



# Mi Universidad

## Ensayo

*Nombre del Alumno: Evelin Aguilar García*

*Nombre del tema: Cuidados de la mujer en la adolescencia*

*Parcial: 2*

*Nombre de la Materia: Cuidados de la mujer en enfermería*

*Nombre del profesor: Ma. Carmen López Silva*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 4to cuatrimestre*

## Cuidados de la Mujer en la Adolescencia

La adolescencia es un periodo crítico de la vida de las mujeres, marcando cambios físicos emocionales y sociales significativos. Según la OMS cada año, aproximadamente 11% de las mujeres adolescentes entre 15 y 19 años dan a luz a un bebé, y la mayoría de estos embarazos no son deseados o planeados. Además, las mujeres adolescentes enfrentan altos riesgos de violencia sexual y de género, y tienen menos acceso a servicios de salud reproductiva y educación sexual integral.

En este ensayo, abordaremos los problemas y desafíos que enfrentan las mujeres adolescentes en relación con su salud y bienestar, y exploraremos soluciones y recomendaciones para mejorar su cuidado y protección en esta etapa crítica de sus vidas.

Los embarazos en la adolescencia tienen riesgos adicionales de salud tanto para la madre como para el bebé. Con frecuencia, las adolescentes no reciben cuidados prenatales a tiempo, lo que puede provocar problemas posteriores. Tienen mayor riesgo de hipertensión arterial y sus complicaciones. Los riesgos para el bebé incluyen partos prematuros y niños con poco peso al nacer.

Por lo tanto, si eres adolescente y estás embarazada, puedes ayudarte y ayudar a tu bebé si:

- Obtienes cuidado durante el embarazo en forma regular
- Tomas las vitaminas prenatales para tu salud y para prevenir algunos defectos congénitos
- Evitas el cigarrillo, el alcohol y las drogas
- Usas un condón, en caso de que continúes teniendo relaciones sexuales, para prevenir enfermedades de transmisión sexual que podrían dañar a tu bebé

Por otro lado, cuando hablamos de **planificación familiar adolescente** nos referimos a los riesgos y consecuencias negativas de las relaciones sexuales no protegidas en los adolescentes ya que es motivo de preocupación en el área de la salud.

En general, todos los métodos anticonceptivos que son seguros para los adultos sanos también son seguros para los adolescentes sanos. Antes de discutir las opciones anticonceptivas, los

adolescentes deben tener la oportunidad de expresar sus necesidades y decidir libremente el protegerse de un embarazo.

El diálogo entre los adolescentes y los miembros del equipo de salud debe estructurarse para ayudar al adolescente a tomar una decisión informada, voluntaria y adecuada a sus circunstancias particulares.

Factores a considerar antes de elegir un método anticonceptivo al seleccionar un método, cada adolescente debe tener en cuenta:

- Las conductas sexuales
- Frecuencia de relaciones sexuales
- Riesgo de enfermedades de transmisión sexual
- Eficacia del método
- La capacidad para cumplir con el uso
- Tolerar los efectos secundarios
- El costo
- Así como actitudes y factores personales adicionales que pueden influir en la decisión del uso del método anticonceptivo y su cumplimiento.

Los criterios de elegibilidad para la indicación de los anticonceptivos, recomendados por la OMS, son una herramienta útil y proporcionan una base para la consejería y prescripción anticonceptiva, así mismo, la Norma Oficial Mexicana de los Servicios de Planificación Familiar basa sus recomendaciones en estos criterios. La prescripción anticonceptiva se basa en cuatro categorías:

1. No hay restricción para el uso del método anticonceptivo.
2. Las ventajas del uso del método generalmente superan los riesgos teóricos o probados.
3. Los riesgos teóricos o probados generalmente superan las ventajas del uso del método.
4. El uso del método supone un riesgo inadmisibles para la salud.

Sin embargo es importante conocer cuales son los métodos anticonceptivos que existen :

- Métodos de barrera: condón masculino y femenino.

- Métodos hormonales: pastillas, parches, anillos vaginales, inyectables, DIU hormonal, anticonceptivos de emergencia y el DIU de cobre o plato.
- Métodos definitivos: vasectomía y salpingoclasia (ligadura de trompas).

Las contraindicaciones de anticoncepción en adolescentes prácticamente no existen, considerando que esta población es generalmente sana.

La principal recomendación es que cada caso debe ser evaluado de forma individual y, en ocasiones, derivar a un segundo nivel de atención para la elección e indicación del método más adecuado y acorde con las necesidades de cada adolescente en particular.

Dentro de las situaciones clínicas que pueden darse en la adolescencia y que contraindican el uso de hormonales combinados están:

- Trombofilia hereditaria
- Enfermedad tromboembólica venosa
- Síndrome de anticuerpos antifosfolípidicos
- Cirugía mayor e inmovilización prolongada
- Hepatitis aguda
- Tumores hepáticos benignos
- Uso de anticonvulsivos
- Tratamiento con lamotrigina, rifampicina y rifabutina
- Durante los primeros seis meses de lactancia materna

La prevención de embarazos no deseados entre los adolescentes permite un mejor desarrollo biopsicosocial, ya que permite a la persona de este rango de edad su pleno desarrollo físico, mental y social, y la realización de un plan de vida conforme a sus preferencias, para así elegir de manera libre el momento adecuado para ejercer la maternidad y la paternidad.

Sin embargo al utilizar métodos anticonceptivos no solo evitamos embarazos no deseados, sino que también evitamos **Enfermedades de Transmisión Sexual**, esto quiere decir, enfermedades infecciosas transmitidas por el contacto sexual. El 50 % de las nuevas ETS se producen en personas de entre 15 y 24 años.

