

Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Ernesto Diaz Gómez

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 Vázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 4 to

Pichucalco, Chiapas a: 11 de noviembre de 2024

ADOLESCENCIA EN LA MUJER

Dice que la adolescencia es un periodo de la vida con intensos cambios físicos, psíquicos y sociales, que convierten al niño en adulto y en el cuerpo se prepara para la función reproductora.

La adolescencia empieza con la pubertad y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de los 19 años.



La adolescencia es una etapa de desarrollo humano aceptado para todos, que no significa todo el tránsito de la niñez a la adultez, si no que en su devenir sobreviven diversos y complejos cambios biológicos y sociales, que se caracterizan en la edad.



La institución escolar supone estanciamiento de los adolescentes en la infancia, lo que implica un mayor tiempo con nosotros de su generación y reduce el intercambio intergeneracional. Esto no será un indicador de que la integración al grupo de iguales se contrapone a la integración familiar.



A nivel psicológico la mujer presenta síntomas de ansiedad, depresión, irritabilidad, inseguridad, miedo, desconfianza, cambios en la memoria, sentimientos de inferioridad y el más frecuente es el insomnio de iniciación (precoz), que es quizá el síntoma que más impacto negativo tiene en la vida de la mujer.

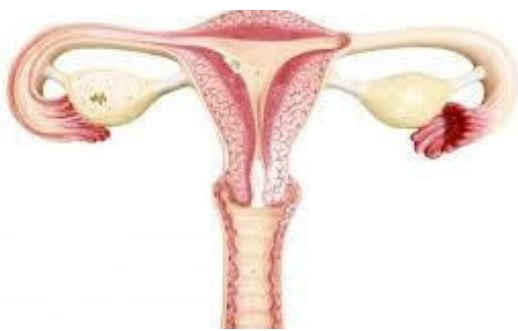
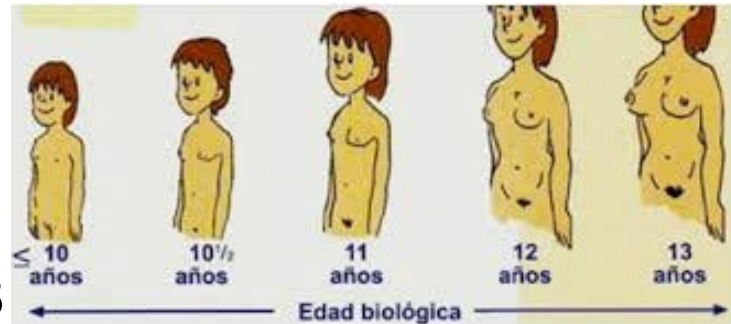
CAMBIOS FÍSICOS EN LA MUJER



Los cambios físicos en la mujer durante la adolescencia

- Respuesta: • Alcanzas tu máxima estatura. • Crecen las glándulas mamarias. • Cambia la distribución de la grasa corporal, lo que hace que las caderas sean más anchas y la cintura más definida. • Aparece vello en axilas y en pubis. ... Guía para el Cuidado de Adolescentes.

El desarrollo del bello pubiano y el crecimiento de las mamas son los hechos mas destacados de los cambios en la morfología corporal de los adolescentes. el boton mamario es el primer signo de comienzo puberal y puede acontecer entre los 9 y 13 años.



Tambien hay cambios a nivel de ovario y tamaño del utero. fisiología del crecimiento implica una correlación entre la actividad de indocrinología y el sistema oseo.

Una de las dos glándulas reproductoras femeninas donde se forman los óvulos (células germinales de la mujer) y se producen las hormonas estrógeno y progesterona.



CAMBIOS EMOCIONALES

La lucha de independencia e importancia de la imagen corporal la relación con sus pares y el desarrollo de la propia identidad. El cerebro adolescente los estudios de imagen cerebral desde los 5 hasta los 20 años se elevan un adelgazamiento progresivo de las sustancias.



