



NOMBRE DEL ALUMNO:

SOLIS BONIFAZ ZURISADAI

NOMBRE DEL TEMA:

CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA

NOMBRE DE LA MATERIA:

ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER

NOMBRE DEL DOCENTE:

LOPEZ SILVA MARIA DEL CARMEN

El objetivo fue argumentar sobre importancia del estudio de la adolescencia, el cuidado de la mujer durante la adolescencia es crucial para su salud y bienestar a largo plazo. Durante esta etapa de la vida, las mujeres experimentan importantes cambios físicos y emocionales que deben ser abordados de manera adecuada. Es importante que las mujeres adolescentes reciban educación sexual y de salud reproductiva, y que se les brinde acceso a servicios médicos y de apoyo emocional. También es fundamental fomentar la autoestima y la confianza en las mujeres jóvenes para que se sientan empoderadas para tomar decisiones saludables para sí mismas. Al proporcionar el cuidado adecuado durante la adolescencia, podemos ayudar a las mujeres a alcanzar su máximo potencial y prevenir complicaciones en el futuro. Este cuidado debe ser holístico y abarcar varios aspectos de la salud de la mujer, incluyendo la salud sexual y reproductiva, la nutrición, la actividad física y la salud emocional.

Es recomendable que las mujeres adolescentes reciban educación sobre la salud sexual y reproductiva, incluyendo consejos sobre el uso del contraceptivo y los riesgos de las enfermedades de transmisión sexual. Los padres y tutores también deben estar involucrados en esta educación para garantizar que se brinden los mejores consejos y apoyo para la toma de decisiones inteligentes.

El cuidado nutricional es vital durante la adolescencia, ya que es un momento en el que se están desarrollando los huesos y los músculos. Las mujeres adolescentes deben consumir una dieta variada y equilibrada con suficientes nutrientes y calorías para satisfacer sus necesidades.

El ejercicio también es importante durante la adolescencia, ayudando a mantener la salud cardiovascular, la fortaleza muscular y la flexibilidad. Se recomienda al menos 60 minutos de actividad física moderada todos los días.

La salud emocional también es crítica durante la adolescencia. Las mujeres adolescentes pueden experimentar estrés, ansiedad y depresión, y es importante que tengan acceso a servicios de apoyo y consejería para enfrentar estos problemas emocionales.

En resumen, el cuidado de la mujer durante la adolescencia debe ser holístico y proporcionar una gama de servicios de apoyo para garantizar la mejor salud y bienestar posible. Es importante que este cuidado incluya educación sexual y reproductiva, nutrición adecuada, actividad física y apoyo emocional.

## CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE LA ADOLESCENCIA.

### ADOLECENCIA 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. 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. 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. En la actualidad la adolescencia es un período más prolongado por diversas razones. Por una parte, las personas maduran hoy más temprano que hace un siglo, es decir, que existe una tendencia secular en el crecimiento y la maduración, en la que ha influido un nivel de vida más alto. Sin embargo, en tiempos de crisis económica a menudo se invierte esta tendencia secular



## 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.

A este cambio en el cuerpo también se le conoce como [telarquia](#), el cual es un proceso que ocurre porque hay una modificación en las hormonas sexuales de las niñas, esto primero por los estrógenos que mandan señales a los ovarios y senos para que crezcan de tamaño.

Cuando se forma como un montículo de grasa en la parte del pecho, también se da un cambio de color en una parte específica de la zona, conocida como areola, la cual igual aumenta de tamaño.

Posteriormente, los pechos se agrandarán y elevarán, es posible que debido al aumento de tamaño aparezcan estrías en la zona, éstas son rayas blancas o rojas en la piel; las estrías pueden parecer pequeños “desgarros” en dermis.

Durante este periodo, el cual puede ir entre los 8 a los 13 años, como padres es importante involucrarnos, tener bastante comprensión y apoyo con nuestras hijas, ya que puede ser un gran cambio al que deben acoplarse, ya que su complexión física se verá modificada y puede tener un gran impacto en su confianza, seguridad y percepción que tienen de su cuerpo.

