



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Valeria Montserrat Ramírez Ocampo

Nombre del tema: Ensayo

Parcial: 2do parcial

Nombre de la Materia: Enfermería en el cuidado de la mujer

Nombre del profesor: María del Carmen López Silba

Nombre de la Licenciatura: licenciatura en enfermería

Cuatrimestre: 4to cuatrimestre

INTRODUCCIÓN

En este trabajo hablaremos sobre las atenciones especiales en su salud y bienestar, así como también de los embarazos a temprana edad, hablaremos también sobre la planificación familiar, enfermedades de transmisión sexual, adicciones y prevención de suicidios en la adolescencia.

Para empezar hablemos un poco sobre el cuidado de la mujer durante la adolescencia:

Algunos de los cuidados que puede seguir son:

- **Higiene**

Es importante bañarse a diario para eliminar el sudor y las células muertas. También es importante lavarse las manos y las uñas con jabón o alcohol gel para evitar la transmisión de enfermedades. En la zona genital, se debe evitar el uso de jabones con perfumes o con exceso de grasa.

- **Aceptación de los cambios**

Es normal que el cuerpo cambie durante la pubertad, por lo que es importante aceptarlo y no estresarse. Evitar las dietas para controlar el peso es importante, ya que es malsano para quien está creciendo.

- **Depilación**

Durante la pubertad, el vello de las piernas y las axilas se vuelve más grueso y oscuro, y también crece el vello púbico. Es importante tener cuidado al depilarse cerca de la zona genital.

- **Uso de desodorante**

Es importante usar desodorante para controlar el olor, ya que se transpira más durante la pubertad.

- **Flujo vaginal**

Es normal que haya un flujo vaginal, que es un líquido blanco y pegajoso que mantiene la vagina limpia y húmeda. Si el flujo pica, irrita, tiene un olor fuerte o es de color verdoso o amarillo oscuro, es posible que haya una infección vaginal.

- **Relaciones sexuales**

Si se tienen relaciones sexuales, es importante usar siempre métodos de protección para evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

- **Amistades**

Es importante tener amistades de apoyo mutuo, ya que los amigos brindan conexión y apoyo.

- **Rutinas**

Mantener rutinas y horarios para las comidas, las tareas, la higiene, el ocio y el estudio ayuda a organizarse y planificar.

Embarazos en la adolescencia

es un fenómeno que afecta a muchas jóvenes en todo el mundo y está asociado con diversas implicaciones sociales, económicas y de salud.

Causas

1. Falta de educación sexual: La escasa información sobre métodos anticonceptivos y salud reproductiva.
2. Presiones sociales y culturales: Expectativas familiares o comunitarias que promueven la maternidad temprana.
3. Acceso limitado a anticonceptivos: Dificultades para obtener métodos de prevención.

Consecuencias

1. Salud: Aumenta el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto tanto para la madre como para el bebé.
2. Educación: Muchas adolescentes abandonan la escuela, limitando sus oportunidades futuras.
3. Económicas: Los embarazos tempranos suelen llevar a una situación de pobreza y dependencia económica.

Estrategias de prevención

1. Educación integral: Programas que incluyan educación sexual y sobre relaciones saludables.
2. Acceso a anticonceptivos: Facilitar la disponibilidad y el conocimiento sobre métodos anticonceptivos.
3. Apoyo psicosocial: Promover el empoderamiento de las adolescentes y el apoyo familiar.

planificacion familiar

Es un conjunto de prácticas y métodos que permiten a las personas y parejas tomar decisiones informadas sobre la reproducción y la salud sexual.

Objetivos

1. Control de la natalidad: Permitir a las personas decidir cuántos hijos tener y cuándo.
2. Mejora de la salud: Reducir riesgos relacionados con embarazos no planeados y mejorar la salud materna e infantil.
3. Empoderamiento: Fomentar la autonomía y la toma de decisiones sobre la vida reproductiva.

Métodos

1. Métodos anticonceptivos: Incluyen píldoras, dispositivos intrauterinos (DIU), preservativos, inyecciones, implantes y métodos naturales.
2. Educación sexual: Proporcionar información sobre el funcionamiento del cuerpo, relaciones saludables y opciones de anticoncepción.

Beneficios

1. Reducción de embarazos no deseados: Ayuda a evitar embarazos no planificados.
2. Planificación de la vida familiar: Permite a las parejas organizar su vida personal y profesional.
3. Impacto en la economía: Contribuye a la estabilidad económica familiar al permitir una mejor planificación de recursos.

