

¿Que Son los Calambres musculares?

Los Calambres Son Contracciones o espasmos súbitos, involuntarios en uno o más músculos, son muy comunes y a menudo ocurren después del ejercicio. Algunas personas tienen Calambre musculares, especialmente en las piernas, por la noche, pueden ser dolorosas y durar de unos segundos a varios minutos. puede tener Calambres en cualquier músculo, pero ocurren con mayor frecuencia en:

- muslos
- pies
- Manos
- Brazos
- Abdomen
- A lo largo de su Caja torácica

¿Quien está en riesgo de tener Calambres musculares? Cualquier persona puede sufrir Calambres musculares, pero Son más comunes en:

- Adultos mayores
- personas con Sobrepeso
- Atletas
- Mujeres embarazadas
- personas con ciertas afecciones médicas, como enfermedades de la tiroides y nerviosas.

¿Cuales Son los tratamientos de los Calambres musculares?

- Estirar o masajear suavemente el músculo
- Aplicar calor cuando el músculo está tenso y hielo cuando el músculo le duele
- Beber más líquidos si está deshidratado.

Que es hipotermia

La hipotermia es una urgencia médica que ocurre cuando el cuerpo pierde calor más rápido de lo que 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, finalmente, la muerte.

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

Sintomas

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

Los signos y síntomas de la hipotermia

- Escalofríos
- Balbuceo o mormullo
- 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 rosa brillante (en bebés)

una persona con hipotermia, por lo general no se da cuenta de su afección debido a que los síntomas se presentan de manera gradual. Además, la confusión de pensamiento relacionada con la hipotermia es tal que uno sea consciente de lo que le ocurre. La confusión de pensamiento también puede provocar una caída antesgada.

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. Siendo que 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.

- Usar ropa que no es lo suficientemente abrigada para las condiciones climáticas.
- Quedarse afuera en el frío demasiado tiempo.
- No poder sacarse la ropa mojada o no poder trasladarse a un sitio seco y caliente.
- Caer al agua, como en un accidente de navegación.
- Vivir en una casa demasiado fría, ya sea por insuficiencia de calefacción o por exceso de aire acondicionado.

Que es epilepsia

La epilepsia es un trastorno del sistema nervioso central (neurologico) en el que la actividad cerebral se vuelve anormal, lo que provoca convulsiones o periodos de comportamientos o sensaciones inusuales y, a veces, pérdida de conciencia.

Cualquier persona puede desarrollar epilepsia. La epilepsia afecta tanto a hombres como a mujeres de todas las razas, orígenes étnicos y edades.

Los síntomas de las convulsiones pueden variar ampliamente. Algunas personas con epilepsia simplemente miran de manera fija por unos segundos durante una convulsión, mientras que otras mueven repetidamente los brazos o las piernas. Tener una sola convulsión no significa que padezcas epilepsia. Por lo general, se requieren al menos dos convulsiones no provocadas para determinar un diagnóstico de epilepsia. El tratamiento con medicamento, o en ocasiones, la cirugía pueden controlar las convulsiones en la mayoría de las personas que tienen epilepsia. Algunas personas requieren tratamiento de por vida para controlar las convulsiones, sin embargo, en otros pueden superar la enfermedad con la edad.

Síntomas

Debido a que la epilepsia se produce a causa de la actividad del cerebro, las Convulsiones pueden afectar cualquier proceso que este coordinado. Algunos de los signos y síntomas de Convulsiones son:

- Confusión temporal
- Episodios de ausencias
- Movimientos espasmodicos incontrolables de brazos y piernas
- pérdida del conocimiento o conciencia
- Síntomas psicicos, como miedo, ansiedad o falta de voluntad.

Causas

La epilepsia no tiene una causa identificable en aproximadamente la mitad de las personas que tienen esta enfermedad, en la otra mitad, la enfermedad puede atribuirse a varios factores, inducidos los siguientes:

- influencia genética.
- traumatismo de cráneo.
- Enfermedades cerebrales
- Enfermedades infecciosas.
- Lesión prenatal
- trastorno del desarrollo

Que es fiebre

La fiebre es un aumento temporal de la temperatura del cuerpo, en general debido a una enfermedad. Tener fiebre es signo de que algo fuera de lo común está pasando en el cuerpo para un adulto. La fiebre puede ser molesta, pero normalmente no es algo que causa preocupación a menos que alcance los 103 F (39.4°C) o más. En lactantes y bebés, una temperatura algo elevada puede indicar una infección grave.

La fiebre normalmente desaparece al cabo de algunas días, varios medicamentos de venta libre bajan la fiebre, pero a veces es mejor no utilizar ningún tratamiento. La fiebre parece tener un papel fundamental al ayudar al cuerpo a combatir varias infecciones.

Síntomas:

Tienes fiebre cuando la temperatura aumenta por encima del rango normal. lo que es normal para ti puede ser un poco más alto o más bajo que la temperatura normal promedio de 98.6 F (37°C).

Según lo que causa la fiebre, los siguientes pueden ser otros signos y síntomas.

- Sudoración
- Sensación de frío y escalofríos
- Dolores musculares
- Pérdida de apetito
- Irritabilidad
- Deshidratación
- Debilidad general.

Los niños de entre 6 meses y 5 años pueden tener convulsiones febriles. Aproximadamente un tercio de los niños que tienen una convulsión febril

Causas

La fiebre se produce cuando un área del cerebro llamada hipotálamo también conocida como el termostato del cuerpo aumenta el punto de referencia de la temperatura normal del cuerpo. Cuando esto sucede, es probable que sientas frío y que debas abrigarte o envolverte en una manta o puedas tener escalofríos para generar más calor corporal, lo que con el tiempo tendrá como consecuencia una mayor temperatura corporal.

