



Universidad del sureste

Materia: prácticas profesionales

Materia: Lic. En enfermería

Cuatrimestre: 9

Docente: Edgar Geovanny Liévano Montoya

Alumna: María Guadalupe Hernández López

Calambres

Un calambre muscular es una contracción repentina e involuntaria de uno o más músculos. Si alguna vez te despertaste por la noche o tuviste que detenerte por un calambre repentino, sabes que los calambres musculares pueden causar dolor intenso. Aunque por lo general son inofensivos, los calambres musculares pueden imposibilitar temporalmente el uso del músculo afectado.

Los períodos prolongados de ejercicio o de trabajo físico, especialmente si hace calor, pueden provocar calambres musculares. Algunos medicamentos y enfermedades también pueden causar calambres musculares. Generalmente, puedes tratar los calambres musculares en casa con medidas de cuidado personal.

Síntomas

La mayoría de los calambres musculares se manifiestan en los músculos de las piernas, en particular, en la pantorrilla. Además del dolor repentino y agudo, es posible que también sientas o veas un bulto duro de tejido muscular debajo de la piel.

Causas

El uso excesivo de un músculo, la deshidratación, la tensión muscular o el solo hecho de mantener una posición por un período prolongado pueden causar un calambre muscular. Sin embargo, en muchos casos no se sabe cuál es la causa.

Si bien la mayoría de los calambres musculares son inofensivos, algunos pueden estar relacionados con enfermedades no diagnosticadas, tales como:

Suministro de sangre inadecuado. El angostamiento de las arterias que llevan sangre a las piernas (arterioesclerosis de las extremidades) puede producir un dolor similar al de los calambres en las piernas y en los pies al hacer ejercicio. Estos calambres a menudo desaparecen poco después de terminar los ejercicios.

Compresión de los nervios. La compresión de los nervios en la espina dorsal (estenosis lumbar) también puede producir un dolor similar a los calambres en las piernas. Usualmente el dolor empeora cuanto más caminas. Caminar en una posición levemente flexionada (como cuando empujas un carrito de compras) puede mejorar o retrasar el comienzo de los síntomas.

Disminución de minerales. Una cantidad insuficiente de potasio, calcio o magnesio en tu dieta puede contribuir a los calambres en las piernas. Los diuréticos (medicamentos a menudo recetados para la presión arterial alta) también pueden disminuir estos minerales.

Factores de riesgo

Algunos de los factores que aumentan el riesgo de calambres musculares son:

Edad. Las personas mayores pierden masa muscular, por lo que el músculo restante puede sobre exigirse con más facilidad.

Deshidratación. Con frecuencia, los atletas que se fatigan y deshidratan al practicar deportes en climas cálidos padecen calambres musculares.

Embarazo. Los calambres musculares también son frecuentes durante el embarazo.

Afecciones. Puedes tener más riesgo de sufrir calambres musculares si tienes diabetes o trastornos nerviosos, hepáticos o tiroideos.

Hipotermia

La hipotermia es una urgencia médica que ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que lo produce, lo que provoca una peligrosa disminución de la temperatura corporal. La temperatura corporal normal es de alrededor de 98,6 °F (37 °C). La hipotermia ocurre cuando la temperatura corporal desciende por debajo de los 95 °F (35 °C).

Cuando desciende la temperatura corporal, el corazón, el sistema nervioso y otros órganos no pueden funcionar normalmente. Si la hipotermia no se trata, con el tiempo, puede provocar que el corazón y el sistema respiratorio dejen de funcionar y, finalmente, la muerte.

La causa más frecuente de la hipotermia es la exposición al clima frío o la inmersión en agua fría. Los tratamientos principales para la hipotermia son métodos para calentar el cuerpo a fin de que recupere la temperatura normal.

Síntomas

Los escalofríos son lo primero que notarás cuando la temperatura comience a bajar debido a que son la defensa automática del cuerpo contra la temperatura baja para calentarse.

