

CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA MUJER

INFANCIA



Durante la edad preescolar y escolar el crecimiento y aumento de peso es constante hasta llegar a la adolescencia



El sistema reproductor crece rápidamente al nacer y después cambia muy poco hasta la pubertad



La identidad sexual se establece en los primeros años de vida (18-24 meses)

ADOLESCENCIA



Las variaciones hormonales regulan los cambios físicos que aparecen en la pubertad

Factores que influyen:



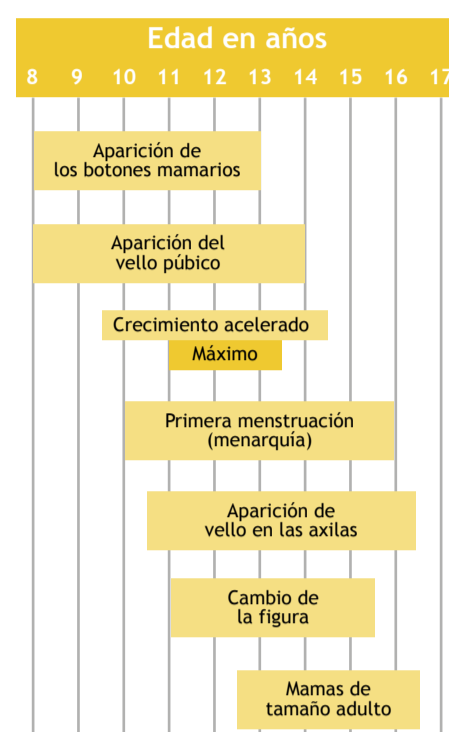
- Nutrición y estado de salud
 - Sobrepeso: Adelanto pubertad
 - Malnutrición: Retraso pubertad
- Genética



Además...

