



Nombre de alumnos: Litzy Nayelli Dominguez Mendoza

Nombre del profesor: Dr. Fernando Romero Peralta.

Nombre del trabajo: Ensayo.

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Enfermería medico quirúrgica.

Carrera: Lic. Enfermería.

Grado: 6°

Grupo: "A"

Pichucalco, Chiapas a 06 de julio del 2020

ALTERACIONES ARTICULARES

Las articulaciones son tejidos anatómicos que facilitan los movimientos mecánicos, aportan elasticidad y sirven de unión entre huesos, cartílagos.

En las articulaciones suele o puede presentar algunas deformidades ya sea por una luxación o cuando la pérdida de la relación de las superficies articulares es incompleta subluxación, otros factores de alteraciones en las articulaciones son la movilidad excesiva de la articulación porque hay lesiones que producen un estiramiento o desgarro de la capsula.

Las articulaciones pueden dañarse por muchos tipos de lesiones o enfermedades como:

Artritis; que es la inflamación de ellas mismas por eso su nombre, causa dolor, rigidez e inflamación. Con el tiempo la articulación inflamada puede dañarse de forma muy grave.

Bursitis: se inflama una pequeña bolsa llena de líquido que protege a la articulación y ese líquido es el sinovial.

Sarcomas sinoviales: son pequeños tumores que pueden sobresalir.

El daño de las articulaciones se deben a:

La edad con el tiempo el desgaste de estas.

La obesidad ya que las articulaciones unen los huesos el peso es esencial cuidar.

Lesiones anteriores.

La genética si tiene antecedentes familiares con estas enfermedades, es muy probable que las haya heredado.

Actividad física se igual forma se debe al desgaste el ejercicio excesivo

Las alteraciones de las articulaciones los síntomas característicos son el dolor, rigidez, sensibilidad, pérdida de la flexibilidad, hinchazón y sensación chirriante.

El tratamiento de los problemas de las articulaciones varía según su causa. Algunas veces puede ser por ejercicio el tratamiento suele comenzar con el método RICE (reposo, hielo, compresión y elevación en inglés) para aliviar el dolor, reducir la inflamación y acelerar la curación. Otros tratamientos incluyen calmantes para el dolor, no mover la zona lastimada, rehabilitación y a veces cirugía. Para la artritis, lesiones, u otras enfermedades, puede que sea necesaria una cirugía para reemplazar la articulación dañada por una nueva.

Algunos de los tratamientos también para las alteraciones articulares son con analgésicos, antiinflamatorios debido a que estas enfermedades provocan la hinchazón o inflamación en las zonas donde se articulan los huesos, condroprotectores y las terapias son muy buenas debido a que estas personas quieren hacer su movimiento que hacían normalmente pero lo que se quiere lograr es que puedan hacer sus necesidades básicas de otra forma pero logrando que sea un poco mas fácil y soportable.

Es importante cuidar nuestras articulaciones se puede prevenir las alteraciones como por ejemplo:

Después de estar sentado en un sillón o acostado en la cama de forma prolongada, se recomienda mover las piernas al levantarse y ir con cuidado que el peso del cuerpo no recaiga de golpe en las rodillas.

Tener un calzado adecuado

Hacer estiramientos antes y después del ejercicio

No cargar el cuerpo mas del peso que soprota diariamente

Al subir y bajar las escaleras deberá ser con precausion ayudándose del barandal y con una velocidad moderada.

Cumpliendo con algunas de estos consejos se podrá reducir el riesgo de padecer enfermedades articulares.

BIBLIOGRAFIA

<https://wayalia.es/enfermedades-articulares/>

<https://www.lavanguardia.com/vida/salud/enfermedades-reumaticas/20190703/463278226813/rigidez-articular-anquilosis-articulacion-movilidad-inflamacion-artrosis-artritis.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/jointdisorders.html>

<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/artrosis/tratamiento>