



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

GUÍA EDUCATIVA

SOBRE



Autora: María Laura Cabascango Cuascota

Directora de Tesis: Msp. Sonia Revelo



ÍNDICE



OBJETIVOS	2
Objetivo General.....	2
Objetivos Específicos	2
INTRODUCCIÓN	3
ADOLESCENCIA.....	4
Etapa del cambio	4
Adolescencia temprana (11-13 años)	5
Adolescencia media (14-17 años)	5
Adolescencia tardía (17-21 años)	5
Cambios físicos en mujeres.....	6
Cambios físicos en hombres.....	6
ORGANOS SEXUALES DE LA MUJER.....	7
ORGANOS SEXUALES DEL HOMBRE	9
MENSTRUACIÓN:	9
EYECULACIÓN	10



OBJETIVOS

Objetivo General

- ✚ Instruir a los estudiantes de la Unidad Educativa Víctor Manuel Guzmán de manera clara y sencilla sobre cambios fisiológicos que se presentan en adolescentes para despejar dudas e inquietudes formando así jóvenes con vidas más saludables y felices mediante la aceptación.

Objetivos Específicos

- ✚ Reunir adolescentes con conocimientos semejantes para promover integración e interacción entre ellos.
- ✚ Fomentar el conocimiento de la educación sobre cambios fisiológicos que se dan en los adolescentes.
- ✚ Intercambiar conocimientos, anécdotas y experiencias para una mejor comprensión durante los talleres establecidos.



INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de transición que no tiene límites temporales fijos. Ahora bien, los cambios que ocurren en este momento son tan significativos que resulta útil hablar de la adolescencia como un periodo diferenciado del ciclo vital humano. Este periodo abarca desde cambios biológicos hasta cambios de conducta y status social, dificultando de esta manera precisar sus límites de manera exacta.

Con este material que presentamos, queremos contribuir al desarrollo de capacidades que permitan tomar decisiones de manera consiente y responsable. Las ideas que tiene sobre la sexualidad, los valores que las sustentan, son construcciones históricas y culturales que se van adaptando a cambios y transformaciones a las que nadie es ajeno.

Esperando que la guía sobre cambios fisiológicos en los adolescentes sea un aporte para vivir y disfrutar plenamente esta dimensión de la vida humana tan hermosa, sin miedos, sin violencia y sin discriminaciones.



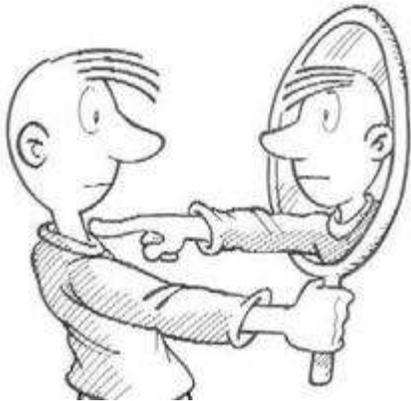
ADOLESCENCIA



La palabra adolescencia proviene del verbo en latín “adolecere”, que significa “crecer” o “crecer hacia la madurez”. La adolescencia es un periodo de crecimiento entre la niñez y la edad adulta; la duración es variable de una persona a otra. Se considera adolescente entre los 10 a 19 años.

Por otra parte, la pubertad se refiere al periodo en el que tienen lugar los cambios biológicos relativos a la maduración sexual del individuo; aquellos años durante los cuales se desarrollan las características sexuales primarias y secundarias maduras.

Etapa del cambio



Por lo general, la pubertad comienza entre los 9 y 13 años de edad en las niñas, y entre los 10 y 15 años de edad en los niños.

Algunos comienzan antes o después de esas edades, y los adolescentes pueden comenzar a ver cambios relacionados con la pubertad en cualquier momento durante esos años.

Cuando el cuerpo comienza la pubertad, la glándula pituitaria comienza a segregar hormonas especiales. Dependiendo del sexo de cada persona, las hormonas trabajarán en diferentes partes del cuerpo.



Adolescencia temprana (11-13 años)

La característica fundamental de esta fase es el rápido crecimiento somático, con la aparición de los caracteres sexuales secundarios. Estos cambios hacen que se pierda la imagen corporal previa, creando una gran preocupación y curiosidad por los cambios físicos.

Adolescencia media (14-17 años)

El crecimiento y la maduración sexual prácticamente han finalizado adquiriendo alrededor del 95% de la talla adulta y siendo los cambios mucho más lentos, lo que permite restablecer la imagen corporal.

