



UDS
Mi Universidad

Súper Nota

Nombre del Alumno: Valeria Vicente Sasso

Nombre del tema: La Mujer en la Adolescencia

Parcial: 1

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

Nombre del profesor: L.E.O. Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4°

Pichucalco, Chiapas; 11 de Noviembre del 2024.

LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

ADOLESCENCIA EN LA MUJER

La adolescencia es una etapa de la vida en la que las mujeres experimentan cambios físicos, emocionales, psicológicos y sociales.

La adolescencia es muy amplia y se puede dividir en tres etapas:

1. Adolescencia temprana (entre los 10 y los 13 años)

- Durante esta etapa, los niños suelen comenzar a crecer más rápido.
- Los adolescentes más jóvenes tienen ideas concretas y extremistas.

- Los preadolescentes sienten una mayor necesidad de privacidad.



2. Adolescencia media (entre los 14 y los 17 años)

- Los cambios físicos que comenzaron en la pubertad continúan durante la adolescencia media.
- A muchos adolescentes les surge el interés en las relaciones románticas y sexuales.
- Muchos jóvenes discuten más con sus padres porque luchan por tener más independencia.



3. Adolescencia tardía (18 a 21 años... ¡o más!)

- Por lo general ya completaron el desarrollo físico y alcanzaron la altura definitiva que tendrán como adultos.
- Pare esta edad suelen tener más control de sus impulsos y pueden sopesar los riesgos y recompensas mejor y con más precisión.

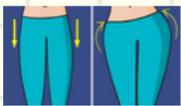


CAMBIOS FÍSICOS

Crecimiento de los senos: Los senos crecen y se desarrollan, y en algunos casos se puede notar un botón mamario entre los 8 y 13 años.



Ensanchamiento de caderas: Las caderas se ensanchan y la cintura se define más.



Cambios en la voz: La voz se hace más aguda y suave.



Aumento de estatura



Cambios en la vagina: Los labios vaginales pueden cambiar de color y volverse más grandes.



Cambios en la piel: La piel se vuelve más grasa y puede aparecer acné.



Aparición de vello: Aparece vello en las axilas y en el pubis, y puede ser más grueso en la zona genital.



Menstruación: Inicia la menstruación, que es la primera vez que el cuerpo libera un óvulo y el revestimiento del útero sale a través de la vagina.



La menstruación suele ocurrir cada 28 días y dura de 3 a 7 días.

CAMBIOS EMOCIONALES

Cambios de humor



Preocupación por la imagen física



Interés por los chicos



Conflictos internos



Inquietudes por la pareja



Separación del núcleo familiar y selección de amistades



- En esta etapa, los adolescentes pueden experimentar una montaña rusa de sentimientos que pueden resultar abrumadores.

- Sin embargo, también desarrollan habilidades emocionales clave, como: Identificar las emociones, Reconocer algunos estados de ánimo, Expresar las emociones por medio de la comunicación no verbal.

➡ Para ayudar a los jóvenes a controlar sus cambios emocionales durante la adolescencia es importante fomentar un ambiente seguro y comprensivo.

CUIDADOS DE LA MUJER

Higiene personal

Es el aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para conservar la salud y prevenir enfermedades



Actividad física

Te ayuda a tener un mejor desarrollo físico, prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo (que es la falta de actividad) y retrasar los efectos del envejecimiento.

- Realizar al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana.



Cuidado de la piel

Se recomienda limpiar la piel con un limpiador suave sin jabón y usar productos antiacné.



Salud mental

Conocer e identificar los cuadros emocionales, y buscar apoyo profesional si es necesario.



Salud sexual y reproductiva

Un cambio importante en esta etapa es que las personas inician su capacidad reproductiva, la mujer inicia la producción de óvulos y la menstruación.

Alimentación

Tener una alimentación sana. Consumir alimentos ricos en vitaminas A, C y E.



Relaciones sociales

Formar amistades íntimas de apoyo mutuo y mantener una buena relación con los padres.



Detección temprana de enfermedades

Acudir a chequeos preventivos.



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

Referencia Bibliográfica

1. Dominicana, N. H. (2013, 28 octubre). Cambios emocionales en la mujer - Nuestros Hijos Dominicana. Nuestros Hijos Dominicana. <https://nuestroshijos.do/padres-de-hoy/cuerpo-alma-espiritu/cambios-emocionales-en-la-mujer/>
2. El desarrollo físico en las niñas: qué esperar durante la pubertad. (s. f.). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/puberty/Paginas/physical-development-girls-what-to-expect.aspx>
3. Etapas de la adolescencia. (s. f.). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
4. Guest. (2007, 23 octubre). Cambios en la adolescencia [Diapositivas]. SlideShare. <https://es.slideshare.net/slideshow/cambios-en-la-adolescencia/143338>
5. IEP Santiago Antúnez de Mayolo. (2020, 22 abril). CAMBIOS FÍSICOS y EMOCIONALES EN LA PUBERTAD 6TO [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=1ZI-WHGHCm0>
6. Javier, D. (2022, 5 abril). ADOLESCENCIA EN LA MUJER – ETAPAS DE VIDA. Referencia Laboratorio Clínico. <https://www.labreferencia.com/adolescencia-en-la-mujer-etapas-de-vida/>
7. La importancia de la higiene en la adolescencia. (s. f.). <https://blog.up.edu.mx/prepaup/la-importancia-de-la-higiene-en-la-adolescencia>
8. Libretexts. (2021, 16 marzo). 13.3: Los cambios físicos en la adolescencia. LibreTexts Español. https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Educacion_de_la_Primer_Infancia/Libro%3A_Desarrollo_y_crecimiento_en_la_ninez_%28Paris_Ricardo_Rymond_y_Johnson%29/13%3A_Adolescencia_-_Desarrollo_fisico/13.03%3A_Physical_Changes_in_Adolescence
9. Martínez, H. H. (2023, 26 octubre). Cambios físicos en la adolescencia en mujeres. <https://centrosequoia.com.mx/desarrollo-y-cambios-fisicos-en-la-adolescencia/cambios-fisicos-en-la-adolescencia-en-mujeres/>
10. Consejos, R. (2023b, septiembre 12). ¿Qué es la adolescencia? cambios y cuidados. Consejos de Tu Farmacéutico. <https://www.consejosdetufarmacautico.com/belleza/piel/adolescencia-primeros-cuidados/>