



Nombre de alumno:
Gabriela García León.

Nombre del profesor:
Lic. Mahonrry de Jesús Ruiz Guillen.

Nombre del trabajo:

Cuadro sinóptico.

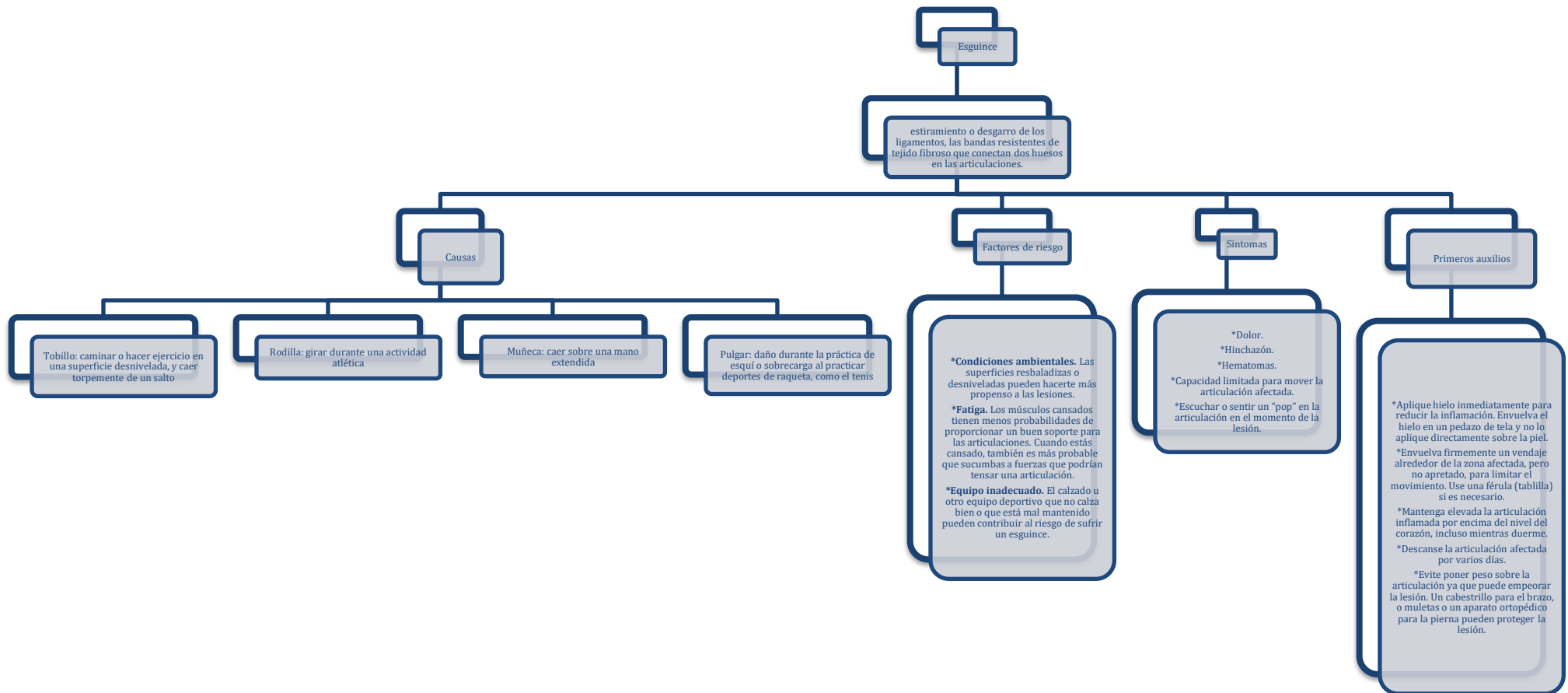
Materia:

Enfermería del adulto.

Grado: 6to Cuatrimestre.

Grupo: A

Pichucalco; Chiapas a 01 de junio de 2020.



Esguince

estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones.

Causas

Tobillo: caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada, y caer torpemente de un salto

Rodilla: girar durante una actividad atlética

Muñeca: caer sobre una mano extendida

Pulgar: daño durante la práctica de esquí o sobrecarga al practicar deportes de raqueta, como el tenis

Factores de riesgo

***Condiciones ambientales.** Las superficies resbaladizas o desniveladas pueden hacerte más propenso a las lesiones.
***Fatiga.** Los músculos cansados tienen menos probabilidades de proporcionar un buen soporte para las articulaciones. Cuando estás cansado, también es más probable que sucumbas a fuerzas que podrían tensar una articulación.
***Equipo inadecuado.** El calzado u otro equipo deportivo que no calza bien o que está mal mantenido pueden contribuir al riesgo de sufrir un esguince.

Síntomas

***Dolor.**
***Hinchazón.**
***Hematomas.**
***Capacidad limitada para mover la articulación afectada.**
***Escuchar o sentir un "pop" en la articulación en el momento de la lesión.**

Primeros auxilios

***Aplique hielo inmediatamente para reducir la inflamación.** Envuelva el hielo en un pedazo de tela y no lo aplique directamente sobre la piel.
***Envuelva firmemente un vendaje alrededor de la zona afectada, pero no apretado, para limitar el movimiento.** Use una férula (tablilla) si es necesario.
***Mantenga elevada la articulación inflamada por encima del nivel del corazón, incluso mientras duerme.**
***Descanse la articulación afectada por varios días.**
***Evite poner peso sobre la articulación ya que puede empeorar la lesión.** Un cabestrillo para el brazo, o muletas o un aparato ortopédico para la pierna pueden proteger la lesión.