La capacidad cognitiva va siendo capaz de utilizar el pensamiento abstracto, aunque este vuelve a ser completamente concreto durante períodos variables y sobre todo con el estrés.



Adolescencia tardía (17-21 años)

El crecimiento ha terminado y ya son físicamente maduros.

El pensamiento abstracto está plenamente establecido aunque no necesariamente todo el mundo lo consigue. Están orientados al futuro y son capaces de percibir y actuar según las implicaciones futuras de sus actos





Tipos de cambios que se producen durante la adolescencia:

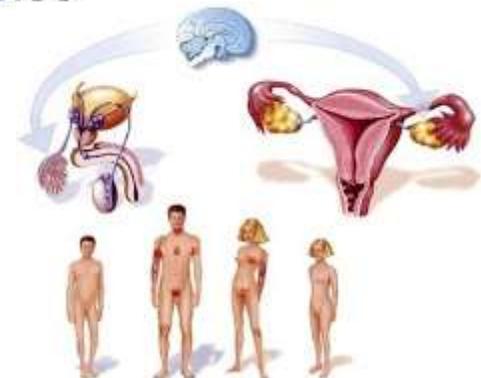
- ✓ Físico: estructura ósea y muscular.
- ✓ Fisiológico: sexuales, endocrinológicos.
- ✓ Sociológico: relaciones con la familia, adultos, padres y la sociedad en general.
- ✓ Psicológico: conductual, cognitivo



Cambios físicos en mujeres y hombres

MUJERES		HOMBRES
Voz más aguda		Voz más grave
Caderas más anchas		Crece la barba
Escaso vello corporal		Abundante vello corporal
Crecen los pechos		Músculos más desarrollados
Crece el vello en las axilas y en el pubis		Crece el vello en las axilas y en el pubis
	Maduración de los órganos genitales	

Los caracteres sexuales secundarios



ORGANOS SEXUALES DE LA MUJER

EXTERNOS:

Vulva: Es el conjunto de los órganos genitales externos de la mujer, así que forma parte del aparato reproductor femenino.

Clítoris: Órgano eréctil y altamente erógeno de la mujer.

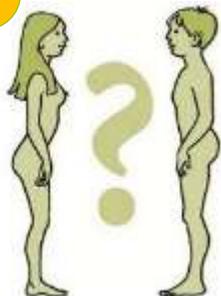
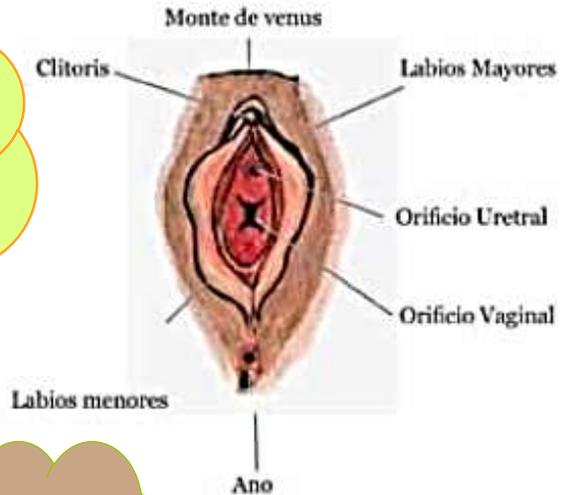
Labios: Son pliegues salientes que bordean la vulva y forman parte de las estructuras de los genitales externos de la mujer.

Orificio uretral o meato urinario: Es el orificio por el cual fluye la orina que viene de la vejiga.

Monte de Venus: Vello púbico que cubre la parte superior del órgano de la mujer.

Orificio vaginal: Entrada de la vagina, situado en el centro de la hendidura vaginal.

Periné: Es la región anatómica correspondiente al piso de la pelvis, conformada por el conjunto de partes blandas, está situado en la parte inferior del cuerpo entre la abertura de la vagina y el ano.





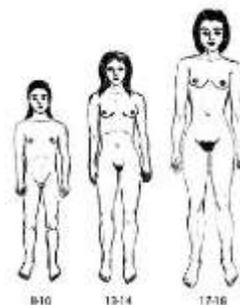
INTERNOS:

Ovarios: Dos órganos que tienen la forma y el tamaño de una almendra ubicados uno a cada lado del útero y contienen los óvulos o células sexuales femeninas llamados óvulos y producen hormonas femeninas.