Los signos y síntomas de la hipotermia comprenden los siguientes:

Escalofríos

Balbuceo o murmullo

Respiración lenta y poco profunda

Pulso débil

Torpeza o falta de coordinación

Somnolencia o muy poca energía

Confusión o pérdida de memoria

Pérdida del conocimiento

Piel fría y de color rojo brillante (en bebés)

Causas

La hipotermia se produce cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que lo produce. La causa más frecuente de hipotermia es la exposición a condiciones de clima frío o a agua fría. Sin embargo, la exposición prolongada a cualquier ambiente más frío que el cuerpo puede provocar hipotermia si no estás vestido de manera adecuada o si no puedes controlar las condiciones.

Las condiciones específicas que pueden provocar hipotermia comprenden las siguientes:

Usar ropa que no es lo suficientemente abrigada para las condiciones climáticas

Quedarse afuera en el frío demasiado tiempo

Factores de riesgo

Los factores de riesgo de la hipotermia son:

Cansancio. La tolerancia al frío disminuye cuando tienes fatiga.

Edad avanzada. La capacidad del cuerpo para regular la temperatura y sentir frío se puede reducir con la edad. Además, algunos adultos mayores pueden no ser capaces de comunicar cuando tienen frío o de moverse a un lugar cálido si sienten frío.

La corta edad. Los niños pierden calor más rápido que los adultos. Asimismo, los niños podrían ignorar el frío porque se están divirtiendo demasiado como para reparar en ello. Y también pueden no tener el criterio de vestimenta apropiado para el clima frío o de refugiarse del frío cuando deberían.

Los problemas mentales. Las personas que padecen enfermedades mentales, demencia u otros trastornos que afectan el criterio pueden vestirse de manera inadecuada según el clima o no comprender el riesgo que representa el clima frío. Las personas que sufren demencia pueden alejarse del hogar o perderse fácilmente, por lo que es más probable que queden varados afuera en clima frío o húmedo.

Consumo de alcohol y drogas. El alcohol puede hacer que sientas el cuerpo caliente, pero hace que los vasos sanguíneos se expandan, por lo que pierdes calor de la superficie de la piel más rápidamente. La respuesta natural del cuerpo de generar escalofríos se reduce en las personas que han estado bebiendo alcohol.

Epilepsia

La epilepsia es un trastorno neurológico provocado por el aumento de la actividad eléctrica de las neuronas en alguna zona del cerebro. La persona afectada puede sufrir una serie de convulsiones o movimientos corporales incontrolados de forma repetitiva. A esto se le llama "ataque epiléptico".

Para considerar epiléptico a alguien, los ataques deben repetirse con cierta frecuencia (ataques recurrentes). La epilepsia tiene su origen en unos cambios breves y repentinos del funcionamiento del cerebro; por esta razón, se trata de una afección neurológica.

Causas

Las personas que tienen epilepsia sin indicios acostumbran a tener su primer ataque entre los 2 y los 14 años de edad, aunque puede ocurrir en cualquier momento de la vida, independientemente del sexo o la raza. La epilepsia es un trastorno con muchas posibles causas. Cualquier cosa que impida o distorsione el patrón de actividad neuronal normal puede conducir a la aparición de una crisis epiléptica. Se ha observado que algunas personas epilépticas tienen una cantidad más alta de neurotransmisores activos (sustancias encargadas de conducir el impulso nervioso entre las neuronas), lo cual incrementa la actividad neuronal. En otros pacientes se

ha observado una cantidad baja de inhibidores de dichos neurotransmisores, lo cual también aumenta la actividad neuronal. En ambos casos aparece la epilepsia.

Predisposición hereditaria. Es más probable que una persona tenga convulsiones si sus padres han padecido crisis convulsivas. Actualmente, se está tratando de localizar el gen responsable de las crisis convulsivas.