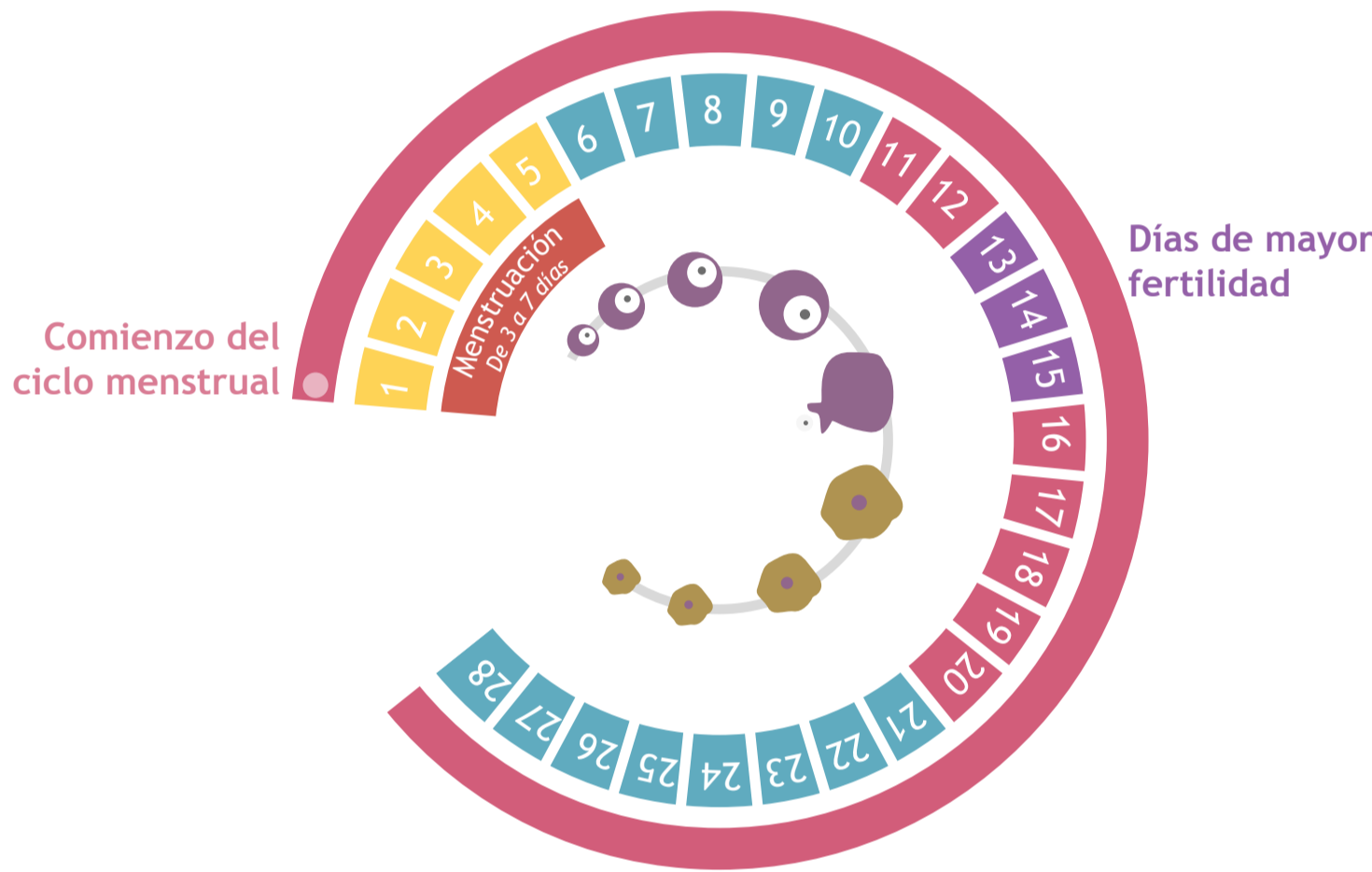


- Se ensanchan la pelvis y las caderas
- Aumenta la grasa corporal, acumulándose principalmente en muslos y caderas



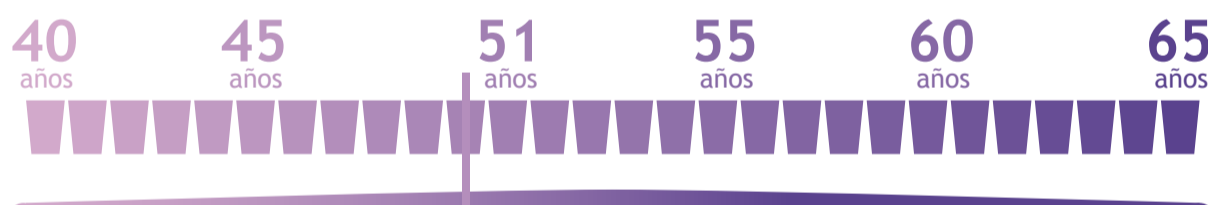
CICLO MENSTRUAL

- Puede durar entre 25 y 36 días
- Entre de desarrollo mamario y la aparición de la menstruación suelen transcurrir 2-3 años
- Las hormonas regulan el ciclo menstrual y promueven la ovulación



MENOPAUSIA

Etapa en la que los periodos menstruales de la mujer cesan por una disminución en la producción de ciertas hormonas



Premenopausia

- Ciclos menstruales irregulares
- Cambios endocrinos y metabólicos

MENOPAUSIA

Cese de la menstruación

50 años



Posmenopausia

- Los síntomas se suavizan en la mayoría de los casos
- Incrementa el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares u osteoporosis

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDEN APARECER Y CÓMO MEJORARLOS?



- Sequedad vaginal
 - Pérdidas y aumento del deseo sexual
- Usar hidratantes o lubricantes vaginales



- Incontinencia urinaria
- Fortalecimiento del suelo pélvico



Sofocos

- Evitar luces brillantes
- Bajar el termostato
- Usar varias capas de ropa
- Evitar bebidas calientes
- Evitar la comida picante



- Acúmulo de grasa y ensanchamiento de la cintura
- Pérdida de masa muscular y masa ósea
- Practicar ejercicio físico o caminar al menos 30 minutos al día
- Mantener un adecuado seguimiento óseo con el especialista



- Insomnio, depresión, astenia, ansiedad y cambios de humor
- Evitar la cafeína
- Dormir en un ambiente fresco
- Practicar ejercicio a diario
- Fomentar las relaciones sociales

Estos síntomas no tienen por qué aparecer ni afectar igual a todas las mujeres