



Nombre de alumno:
Gabriela García León.

Nombre del profesor:
Lic. Felipe Antonio Morales.

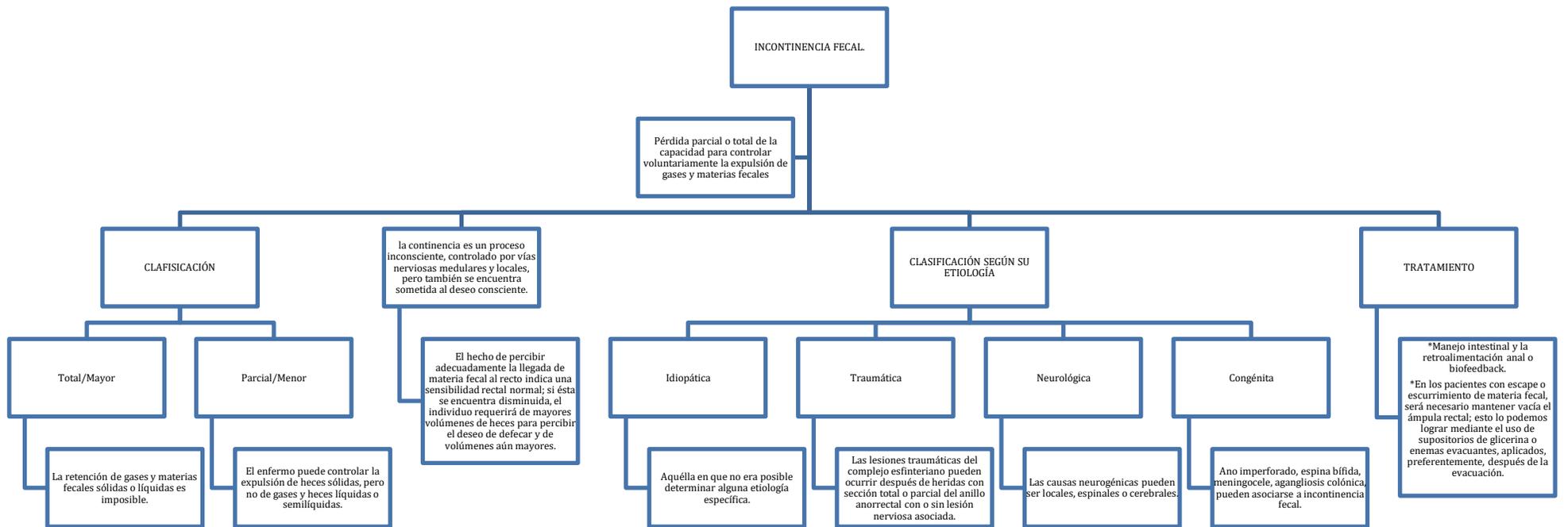
Nombre del trabajo:
Mapa Conceptual.

Materia:
Enfermería Gerontogeríátrica.

Grado: 6to Cuatrimestre.

Grupo: A

Pichucalco; Chiapas a 06 de julio de 2020.



ESTREÑIMIENTO Y DIARREA.

El estreñimiento es la evacuación infrecuente y difícil de las heces, que se convierte en patología cuando se producen menos de tres evacuaciones semanales o bien dura más de tres días consecutivos.

La diarrea se define como la presencia de heces acuosas, poco compactas y frecuentes, y se considera una condición crónica (continua o prolongada) cuando este tipo de heces se presenta durante más de 4 semanas.

Se puede presentar estreñimiento ocasional al cambiar de hábitos: viajes, dietas, toma de medicamentos, estrés, trastornos emocionales, etc..

Recomendaciones para prevenir el estreñimiento

Las células musculares lisas son las causantes de la actividad contráctil del tubo digestivo.

La causa más común de diarrea es una infección viral leve que se resuelve espontáneamente en cuestión de unos cuantos días y se denomina gastroenteritis viral o gripe estomacal.

El estreñimiento puede ser duradero o crónico, puede deberse a una dieta inadecuada con poca cantidad de fibra, escasa ingesta de líquidos, sedentarismo, abuso de laxantes, la costumbre de no responder a la urgencia de defecar, embarazo, edad avanzada o a una enfermedad..

- * Realizar ejercicio físico de un modo continuado, moderadamente y trabajando la musculatura abdominal. 122
- * Incorporar alimentos ricos en fibra a la dieta: pan integral, pan de centeno, verduras y frutas. Esta alimentación ayuda a retener agua, con lo que las heces son más líquidas.
- * Limitar de la dieta alimentos que no contienen fibra y endurecen las heces: azúcar, caramelos o quesos curados.
 - * Beber abundantes líquidos.
- * Comer despacio masticando bien y con horarios regulares.
- * Educar el intestino, no reprimir nunca la necesidad de evacuar y hacerlo con horario regular, con tiempo y sin prisas.
- * Evitar el uso de laxantes irritantes para evitar alteraciones intestinales y no crear hábito.

Tipos de contracciones

De corta duración, más o menos rítmicas, llamadas «fásicas».

De larga duración, llamadas «tónicas».

el estómago distal y en el intestino delgado las contracciones fásicas.

En el estómago proximal, en la vesícula biliar y en los esfínteres predominan las contracciones tónicas.

Ciertas enfermedades, como las siguientes, también pueden llevar a que se presente diarrea:

- Otras causas menos comunes de diarrea son:
- * Síndrome de Zollinger-Ellison.
 - * Trastornos nerviosos como la neuropatía autónoma o la neuropatía diabética.
 - * Síndrome carcinoide.
 - * Posterior a una gastrectomía (extirpación parcial del estómago).
 - * Dosis altas de radioterapia.

* Síndromes de malabsorción

* Enfermedad intestinal inflamatoria.

* Síndrome del intestino irritable.

* Inmunodeficiencia.

La diarrea, al igual que el estreñimiento, no es una enfermedad, sino un síntoma de un trastorno cuya gravedad depende de la causa que lo origine.

