



Nombre de alumna: Sara Galilea Martínez Quevedo.

Nombre del docente: Lic. Enfermería Nancy Domínguez Torrez

Nombre del trabajo: investigación de problemas osteoarticulares en el anciano y los cuidados en enfermería

Materia: ENFERMERIA GERONTOGERIATRICA

Grado: 6to cuatrimestre

¿Que es?

La artrosis, artritis degenerativa o enfermedad degenerativa articular es un trastorno crónico de las articulaciones, caracterizado por degeneración del cartílago y del hueso adyacente, que puede causar dolor articular y rigidez; también puede afectar a articulaciones con daño previo por exceso de uso prolongado, infección o enfermedad reumática previa. Los pacientes con artrosis padecen dolor y deterioro funcional

Factores de riesgos

Múltiples factores de riesgo se asocian al progreso de esta enfermedad, entre los que destacan, además de la edad y el sexo femenino, la obesidad, los microtraumas repetitivos en la práctica de determinados deportes y el desarrollo de actividades profesionales específicas .

Tratamiento

En la actualidad no existe ningún tratamiento capaz de curar la artrosis, pero se dispone de un importante arsenal de medidas terapéuticas para combatirla: fármacos, tratamientos fisioterapéuticos y de rehabilitación y, en última instancia, intervenciones quirúrgicas. Estos tratamientos permiten evitar o disminuir los síntomas de la artrosis, retrasar su evolución y mejorar la calidad de vida del paciente con artrosis

Los fármacos son el aspecto menos importante del programa global de tratamiento: un analgésico como el paracetamol puede ser suficiente y un antiinflamatorio no esterooidal, como Aspirina o ibuprofeno, puede bastar para disminuir el dolor y la inflamación. Si una articulación se inflama y provoca dolor en forma repentina se puede recurrir a la inyección con corticosteroides, pero esto suele proporcionar alivio sólo a corto plazo (1-4).

La fisioterapia y el tratamiento con calor local resultan útiles para aliviar el dolor de los dedos. Por ejemplo, se recomienda calentar cera de parafina mezclada con aceite mineral a una temperatura de 48 a 51° C para mojar los dedos, o tomar baños tibios o calientes. Las tablillas o soportes pueden proteger articulaciones específicas durante actividades que generen dolor. Cuando la artrosis afecta al cuello pueden ser útiles los masajes realizados por terapeutas profesionales, así como la tracción y la aplicación de calor intenso con diatermia o ultrasonido

Los ejercicios de estiramiento, fortalecimiento y postura permiten mantener a los cartílagos en buen estado, aumentar la movilidad de la articulación y reforzar los músculos circundantes de manera que puedan amortiguar mejor los impactos. El ejercicio se debe compensar con el reposo de las articulaciones que duelen, sin olvidar que la inmovilización de una articulación tiende a agravar la artrosis más que

a mejorarla. Los síntomas empeoran con el uso de sillas, reclinadores, colchones y asientos de automóvil demasiado blandos; se recomienda usar sillas con respaldo recto, colchones duros o tableros de madera bajo el colchón. Los ejercicios específicos para la artrosis de la columna vertebral pueden resultar útiles; sin embargo, se necesita un soporte ortopédico para la espalda en casos graves. Es importante mantener las actividades diarias habituales, desempeñar un papel activo e independiente dentro de la familia y seguir trabajando

Aplicación de cuidados de enfermería

Acciones de enfermería aplicadas a pacientes en rehabilitación neurológica

Vigilar el estado neurológico del paciente.

Medir signos vitales según indicación médica.

Observar signos de complicaciones en los pacientes.

Brindar una adecuada educación sanitaria al paciente.

Lograr una alimentación equilibrada que favorezca la pérdida de peso en los pacientes con obesidad, ya que esto mejora el pronóstico de la enfermedad.

Propiciar un adecuado descanso nocturno, con períodos de reposo durante el día, evitando la inmovilidad total o prolongada, que es nociva a largo plazo.

Brindar apoyo psicológico y ayudar al paciente con artrosis a adaptar sus actividades y ejercicios según su capacidad física, aceptando sus limitaciones.

Evitar movimientos y posturas que produzcan dolor en la articulación, como estar en cuclillas, de rodillas o de pie por tiempo prolongado, caminar cargando peso excesivo o por terrenos irregulares, subir y bajar escaleras.

En artrosis de cadera o rodilla, recomendar uso de bastón o muleta, que ayuda a cargar el peso del cuerpo cuando sea necesario. El bastón se debe llevar en la mano contraria a la articulación más afectada.

En la artrosis de las manos, recomendar uso de herramientas y utensilios domésticos apropiados, de mango ancho y poco peso y que presten ayuda, como abrelatas eléctricos, por ejemplo.

En la artrosis del pie, supervisar el uso de plantillas ortopédicas que descargan las articulaciones dolorosas cuando el médico lo indique.

Hacer recomendaciones posturales para la protección articular.

Favorecer la práctica de ejercicio físico en forma lenta y progresiva, sin provocar dolor, para mantener la movilidad de las articulaciones y fortalecer la musculatura. El ideal es que el ejercicio se incorpore a la rutina diaria del paciente

Referencias bibliográficas

<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Enfermeria/3696> url de la pagina del tema encontrado .