Estado de maduración del cerebro. Incluso entre las distintas edades pediátricas, hay una enorme diferencia en la frecuencia de convulsiones infantiles. En la etapa prenatal el umbral es muy alto y las crisis poco frecuentes; en el recién nacido (primeros 30 días) el umbral es bajo y las crisis frecuentes. Entre los 2 y los 5 años el umbral va aumentando hasta que alcanza el nivel máximo a los 5 años. De esto se podría deducir que la maduración cerebral por sí sola modifica la frecuencia de las crisis convulsivas. También se puede pensar que los síndromes epilépticos en niños son completamente diferentes a los de los adultos.

Existencia de lesión cerebral. El cerebro puede estar programado para desarrollarse normalmente, pero puede sufrir lesiones durante el embarazo, el nacimiento o más adelante. Las lesiones pueden deberse a tumores cerebrales, alcoholismo o consumo de otras drogas, Alzheimer, meningitis, encefalitis, sida, ciertas alergias, etc., porque todo ello altera el normal funcionamiento del cerebro. Los infartos y enfermedades cardiovasculares también influyen en la aparición de un ataque epiléptico porque privan al cerebro de oxígeno.

Reparaciones incorrectas. En algunos casos, el cerebro intenta reparar los daños causados, pero puede generar conexiones neuronales anormales que podrían conducir a la epilepsia.

Síntomas

En el estado epiléptico (*status epilepticus*), el más grave de los trastornos convulsivos, las convulsiones no se detienen. El estado epiléptico es una urgencia médica porque la persona tiene convulsiones acompañadas de intensas contracciones musculares, no puede respirar adecuadamente y tiene extensas (difusas) descargas eléctricas en el cerebro. Si no se procede al tratamiento inmediato, el corazón y el cerebro pueden resultar permanentemente lesionados y puede sobrevenir la muerte.

Prevención

Muchos casos de epilepsia secundaria a traumatismos se pueden prevenir haciendo uso de los cinturones de seguridad en los vehículos y de cascos en las bicicletas y motos; poniendo a los niños en asientos adecuados para coches y, en general, tomando las medidas de precaución necesarias para evitar traumatismos y daños en la cabeza. Seguir un tratamiento después del primer o segundo ataque también

puede prevenir la epilepsia en algunos casos. Unos buenos cuidados prenatales, incluyendo el tratamiento de la tensión alta e infecciones durante el embarazo, pueden prevenir daños cerebrales durante el desarrollo del bebé, que conduzcan a una posterior epilepsia u otros problemas neurológicos.

El tratamiento de enfermedades cardiovasculares, tensión alta, infecciones y otros trastornos que puedan afectar al cerebro durante la madurez y la vejez también puede prevenir muchos casos de epilepsia en adultos.

Según la OMS, las infecciones del sistema nervioso central son causas frecuentes de epilepsia en las zonas tropicales. La eliminación de los parásitos y la educación sobre cómo evitar las infecciones pueden ser eficaces para reducir la epilepsia en estos entornos.

Por último, identificar los genes implicados en muchos trastornos neurológicos puede ofrecer oportunidades para un estudio genético y un diagnóstico prenatal que puede prevenir muchos casos de epilepsia.

El golpe de calor es un trastorno ocasionado por el exceso de calor en el cuerpo, generalmente como consecuencia de la exposición prolongada a altas temperaturas o del esfuerzo físico en altas temperaturas. El golpe de calor es la forma más grave de lesión por calor y puede ocurrir si la temperatura del cuerpo alcanza los 104 °F (40 °C) o más. Esta afección es más frecuente en los meses de verano.

Golpe de calor

El golpe de calor requiere tratamiento de urgencia. El golpe de calor sin tratar puede dañar rápidamente el cerebro, el corazón, los riñones y los músculos. El daño empeora cuanto más se retrasa el tratamiento, lo que aumenta el riesgo de sufrir complicaciones graves o la muerte.

Síntomas

Algunos de los signos y síntomas del golpe de calor son:

Temperatura corporal elevada. Una temperatura corporal central de 104 °F (40 °C) o superior, medida con un termómetro rectal, es el signo principal del golpe de calor.

