



UNIVERSIDAD
DEL SURESTE

“Pasión por
educar”

PRESENTA EL ALUMNO:

Jhoana Valeria Narvaez Flores

GRUPO, CUATRIMESTRE Y MODALIDAD:

6to CUATRIMESTRE “B” LICENCIATURA EN
ENFERMERIA ESCOLARIZADO



DOCENTE: Beatriz Gordillo

MATERIA: Enfermería del adulto

TRABAJO: Mapa conceptual

FECHA: 02/07/2020

Esguinces

Concepto:

Un esguince es un estiramiento o desgarro de los ligamentos.

Los ligamentos son fibras fuertes y flexibles que sostienen los huesos.

Cuando estos se estiran demasiado o presentan ruptura, la articulación duele y se inflama.

La ubicación más común de un esguince es el tobillo.

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.

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

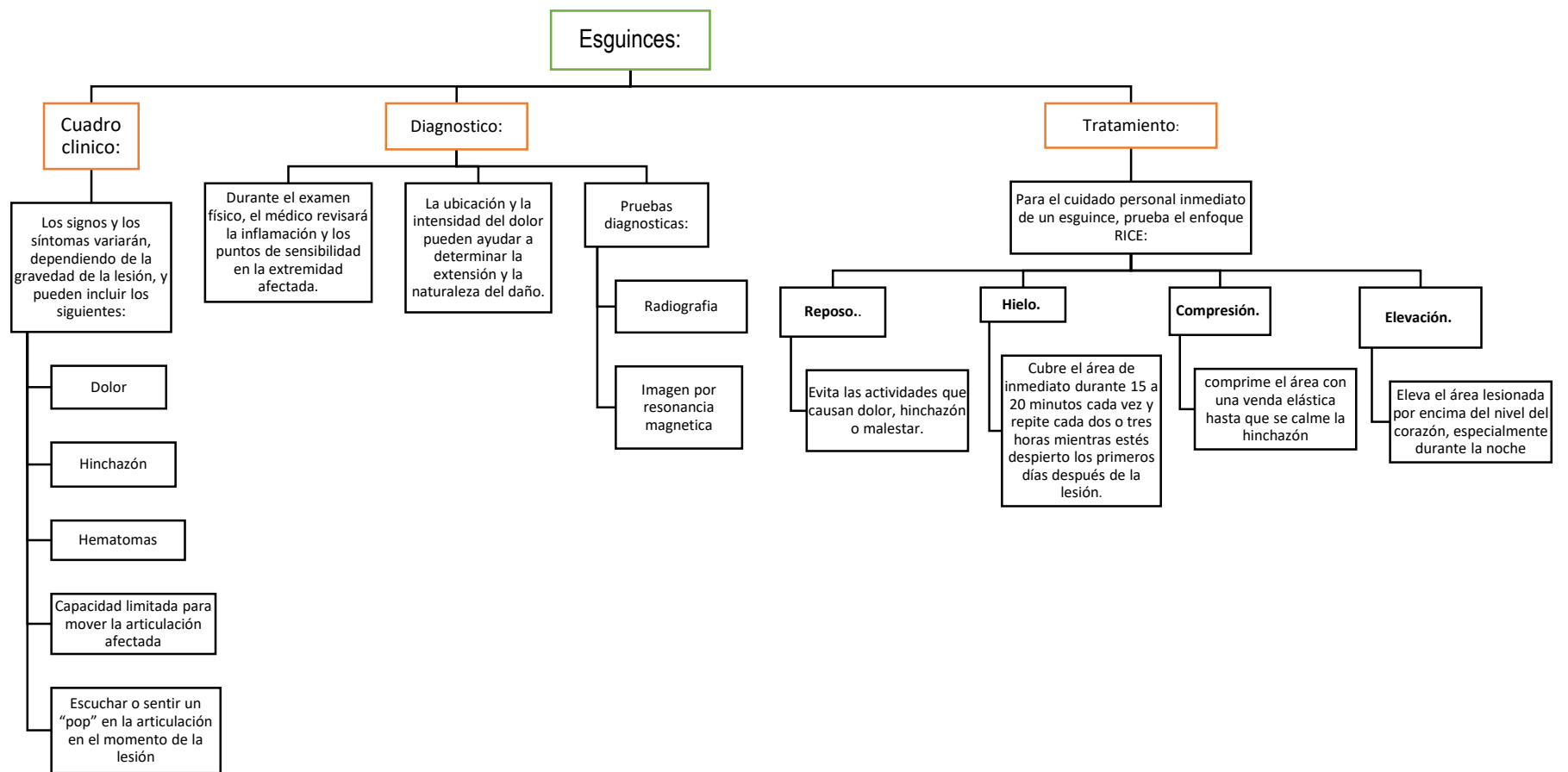
Los esguinces se producen a menudo en las siguientes circunstancias:

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



(htt5)

Bibliografía

(s.f.). Obtenido de <https://www.mediespana.com/salud/diagnostico-tratamiento/dolores-articulares/esguinces/>

(s.f.). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sprains/symptoms-causes/syc-20377938#:~:text=Un%20esguince%20de%20tobillo%20es,Hinchaz%C3%B3n>

(s.f.). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sprains/diagnosis-treatment/drc-20377943>

(htt3) (htt4)