A nivel psicológico la mujer presenta síntomas de ansiedad, depresión, irritabilidad, inseguridad, miedo, desconfianza, cambios en la memoria, sentimientos de inferioridad y el más frecuente es el insomnio de iniciación (precoz), que es quizá el síntoma que más impacto negativo tiene en la vida de la mujer.

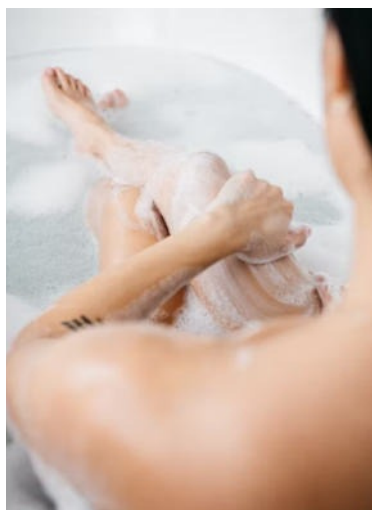
En la adolescencia media se produce una mejor aceptación del cuerpo pero sigue preocupándonos mucho la apariencia externa. Las relaciones sexuales son más frecuentes entre los 18 y 21 años el aspecto externo tiene una menor importancia, con mayor aceptación con propia corporalidad.



Crece la necesidad de sentirse admirado y valorado en los grupos a los cuales pertenecen. Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja. Se sienten presionados a tomar decisiones con las que no están de acuerdo.

CUIDADO DE LA MUJER EN LA ADOLESCENCIA

Actividad física y cuidar la alimentación. Cuidar la salud bucal e higiene personal. Realizar los controles médicos y ginecológicos correspondientes para prevenir y tratar a tiempo posibles enfermedades. Informarse sobre salud sexual y reproductiva: prevención de ETS, métodos anticonceptivos.



Tener la costumbre del baño diario y saber cuáles son las partes del cuerpo a las que es necesario prestar más atención: la cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más sufren los efectos de la sudoración; aunque todo el cuerpo debe enjabonarse y lavarse.

Los padres, la familia, los amigos, los padres de los amigos, los maestros, profesores y los pediatras, entre otros, tienen un rol clave para que la adolescencia transcurra en buenas condiciones de salud y se logre ingresar a la juventud de forma sana y con la preparación necesaria para el futuro.



Algunas de las actividades de hábitos saludables para los adolescentes son: establecer una rutina de ejercicio físico regular; hacer meditación y mindfulness; también, fomentar el hábito de lectura.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- 1.-Bustamante, F., Urquidia, C., Florenzano R., Barrueto, C., Hoyose, J., Ampuero, K., Terán, L., Figueroa, M., Fariás, M., Livia, M. y Giacamanm, E. (2018).
2. El programa RADAR para la prevención del suicidio en adolescentes de la región de Aysén, Chile: resultados preliminares. Revista Chilena Pediatría, 89(1), 145-148. Doi: 10.4067/S0370-41062018000100145
3. OMS (2014). Prevención del suicidio: un imperativo global. https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/exe_summary_spanish.pdf
4. Martínez, C. (2017). Suicidología comunitaria para América Latina. Teoría y experiencias. ALFEPSI
5. UNICEF (2018). Comunicación, infancia y adolescencia: Guías para periodistas (Communication, Childhood and Adolescence). <https://www.unicef.org/argentina/informes/comunicaci%C3%B3n-infancia-y-adolescencia-gu%C3%ADa-para-periodistas>
6. Asociación Argentina de Perinatología. Primera guía argentina de Perinatología. Organización de un centro perinatológico. Buenos Aires: 1995.
7. Bethea D. Enfermería materno infantil. 2a Ed. México: Interamericana, 1977.
8. Langer M. Maternidad y sexo. 3a Ed. Buenos Aires: Paidós, 1974. 4. Ministerio de Salud y Acción Social. "Propuesta Normativa Perinatal" - Tomo I. Atención del embarazo normal, parto de bajo riesgo y atención inmediata del recién nacido. Buenos Aires: M.S. y A.S., 1995