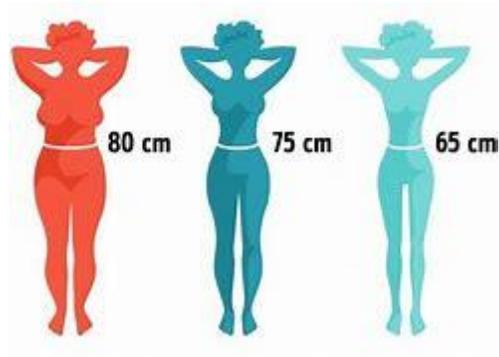


## Crecimiento de altura

Alrededor de los 10 a los 15 años de edad, [las mujeres](#) tendrán como cambio físico el aumento acelerado de su altura, es decir, llegarán a su pico máximo de altura, lo cual se conoce como [estirón puberal](#). Este cambio físico se da debido a que la hormona de crecimiento se produce en grandes cantidades.

A causa de esto se da una aceleración del crecimiento lo que provoca que se llegue al 20% de la estatura que tendrás las mujeres como adultas. Comúnmente las mujeres suelen crecer alrededor de 12 a 25 cm durante 2 a 2,5 años, aunque esto suele variar por diversos factores.

El pico máximo de crecimiento de altura en las mujeres adolescentes se suele dar a los 12 años y alrededor de los 14 años se dice que se llega a la altura final, aunque igual esto dependerá de cuando se presente la [menarquia](#) o primera menstruación de las niñas.



## Cambios corporales

Otro de los grandes e importantes cambios físicos en la adolescencia en mujeres es el cambio en la forma de su cuerpo, el cual puede ser aumento del peso, así como de la grasa, la cual se acomoda de diversas formas en el cuerpo como en las nalgas, piernas, caderas y estómago.

Asimismo, el tamaño de sus pies, brazos y piernas cambiarán y crecerán proporcionalmente a su nueva altura.



- Ensanchamiento de caderas: debido a que se produce la hormona sexual femenina llamada estrógeno, esto provoca que las caderas de las mujeres se hagan más grandes o se ensanchen. Este cambio es normal y también dependerá de la genética
- Aumento de peso: durante la adolescencia habrá un aumento de entre 4,6 a 10, 6 kg en las mujeres, esto distribuido en todo su cuerpo, aunque principalmente se irá a sus piernas, estómago y nalgas.
- Distribución de grasa corporal: las mujeres adolescentes tendrán 10% extra de grasa corporal que se acomodará en la

cadera, esto debido a la producción de estrógenos, lo cual prepara al cuerpo para poder llevar a cabo un embarazo.

## 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.
- Flujo vaginal: debido a los cambios que se están dando en los caracteres sexuales de las adolescentes, se puede presentar secreción de flujo blanco o claro.
- Menarquia: también conocida como primera menstruación. Esto se origina porque el cuerpo se está preparando hormonalmente para la reproducción. Es decir, todos los meses el cuerpo libera óvulos de los ovarios, presentando así secreción de sangre por la vagina. En México usualmente las niñas tienen su primera menstruación a los 12 o 13 años lo cual igual significara la pausa del crecimiento.



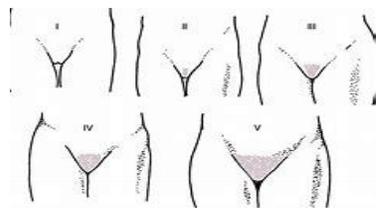
CAMBIOS FISICOS DE LA MUJER EN LA ADOLECENCIA:

## Vello púbico

El desarrollo del vello pubiano y crecimiento de las mamas son los hechos más destacados de los cambios en la morfología corporal de

los adolescentes: el botón mamario es el primer signo de comienzo puberal y puede acontecer entre los 9 y 13 años (media de 11,2 años). La aparición o crecimiento de vello púbico, en particular en el área genital, es conocida como [pubarquia](#). Este cambio físico en las mujeres se da progresivamente y en etapas, éste empieza siendo escaso, largo y suave, además de solo aparecer en los labios mayores de la zona vaginal y es no rizado.

Posteriormente, el vello se caracteriza por ser rizado, más oscuro y, asimismo, abarca mucha más la zona genital, también es posible que haya un crecimiento en los muslos o en el estómago. Para obtener más información sobre el vello púbico,