Alteración del estado mental o del comportamiento. El golpe de calor puede provocar confusión, agitación, problemas de dicción, irritabilidad, delirio, convulsiones y coma.

Alteración en la sudoración. En el golpe de calor provocado por el clima caluroso, la piel se sentirá caliente y seca al tacto. Sin embargo, en el golpe de calor producido por el ejercicio extenuante, la piel puede sentirse seca o ligeramente húmeda.

Náuseas y vómitos. Puedes sentir el estómago revuelto o vomitar.

Piel enrojecida. La piel puede enrojecerse a medida que aumenta la temperatura corporal.

Respiración acelerada. La respiración puede volverse rápida y poco profunda.

Frecuencia cardíaca acelerada. El pulso puede aumentar considerablemente debido a que el estrés por calor impone una enorme carga en el corazón para ayudar a enfriar el cuerpo.

Dolor de cabeza. La cabeza puede latir.

Intoxicación

Una intoxicación puede ocurrir cuando usted inhala, traga o toca algo que lo enferma. Algunos tóxicos (venenos) pueden causar la muerte.

La intoxicación con frecuencia ocurre por:

Tomar demasiada medicina o tomar medicinas que no le hayan recetado

Inhalar o tragar químicos caseros u otros tipos de productos químicos

Absorber químicos a través de la piel

Inhalar gas, como el monóxido de carbón

Cómo establecer si alguien se ha intoxicado

Los signos o síntomas de una intoxicación pueden incluir:

Pupilas muy grandes o muy pequeñas

Latidos cardíacos rápidos o muy lentos

Respiración rápida o muy lenta

Boca muy seca o babeo

Dolor de estómago, náuseas, vómitos o diarrea

Somnolencia o hiperactividad

Confusión

Mala articulación del lenguaje

Movimientos descoordinados o dificultad para caminar

Dificultad para orinar

Pérdida del control de esfínteres

Quemaduras o enrojecimiento de los labios y la boca, causados por tomar veneno (tóxico)

Aliento con olor a químicos

Quemaduras o manchas por químicos en la persona, la ropa o un área alrededor de la persona

Dolor en el pecho

Dolor de cabeza

Pérdida de la visión

Sangrado espontáneo

Frascos de pastillas vacíos o pastillas regadas por todas partes

Otros problemas de salud también pueden causar algunos de estos síntomas. Sin embargo, si usted cree que alguien se ha intoxicado, debe actuar rápidamente.

No todos los venenos (tóxicos) causan síntomas inmediatamente. A veces, los síntomas aparecen de manera lenta o se producen horas después de la exposición.

Qué hacer en caso de una intoxicación

El Centro de Toxicología recomienda tomar estas medidas si alguien se ha intoxicado.

QUÉ HACER PRIMERO

Mantenga la calma. No todas las medicinas o productos químicos causan intoxicación.

Si la persona se ha desmayado o no está respirando, llame de 9-1-1 o al número local de emergencias de inmediato.

En caso de un tóxico inhalado como el monóxido de carbono, lleve la persona a tomar aire fresco de inmediato.

En caso de un tóxico en la piel, retire cualquier prenda que haya estado en contacto con el tóxico. Enjuague la piel de la persona con agua corriente durante 15 a 20 minutos.

En caso de tóxico en los ojos, enjuague los ojos de la persona con agua corriente durante 15 a 20 minutos.

Luxación

Es una separación de dos huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación. Las articulaciones son zonas donde dos huesos se juntan.

Una articulación luxada es una articulación donde los huesos ya no están en su posición normal.

Consideraciones

Puede ser difícil diferenciar entre un hueso luxado y un hueso fracturado. Ambas son emergencias que necesitan de primeros auxilios.

La mayoría de las luxaciones se pueden tratar en un consultorio médico o en una sala de emergencias. A usted le pueden dar un medicamento para hacerlo dormir e insensibilizar la zona. Algunas veces, se necesita anestesia general para ponerlo en un sueño profundo.

