



NOMBRE DE LA ALUMNA:

JUANA LORENZA VELAZQUEZ HERNANDEZ.

NOMBRE DEL PROFESOR :

LIC. MAHONRRY DE JESUS RUIZ GUILLEN.

LICENCIATURA:

ENFERMERIA.

NOMBRE DEL TRABAJO:

ENSAYO.

MATERIA:

ENFERMERIA DEL ADULTO I.

GRADO:

6 CUATRIMESTRE

GRUPO:

“A”

Pichucalco, Chiapas a 12 de julio de 2020.

## ENSAYO.

En este tema nos pidieron hablar sobre la contusión para así poder comprender y entender todo lo que provoca esta enfermedad. La contusión es una lesión producida por la acción de una fuerza mecánica externa que no llega a romper la piel, pero produce magulladuras o aplastamientos, es necesario prestar atención porque pueden ocasionar daños en los músculos, tendones e incluso órganos dando como resultado hemorragias internas, pero también se clasifican en función de su importancia:

- Contusión simple. Provoca un enrojecimiento de la piel sin mayores consecuencias. Por ejemplo, una bofetada.
- Contusión en primer grado (equimosis). Es la rotura de los pequeños vasos capilares de la epidermis. Sobre la piel aparecen pequeños acúmulos de sangre rojizos.
- Contusión en segundo grado (hematoma). Se da cuando la sangre, extravasada en mayor cantidad, se acumula en el tejido celular subcutáneo y hay inflamación importante del tejido adyacente, como en el caso de los chichones.
- Contusión en tercer grado. Implica la muerte de los tejidos profundos de la piel por falta de aporte nutritivo.

### **Causas:**

Tal y como se indica en la descripción, la contusión suele producirse cuando el cuerpo recibe un impacto o bien se golpea con un objeto externo.

### **Síntomas:**

- Dolor en la zona golpeada de manera constante.
- Inflamación.
- Hematoma que se produce por la rotura de pequeños vasos sanguíneos.
- Necrosis localizada, debido a la destrucción de tejidos en la zona afectada

### **Tratamiento Profesional:**

La primera medida de seguridad es inmovilizar la zona de la herida y elevarla para evitar los acúmulos de sangre.

Conviene aplicar frío local para conseguir el cierre de los vasos sanguíneos y la anestesia local por congelación de las terminaciones nerviosas del dolor.

Los hematomas no deben ni abrirse ni pincharse en ningún caso. Si no existe riesgo de fractura, el mecanismo normal de regeneración del cuerpo los hará desaparecer en el lapso de una semana.

En caso de dolor se puede tomar paracetamol o ibuprofeno, pero se debe evitar la aspirina, ya que este medicamento facilita la circulación sanguínea y puede hacer aumentar la pequeña hemorragia.

Si el hematoma no desaparece, produce un dolor continuado o se debe a un impacto muy fuerte, deberá ser valorado por el personal facultativo ya que puede ocultar lesiones internas más importantes.

### **Prevención:**

- Evitar los golpes tanto en el entrenamiento como en el juego.
- Utilizar los protectores reglamentarios en aquellas partes del cuerpo más susceptibles de recibir golpes.

### **Tener en cuenta:**

- Antes de iniciar una práctica deportiva se debe realizar un calentamiento.
- Realizar actividad física de forma progresiva y así podrá evitar lesiones debido a sobreesfuerzos.
- Evitar el uso de masajes ya que puede afectar más a la zona afectada.
- Evitar movimientos bruscos.

**“NUESTROS CUERPOS SON NUESTROS JARDINES, NUESTRAS DECISIONES, NUESTROS JARDINEROS”.**