Para proteger a nuestros adolescentes se debe tomar en cuenta, aconsejarles que se abstengan de mantener todo tipo de contacto sexual con otra persona. Sin embargo, si deciden ser sexualmente activos o si ya son sexualmente activos, existen varias medidas de precaución recomendadas por expertos para ayudar a reducir el riesgo del adolescente de desarrollar una enfermedad de transmisión sexual.

Estas incluyen las siguientes:

- mantener una relación mutuamente monogámica con una pareja no infectada
- usar (de forma constante y correcta) un condón masculino de látex o femenino de poliuretano, incluso para el sexo oral; usar agujas esterilizadas al inyectar fármacos intravenosos; reducir la susceptibilidad a las infecciones de VIH mediante la prevención y el control de otras ETS: el padecer otras ETS facilita la infección con VIH
- demorar el inicio de la vida sexual durante el mayor tiempo posible; mientras más joven es una persona cuando comienza a tener sexo, más probabilidades tiene de desarrollar una ETS
- realizarse controles periódicos de VIH y ETS; conocer los síntomas de las ETS y solicitar ayuda médica lo antes posible si se presenta algún síntoma
- evitar las relaciones sexuales durante la menstruación; evitar las relaciones anales o usar un condón masculino de látex y microbicidas tópicos; y evitar las duchas vaginales

Hay que tomar en cuenta que los adolescentes también se exponen a las **Adicciones** ya que están comprometidos en varias formas con el alcohol y las drogas legales o ilegales.

Desgraciadamente, con frecuencia los adolescentes no ven la relación entre sus acciones en el presente y las consecuencias del mañana. Ellos tienen la tendencia a sentirse indestructibles e inmunes hacia los problemas que otros experimentan. El uso del alcohol o del tabaco a una temprana edad aumenta el riesgo del uso de otras drogas más tarde.

Los adolescentes usan el alcohol y las otras drogas por varias razones, incluyendo la curiosidad, para sentirse bien, para reducir el estrés, para sentirse personas adultas o para pertenecer a un grupo. Es difícil el poder determinar cuáles de los adolescentes van a experimentar y parar ahí, y cuáles van a desarrollar problemas serios. Los adolescentes que corren el riesgo de desarrollar problemas serios con el alcohol y las drogas incluyen aquellos: con un historial familiar de abuso de sustancias que están deprimidos que sienten poco amor propio o autoestima que sienten que no pertenecen y que están fuera de la corriente

Las señales principales del uso de alcohol y del abuso de drogas por los adolescentes pueden incluir:

- Físicas: fatiga, problemas al dormir, quejas continuas acerca de su salud, ojos enrojecidos y sin brillo y una tos persistente
- Emocionales: cambios en la personalidad, cambios rápidos de humor, irritabilidad, comportamiento irresponsable, poco amor propio o autoestima, carencia de juicio, depresión, retraimiento y una falta general de interés.
- De Familia: el comenzar argumentos, desobedecer las reglas, el retraerse o dejar de comunicarse con la familia.
- En la Escuela: interés decreciente, actitud negativa, calificaciones bajas, ausencias frecuentes, faltas al deber y problemas de disciplina.
- Problemas Sociales: amigos o pares envueltos con drogas y alcohol, problemas con la ley y el cambio dramático en el vestir y apariencia

Algunas de estas señales de aviso pueden también ser señales indicativas de otros problemas emocionales. Ya que esta puede desencadenar problemas como depresión y ansiedad, y si estas no son tratadas a tiempo puede llegar hasta el suicidio.

Es importante tomar en cuenta lo ya mencionado y tratar **la Prevención de Suicidio en los Adolescentes** ya que este se puede presentar en cualquier etapa de vida.

Existen factores de riesgo en el suicidio adolescente de tipo social, cultural y psicológico que pueden afectar a una persona para tomar una decisión como esta. En otras palabras, es un fenómeno multicausal.

- Problemas a nivel psicosocial: Conflicto armado, situaciones de violencia, desplazamientos, desastres naturales, situaciones de emergencia, discriminación o aislamiento, entre otros. A nivel personal la aparición de crisis de diversos tipos y una falta de conocimiento de recursos.
- Problemas intrafamiliares: Disfuncionalidad, situación de violencia, abuso sexual, entre otras. Dificultades a nivel escolar: Relacionadas tanto al aspecto académico como social.

- El aislamiento, rechazo por parte de sus pares, y la presencia de violencia o relaciones interpersonales con presencia de bullying o acoso escolar.
- Personales: Dificultades en torno a la identificación sexual y el temor que puede ocasionar una posible falta de aceptación de la familia

**En conclusión, el cuidado de la mujer adolescente en riesgo de drogas y suicidio es un desafío que requiere la atención y el compromiso de todos los sectores de la sociedad. Es fundamental abordar las causas profundas que conducen a estos comportamientos de riesgo, como la falta de apoyo emocional, presión social y la discriminación. Es importante proporcionar un entorno seguro y solidario que promueva la salud mental y el bienestar integral de las mujeres adolescentes. Esto incluye el acceso a servicios de salud mental, educación sexual, programas de prevención de drogas y suicidio y oportunidades de desarrollo personal y social.**

**Solo a través de un enfoque holístico y colaborativo podemos esperar reducir el riesgo de drogas y suicidio entre las mujeres adolescentes y promover un futuro más brillante y saludable para todas ellas.**

**Bibliografía: Antología UDS 2024**