#### CAMBIOS EMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA:

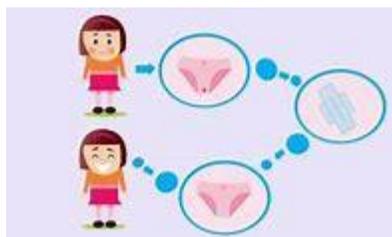
**Cambios psicosociales** Las transformaciones físicas tienen un correlato en la esfera psicosocial, comprendiendo cuatro aspectos: La lucha dependencia- independencia La importancia de la imagen corporal La relación con sus pares y el desarrollo de la propia identidad. **El cerebro adolescente** Los estudios de imagen cerebral desde los 5 hasta los 20 años revelan un adelgazamiento progresivo de la sustancia gris que progresa desde las regiones posteriores del cerebro hacia la región frontal, estas regiones que maduran más tardíamente están asociadas con funciones de alto nivel, como la planificación, el razonamiento y el control de impulsos. Muchos de los problemas relacionados con determinadas conductas de riesgo en la adolescencia podrían estar en relación con esta tardía maduración de determinadas funciones cerebrales.

Durante la adolescencia, las chicas experimentan una serie de cambios emocionales y psicológicos que pueden resultar confusos y desafiantes tanto para ellas como para sus seres queridos. Es un período de transición en el que las jóvenes están en constante búsqueda de su identidad y autonomía, lo que puede generar una montaña rusa de emociones. En este artículo, exploraremos en profundidad los cambios psicológicos que ocurren en la adolescencia femenina y proporcionaremos consejos para ayudar a lidiar con estos desafíos emocionales.



### MENARCA EN LA ADOLESCENCIA:

Un elevado número de mujeres presentan en algún momento de su desarrollo alguna alteración en la menstruación. En la mayoría de los casos esta alteración es secundaria a la anovulación y a la inmadurez del eje hipotálamohipofisario. Sin embargo, las alteraciones del sangrado vaginal en la adolescente pueden esconder otro tipo de trastorno que puede requerir tratamiento y seguimiento específicos y que el pediatra debe saber reconocer y diagnosticar. El ciclo menstrual normal representa una relación compleja entre las hormonas y los acontecimientos fisiológicos que se llevan a cabo en el hipotálamo, la hipófisis, el ovario y el útero, para preparar el cuerpo para una posible gestación. Para entender mejor qué es lo normal y lo anormal en la menstruación de las adolescentes, en primer lugar se debe entender bien la fisiopatología y tener claras todas las definiciones asociadas al ciclo menstrual. Según el American Collage of Obstetrics and Gynecology (ACOG) y la American Academy of Pediatrics el ciclo menstrual debe considerarse un signo vital, casi tan importante como el pulso, la respiración o la presión arterial. Ciclo menstrual El ciclo menstrual está dividido en dos fases: proliferativa (folicular) y secretora (luteínica). Fase folicular En liberadora de gonadotropin-releasing sistema portal hipotalámico



proliferativa (folicular) y secretora un ciclo ovulatorio, la hormona gonadotropina (GnRH, hormone) es segregada en el de manera pulsada, lo que

provoca la secreción de la hormona foliculoestimulante (FSH, follicle-stimulating hormone) y de la hormona luteinizante (LH, luteinizing hormone).

#### PRINCIPALES PATOLOGIAS PROPIAS DE LA MUJER DE LA ADOLESCENCIA:

Los labios (mayores y menores) son los labios externos de la vagina. Ambos pares de labios están separados entre sí; sin embargo, cuando los labios menores se pegan, esto se conoce como adherencias labiales. Amenorrea en adolescentes La amenorrea se define como una niña que no tiene un período menstrual durante tres ciclos mensuales o más. La anorexia es un grave problema de alimentación debilitante que se produce con mayor frecuencia en las niñas y que se caracteriza por una visión distorsionada de su cuerpo que las lleva a creer que tienen sobrepeso y necesitan restringir la cantidad de comida que comen, hacer demasiado ejercicio u otras conductas que les impiden aumentar de peso, casi hasta la inanición.

#### Bulimia

La bulimia es un tipo de problema de alimentación en el que los niños o adolescentes tienen episodios de sobrealimentación incontrolable. Ciclo menstrual irregular Durante la pubertad, a menudo se producen irregularidades menstruales; estas pueden ser períodos irregulares, infrecuentes o totalmente faltantes, o períodos con sangrado más abundante de lo normal. La clamidia es una enfermedad bacteriana de transmisión sexual que se transmite más comúnmente a través de cualquier forma de contacto sexual. Una infección por clamidia puede tratarse fácilmente si se detecta. Crecimiento excesivo del vello Cuando el vello corporal de las mujeres crece más de lo normal o en áreas en las que el vello generalmente se produce en hombres, como en la espalda, el pecho o la cara, la afección se conoce como hirsutismo.