Desafíos

1. Acceso limitado: Muchas personas no tienen acceso a métodos anticonceptivos ni a educación sexual adecuada.
2. Estigmas culturales: En algunas culturas, la planificación familiar puede ser mal vista o mal entendida.
3. Desigualdades de género: Las mujeres a menudo enfrentan más barreras en el acceso a la planificación familiar.

Enfermedades de trasmision sexual

son infecciones que se transmiten principalmente a través de relaciones sexuales sin protección.

Principales ETS

1. Clamidia: Infección bacteriana que a menudo no presenta síntomas. Puede causar complicaciones si no se trata.
2. Gonorrea: También bacteriana, puede afectar el tracto urinario y reproductivo. Los síntomas pueden incluir secreción y dolor al orinar.
3. Sífilis: Infección bacteriana que progresa en etapas, con síntomas que varían desde llagas indoloras hasta erupciones cutáneas.
4. Virus del Papiloma Humano (VPH): Infección viral común que puede provocar verrugas genitales y está asociada con ciertos tipos de cáncer.
5. Herpes genital: Causado por el virus del herpes simple, se manifiesta en forma de llagas dolorosas.
6. HIV/SIDA: Virus que ataca el sistema inmunológico y puede llevar al síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).

Síntomas

Las ETS pueden ser asintomáticas o presentar síntomas como:

- Secreciones inusuales.
- Dolor al orinar.
- Llagas o verrugas en los genitales.
- Picazón o irritación.

Diagnóstico

El diagnóstico se realiza a través de exámenes médicos, análisis de sangre o muestras de fluidos. Es crucial realizar pruebas regularmente, especialmente si se tienen múltiples parejas sexuales.

Prevención

1. Uso de preservativos: Reduce significativamente el riesgo de transmisión.
2. Educación sexual: Información sobre prácticas seguras y salud sexual.
3. Vacunación: Existen vacunas para prevenir el VPH y la hepatitis B.

4. Pruebas regulares: Promover el chequeo periódico para detectar ETS.

Consecuencias

Si no se tratan, las ETS pueden llevar a complicaciones graves, como infertilidad, embarazo ectópico, cáncer y mayor riesgo de transmisión del VIH.

Adicciones

son un fenómeno creciente que puede afectar su salud física, emocional y social. Estas adicciones pueden incluir el consumo de sustancias como alcohol, tabaco, drogas ilegales y también comportamientos como el juego, la tecnología o las redes sociales.

Causas

1. Factores biológicos: Cambios hormonales y la vulnerabilidad genética.
2. Factores psicológicos: Bajas habilidades de afrontamiento, problemas de salud mental.
3. Factores sociales: Influencia de amigos, familia y entorno escolar.

Consecuencias

- Salud física: Problemas respiratorios, cardiovasculares y daño cerebral.
- Salud mental: Aumento de la ansiedad, depresión y trastornos del comportamiento.
- Impacto social: Deterioro de relaciones familiares y escolares, problemas legales.

Prevención y tratamiento

- Educación: Programas que informen sobre los riesgos asociados.
- Intervención temprana: Identificación de comportamientos de riesgo.
- Apoyo familiar: Fomentar un ambiente de comunicación abierta.

El abordaje de las adicciones en adolescentes requiere un enfoque multidisciplinario, involucrando a padres, educadores y profesionales de la salud para brindar el apoyo necesario.

Prevención de suicidios

es un esfuerzo crítico que busca reducir la incidencia de este problema de salud mental a través de varias estrategias y enfoques.

Causas y factores de riesgo

- Problemas de salud mental: Depresión, ansiedad y trastornos del comportamiento.
- Factores socioeconómicos: Aislamiento, estrés, problemas familiares o laborales.
- Historial de trauma: Abuso, violencia o pérdidas significativas.

Estrategias de prevención

1. Educación y concienciación: Programas que informen sobre los signos de advertencia y la importancia de buscar ayuda.
2. Intervención temprana: Identificación de personas en riesgo y provisión de apoyo adecuado.
3. Acceso a servicios de salud mental: Facilitar el tratamiento y la atención psicológica.
4. Redes de apoyo: Fomentar comunidades solidarias que ayuden a quienes están en crisis.

Importancia del apoyo

El papel de familiares, amigos y profesionales es crucial. Escuchar, validar sentimientos y ofrecer ayuda pueden marcar la diferencia.

La prevención del suicidio requiere un enfoque integral, involucrando a toda la sociedad para crear un entorno seguro y de apoyo.