Cuando se tratan oportunamente, la mayoría de las luxaciones no ocasionan lesión permanente.

Las lesiones a los tejidos circundantes generalmente tardan de 6 a 12 semanas en sanar. Algunas veces, se necesita cirugía para reparar un ligamento que se rompe cuando hay luxación de la articulación.

Las lesiones a los nervios y vasos sanguíneos pueden ocasionar problemas permanentes o más prolongados.

Una vez que una articulación se haya luxado, tendrá mayor probabilidad de que esto suceda de nuevo. Después de ser tratado en una emergencia, debería tener un control con un cirujano ortopédico (un médico de huesos y articulaciones).

Quemaduras

Las quemaduras son daños al tejido causados por calor, sustancias químicas, electricidad, luz del sol o radiación nuclear. Las quemaduras más frecuentes son aquellas causadas por líquido o vapor caliente, incendios de edificios, y líquidos y gases inflamables.

Las quemaduras se definen según la profundidad y el tamaño de la zona que cubran. Es probable que una lesión grande por quemadura incluya zonas quemadas de diferentes profundidades. Las quemaduras profundas se sanan más despacio, son más difíciles de tratar y son más propensas a complicaciones, como infecciones y cicatrices. Las quemaduras muy profundas son las más potencialmente mortales de todas y puede ser necesario una amputación. Los siguientes son los tipos de quemaduras:

Las quemaduras de primer grado dañan la capa exterior de la piel (epidermis). Estas quemaduras suelen sanar por sí solas en una semana. Un ejemplo frecuente son las quemaduras del sol.

Las quemaduras de segundo grado no solo dañan la capa exterior de la piel, sino también la capa por debajo de esta (dermis). Es posible que estas quemaduras necesiten injertos de piel (piel natural o artificial para cubrir y proteger el cuerpo mientras sana), y pueden dejar cicatrices.

Las quemaduras de tercer grado dañan o destruyen completamente ambas capas de la piel, incluso los folículos pilosos y las glándulas sudoríparas, así como los tejidos subyacentes. Estas quemaduras siempre necesitan injertos de piel.

Las quemaduras de cuarto grado se extienden al tejido adiposo; las de quinto grado, a los músculos y las de sexto grado, a los huesos.

¿Cómo reacciona el cuerpo a una quemadura grave?

Las quemaduras graves causan problemas serios en todo el cuerpo. La raíz de la mayoría de estos problemas es la respuesta inflamatoria explosiva del cuerpo.

Una respuesta inflamatoria normal protege el cuerpo de invasores, como bacterias, virus, hongos, células cancerosas, toxinas y materiales extraños, y activa la respuesta a infecciones, heridas u otras amenazas. Está diseñada para destruir la causa del problema, contener la lesión y reparar los daños que dejan las células muertas y otros residuos. Pero, cuando se enfrenta a quemaduras grandes y profundas, puede sobre reaccionar, a menudo haciendo que la lesión sea más grave, y afectando el corazón, los pulmones, los vasos sanguíneos, los riñones y otros sistemas de órganos.

Durante esta respuesta inflamatoria, hay pérdida de líquido que puede causar una fuerte disminución de la presión arterial potencialmente mortal, llamada shock (choque). El líquido también puede quedarse atrapado dentro del cuerpo y producir

hinchazón, llamada edema. Si los tejidos y los órganos no reciben suficiente oxígeno debido a choque, edema o algo más, sufren daño y pueden fallar. Los pulmones, el corazón, el cerebro y los riñones son particularmente vulnerables.

Las infecciones son también uno de los principales problemas. Las quemaduras dañan la barrera protectora de la piel, lo que significa que pueden colarse bacterias y otros invasores extraños. Las quemaduras también debilitan el sistema inmunitario; por lo tanto, el cuerpo tiene menor capacidad para combatir las amenazas. Las infecciones pueden presentarse, no solo en la zona lesionada, sino en órganos como los pulmones (neumonía) y el torrente sanguíneo (sepsis o septicemia), en donde son potencialmente mortales.