecimiento y desarrollo desde la concepción hasta la adolescencia, Elbi Morla Báez, Instituto tecnológico de Santo Domingo, Santo Domingo 2002
6. Crecimiento, Emilio Herrera Justiniano, Carlos Pavía Seara, Rafael Yturriaga Matarranz, Diaz de Santos, 1995
7. Nelson Tratado de Pediatría, Richard E. Behrman, 17 a edición, Saunders, Elsevier, Madrid España, 2006
8. Maduración osea: método auxorradiográfico, Michel Sempé, Carlos Pavía Sesma, Carlos Pavía, , Diaz de Santos, 1999
9. . Lucas, M. L. (2008). *¿Cómo cambiará su cuerpo con la pubertad?* Pediatra, Centro de Salud de Jávea, Alicante.
10. glesias, J. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. Consultado el 18 de agosto 2022. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/01/88-93%20Desarrollo.pdf>
11. . Hidalgo, M., Ceñal, M. (2014). Anales de Pediatría Continuada. "Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales". Vol. 12. Núm.1. Consultado el 18 de agosto 2022. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-articulo-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-sociales-S1696281814701672>