La temperatura corporal normal varía durante el día: es más baja por la mañana, y más alta por la tarde y la noche. Aunque la mayoría de las personas considera que 98.6°F (37°C) es una temperatura normal, la temperatura corporal puede variar por un grado o más desde 97°F (36.1°C) hasta 99°F (37.2°C) y aun así ser normal.

La fiebre o la temperatura corporal elevada puede ser causada

- un virus
- una infección bacteriana
- Agotamiento por calor
- Algunas enfermedades inflamatorias, como la artritis reumatoide (inflamación del recubrimiento de las articulaciones sinovial)
- un tumor maligno
- Algunos medicamentos, como los antibióticos y los medicamentos que se usan para bajar la presión arterial alta o las convulsiones
- Algunas vacunas, como la vacuna contra la difteria, tétanos y tos ferina acelular (DTap); o la neumocócica.

Golpe de Calor

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.

El golpe de calor requiere tratamiento de urgencias. El golpe de calor sintomático 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

- 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 dirección, inestabilidad, 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 enrojarse a medida

que aumenta la temperatura.

- 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.

CAUSAS:

- Exposición a un ambiente caluroso: El tipo de insolación denominada insolación si no realizar esfuerzo se produce al estar en un ambiente caluroso que provoca un aumento de la temperatura corporal central. A menudo, este tipo de insolación ocurre después de haber estado expuesto a un clima húmedo y caluroso, en especial, durante períodos prolongados, ocurre con mayor frecuencia en adultos mayores y en personas que padecen enfermedades crónicas.
- Actividad extenuante: La insolación por esfuerzo ocurre por el aumento en la temperatura corporal central que provoca realizar actividad física intensa en un clima caluroso. Cualquier persona que se ejercite o que haga actividades en un clima caluroso puede sufrir un golpe de calor por esfuerzo, pero es más probable que ocurra si no estás acostumbrado a las temperaturas altas.
- Usar demasiada ropa: lo que evita que el sudor se evapore fácilmente y enfríe el cuerpo.
- Beber alcohol, lo que puede afectar la capacidad del organismo de regular la temperatura.
- Deshidratarse: al no beber suficiente agua para recuperar los líquidos que se pierden al sudar.

Intoxicación

La intoxicación alimentaria, también denominada enfermedad transmitida por los alimentos es una enfermedad provocada por comer alimentos contaminados. Las causas más frecuentes de intoxicación alimentaria son los organismos infecciosos entre ellos, bacterias, virus y parásitos o sus toxinas.

Los organismos infecciosos o sus toxinas pueden contaminar los alimentos en cualquier momento del procesamiento o la producción. Si los alimentos se manipulan o cocinan de manera incorrecta, la contaminación también puede producirse en el hogar.

Los síntomas de intoxicación alimentaria, que pueden comenzar unas horas después de haber ingerido alimentos contaminados, a menudo comprenden náuseas, vómitos o diarrea. En la mayoría de los casos, la intoxicación alimentaria es leve y desaparece sin tratamiento.

Síntomas:

Los síntomas de intoxicación alimentaria varían según el origen de la contaminación. En la mayoría de los tipos de intoxicación alimentaria se presentan uno o más de los siguientes signos y síntomas.

- Náuseas
- vómitos
- Diarrea líquida o con sangre
- Dolor y calambres abdominales
- Fiebre.

Causas:

La Contaminación de los alimentos puede producirse en cualquier momento de su producción: el cultivo, la cosecha, el procesamiento, el almacenamiento, el traslado o la preparación. La causa suele ser la contaminación cruzada, es decir, la transferencia de organismos nocivos de una superficie a otra. Esto es especialmente problemático en el caso de los alimentos no están crudos y listos para consumir como ensalada u otros productos, debido a que estos alimentos no están cocidos, los organismos nocivos no se destruyen antes de comer y puede causar una intoxicación alimentaria.

Lesiones quemaduras

Las quemaduras en los adultos mayores de 60 años son frecuentes como parte de los accidentes que sufren estas personas de la tercera edad.

Las quemaduras habitualmente ocurren por contacto directo o indirecto con calor, corriente eléctrica, radiación o agentes químicos. Las quemaduras pueden provocar muerte celular.

Tipos de quemaduras

1º grado

Esta quemadura sólo afecta a la capa más externa de la piel, la epidermis. Es por esto que es una lesión superficial. Los síntomas que presenta son hinchazón de la piel, sequedad, enrojecimiento y dolor.

2º grado

Estas quemaduras, además de lesionar a la epidermis, afectan una porción de la dermis. Quien padece una quemadura de segundo grado presenta síntomas como hinchazón, ampollas, dolor, enrojecimiento, sensibilidad al aire y pérdida de piel.

3º grado

En este tipo de quemadura la dermis y la epidermis quedan destruidas. Es por esto que se habla de quemaduras totales. Estas destruyen las terminaciones nerviosas y también pueden llegar a afectar a los huesos, tendones y músculos.

4º grado
Estas quemaduras dañan a los huesos y músculos. No solo pueden ser producto del contacto con líquidos calientes, fuego, electricidad, sino también por frío o congelación.

Causas

- por torpeza motora en el manejo de la cocina
- caídas sobre una estufa o bracero
- Líquidos calientes
- Agentes químicos
- Fuego
- Sólidos calientes
- Metal fundido
- Electricidad

Signos y síntomas

- primer grado: enrojecimiento, dolor, hinchazón
- segundo grado: enrojecimiento, dolor, hinchazón, Ampollas.
- tercer grado: Descubrición, ex tensa de la piel lesiones no dolorosas.

ES importante determinar qué tipo de quemadura tiene la persona, si usted no está seguro, bátele como una quemadura mayor. Las quemaduras graves necesitan atención médica inmediata.