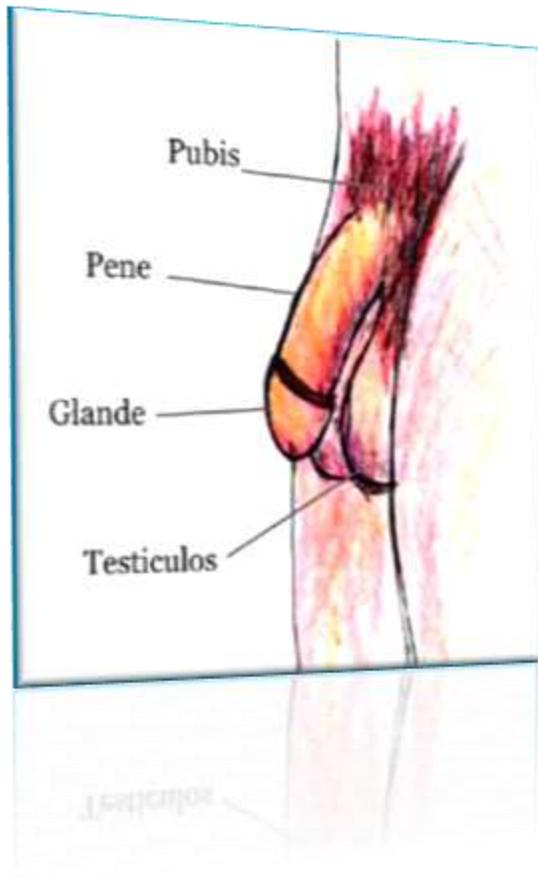
Trompas de Falopio: Son conductos musculares que conectan los ovarios y el útero o matriz, se extienden a cada lado y llegan hasta los ovarios.

Útero o Matriz: órgano musculoso y fuerte, hueco por dentro; tiene forma de pera invertida y 7 a 8 centímetros de longitud.

Útero o Matriz: órgano musculoso y fuerte, hueco por dentro; tiene forma de pera invertida y 7 a 8 centímetros de longitud.



ORGANOS SEXUALES DEL HOMBRE



EXTERNOS:

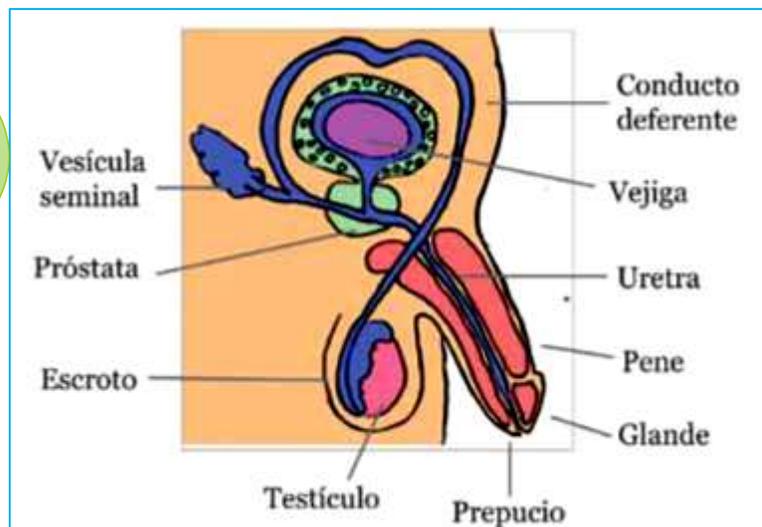
Escroto: Saco suave de piel arrugada que cubre los testículos. Proporcionándoles temperatura adecuada.

Pene: Órgano de forma alargada y cilíndrica; permite la salida del semen durante la erección. En su estado de reposo, permite la salida de la orina.

Glante: (también conocido como cabeza del pene) es la última porción y la parte más ancha del cuerpo esponjoso; presenta una forma cónica.

Testículos: son una parte del sistema reproductor masculino. A los testículos también se les conoce como testes; a un solo testículo se le llama también testis.

INTERNOS:





EYECULACIÓN

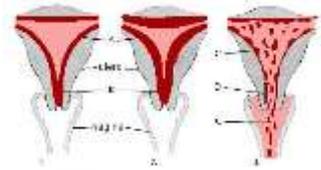
Es la salida del semen el cual es expulsado por el pene, que por lo general se produce cuando el varón experimenta el orgasmo. Es normal que los adolescentes presenten eyaculaciones mientras duermen, son involuntarias y normales, no representan ningún peligro.

CICLO MENSTRUAL



MENSTRUACIÓN

La menstruación ocurre cuando se desprenden el tejido y la sangre del revestimiento del útero (matriz) a través de la vagina de la mujer. Al mismo tiempo, comienza a madurar un óvulo en uno de los ovarios.