B

9. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Preeclampsia and high blood pressure during pregnancy. FAQ034. Obtenido el 30 de diciembre de 2020 en <http://www.acog.org/Patients/FAQs/Preeclampsia-and-High-Blood-Pressure->
10. https://www.google.com/search?q=ADOLECENCIA+DE+LA+MUEJR&rlz=1C1UjAD_enMX 10 64MX1 064& oq=A DOLE CENCIA+DE+L A+MUEJR& gs_lcr p=E gZ vbWUyBggAEEUYOTIJCAEQABgNGIAEMggIAhAAGBYHjIICAMQABgWGB4yC AgEEAAYFhgeMgwIBRAAGAoYDxgWGB4yCAGGEAAYFhgeMggIBxAAGBYHjIICAGQABgWGB4yCggJEAAYDxgWGB7SAQk4MzA2MWowajmoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8

11. https://www.google.com/search?sca_esv=5b4135254b5cefab&rlz=1C1UEAD_enMX1064MX1064&q=gl+an+dul+as+repr+o+duct+oras&udm=2&fbs=AEQNmOCbCmWEJDg6aoPVcBgWizR0-0aFOH11Sb5tlNhdzTfxpAVBoexMFZnKJBpl_NibeLqpdqLIYXarYwntqndckCh_UekfZeEUHArIRf3cfEEyDEU5U+pwN+XFJ5CIWdz3QK+CBkxvtX2+RF5Ju+lpcFy+9vZMfDXwfgSYJhby+XYhxQQK_og+nSQwRH+ydxfmULLUYsVx+7k5v+DgFTJQE8g3M+bc8gsWFHqw&sa=X&ved=2ahUKewizyofGt80JAxWbLtAFHacJALsQtKgLgLegQIGBAB&biw=1280&bih=863&dpr=1

12. https://www.google.com/search?q=cambios+emocionales+en+la+mujer+en+la+adolescencia&sca_esv=5b4135254b5cefab&rlz=1C1UEAD_enMX1064MX1064&q=cambios+emocionales+en+la+mujer+en+la+adolescencia&gs_l=UJDCa8&uact=5&oq=cambios+emocionales+en+la+mujer+en+la+adolescencia&gs_l=p=Egxn3Mtd2l6LXNlcnAiMGNhbWJpb3MgZW1jaW9uYWxlcylBbiBsYSBtdWplciBibiBsYSBhZG9sZWNIbmNpYTIHEAAyGAQYDUjgJ1DXBljCJnABeAGQAQCYAZMCoAHkEqoBBJAuMTMuMbgBA8gBAPgBAZgCD6A+CpxP+CAgoQABi+wAxjW+B+BhHwgINEAAyGAQYsAMYQxiKBcICBhAAGBYHsICCBAAAGIAEGKIEmAMA4gMFEgExIECIBgGQBgqSBwYxLjEYLjKjB-xD&sclient=gws-wiz-serp

13. https://www.google.com/search?q=cambios+emocionales+en+la+mujer+en+la+adolescencia&rlz=1C1UEAD_enMX1064MX1064&oq=CAMBIOS+EMOCIONALES&gs_l=crp=EgZjaHJvbWUqBggAEEUYOzIGCAAQRrg7MgkIARBFGDkYgAQyBwgCEAAyGAQyBwgDEAAyGAQyBwgEEAAyGAQyBwgFEAAyGAQyBwgGEAAyGAQyDAGHEAAyQxiABBiKBtIHCAgQABiABDIHCAkQABiABNIBCDQzOTlqMGo5qAIIsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8

14. https://www.google.com/search?q=CUIDADO+DE+LA+MUEJER+EN+LA+ADOLESCENCIA&rlz=1C1UEAD_enMX1064MX1064&oq=CUIDADO+DE+LA+MUN+LA+ADOLESCENCIA&gs_l=crp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIJCAEQIRgKGKABMgkIAhAhGAoYoAEyCQgDECEYChigAdIBCDE3NzVqMGo5qAIAsAIB&sourceid=chrome&ie=UTF-8

15. <https://www.sup.org.uy/2017/04/28/10-recomendaciones-para-una-adolescencia-mas-saludable/>