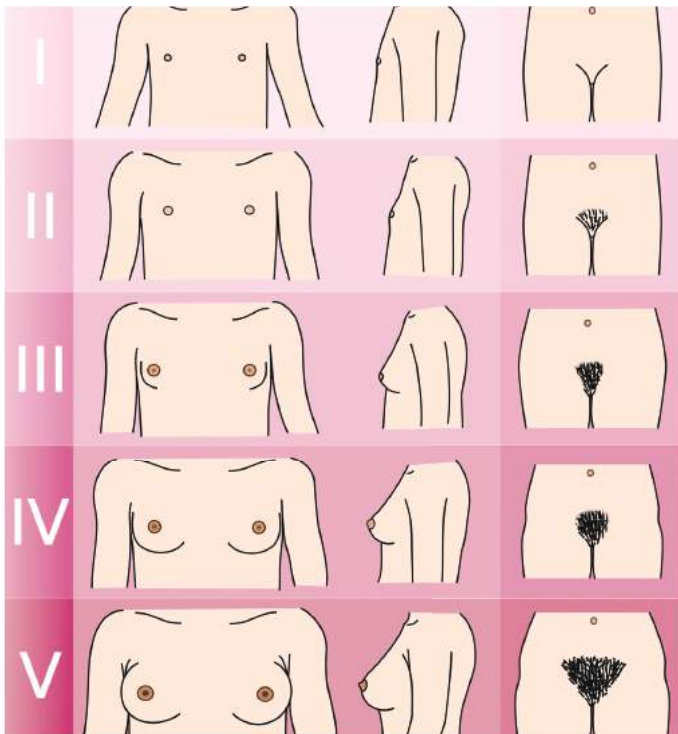


Conoce tu cuerpo

¿Qué es la pubertad?

La pubertad es el período de transición comprendido entre la infancia y la adultez, en la que aparecen cambios físicos, fisiológicos, psicológicos y psicosociales muy importantes. Sus principales cambios son la adquisición de la capacidad reproductiva y el alcance de la talla final.

Escala de Tanner



La primera manifestación de la pubertad en la niña, en el 90% de los casos, es el crecimiento mamario, el que puede ser unilateral o bilateral.

La menarquia es, normalmente, el último evento del desarrollo puberal. Se presenta en 1 año y medio a 2 años posterior al inicio del desarrollo mamario (TII), poco después de haber alcanzado el máximo de crecimiento.

¿Cuáles son los cambios hormonales que vivimos en la menopausia? ¿Cómo repercuten en el cuerpo, el ánimo, la alimentación?

La mujer pierde su capacidad para embarazarse, no hay más menstruaciones ni ovulaciones. Este descenso de los niveles hormonales trae consigo cambios en todo el cuerpo. La piel y las mucosas tienden a la sequedad, el tejido adiposo tiende a aumentar, el calcio del hueso tiende a disminuir (osteopenia/osteoporosis), el aparato cardiovascular deja de tener el efecto protector de las hormonas femeninas y aumenta el riesgo de fenómenos vasculares, anginas de pecho e infartos. A nivel metabólico puede aparecer hipotiroidismo, hipercolesterolemia, intolerancia a los hidratos de carbono y diabetes del adulto.

La alimentación debe ser de menor aporte calórico, con refuerzo en el contenido de calcio y se debe asociar siempre la actividad física aeróbica al menos tres veces por semana. El estado de ánimo debe estimularse en forma positiva tratando de mantener actividad física, mental y sexual en esta etapa, ya que muchas mujeres tienden a desarrollar síntomas depresivos.



Evita la automedicación, consulta siempre a tu ginecólogo.

Esta página no exime por ningún motivo la consulta al médico. Este es un servicio cortesía de Grünenthal.

Referencias:

1. Sepúlveda C. Mecanismos reguladores de la pubertad normal y sus variaciones. Rev. Med. Clin. Condes, 2011; 22(1) 27 – 38
2. Molina T. Desarrollo puberal normal. Pubertad precoz Rev Pediatr Aten Primaria. 2009; 11 Supl 16:s127-s142
3. Hormonas y sexualidad humana ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/hormonas_sexualidad.pdf
4. J.L. Iglesias Diz. Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales Pediatr Integral 2013; XVII(2): 88-93
5. Los cambios hormonales de las mujeres en las distintas etapas de su vida http://entremujeres.clarin.com/vida-sana/salud/hormonas-cambios_hormonales-menopausiamenstruacion_0_1334270608.html