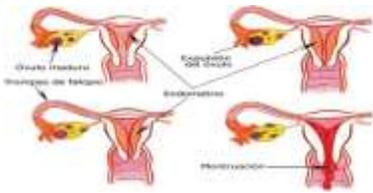


Aproximadamente en el día 14 de un ciclo típico de 28 días, el óvulo abandona el ovario. Esto se denomina ovulación. Después de que el óvulo abandona el ovario, viaja a través de la trompa de Falopio hacia el útero. Este proceso tiene lugar aproximadamente una vez al mes durante la vida reproductiva de una mujer. La menstruación también se denomina sangrado mensual, menstruo y período menstrual.



Qué ocurre con el cuerpo durante el ciclo menstrual?

El óvulo va bajando a través de la trompa hasta llegar al útero. El proceso toma varios días. Durante este tiempo, el revestimiento del útero va engrosando, preparándose en caso de que un óvulo sea fertilizado por un espermatozoide que ha ido subiendo desde la vagina, después del coito vaginal. Si un espermatozoide llega a la trompa en el momento preciso y se une al óvulo, y luego este óvulo fertilizado se prende al revestimiento del útero, la mujer se embaraza.



Pero si el óvulo no es fertilizado por el espermia, se desintegra y el revestimiento engrosado del útero se desprende porque no será necesario durante ese mes. El revestimiento se elimina del cuerpo a través de la vagina, lo que constituye la menstruación.

Cuánto tiempo dura el sangrado mensual?

Por lo general tiene una duración de dos a siete días.

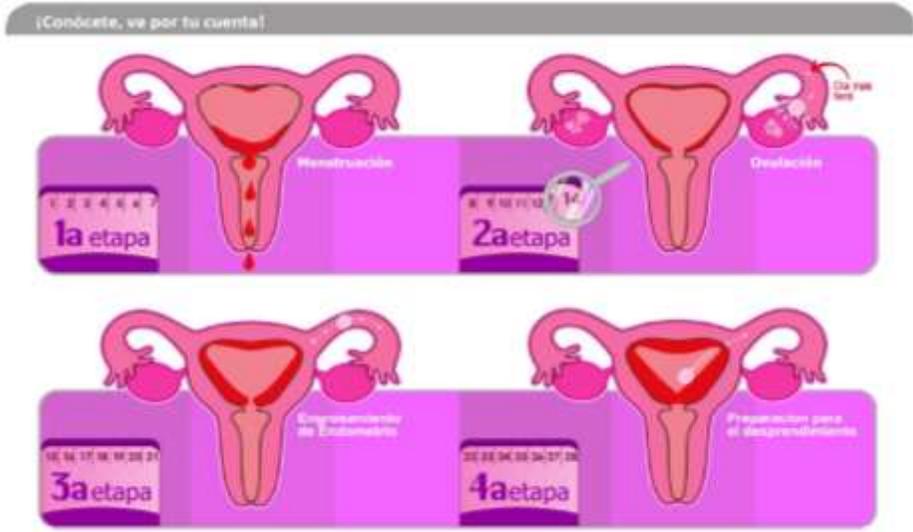


Por qué se repite periódicamente el sangrado?

Cada mes, el cuerpo de una mujer pasa a través de un ciclo, o proceso, de preparación para el embarazo.

Cuándo puede embarazarse una mujer?

Cuando una pareja no está usando planificación familiar, el coito vaginal puede terminar en un embarazo si tiene lugar durante los cinco días antes de la liberación del óvulo de una mujer, o el mismo día en que se libera ese óvulo.





RECORDEMOS

Organos sexuales y reproductivos masculino externo

NOMBRE	FUNCIÓN:
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____

Organos sexuales internos del hombre.

NOMBRE	FUNCIONES
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
5 _____	_____
7 _____	_____
8 _____	_____
9 _____	_____
10 _____	_____



Organos sexuales externos de la mujer:

NOMBRE	FUNCIONES.
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
5 _____	_____
6 _____	_____
7 _____	_____

The diagram shows a frontal view of the female external genitalia. The labels are: 1. Clitoris, 2. Labia minora (inner lips), 3. Labia majora (outer lips), 4. Vestibular gland (Bartholin's gland), 5. Urethra, 6. Vagina, and 7. Vulva.

Organos sexuales internos de la mujer:

NOMBRE	FUNCIONES.
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____
4 _____	_____
5 _____	_____
6 _____	_____

The diagram shows a frontal view of the female internal reproductive system. The labels are: 1. Uterus, 2. Fallopian tube, 3. Vagina, 4. Cervix, 5. Ovary, and 6. Fallopian tube.