

Nombre del alumno: González Aguilar anayely

Nombre del profesor: gordillo López Beatriz



Licenciatura: enfermería

Materia: enfermería del adulto

Cuatrimestre: 6°

Grupo: " B "

# ATENCIÓN DE ENFERMERÍA EN PROBLEMAS DEL SISTEMA MÚSCULO ESQUELÉTICO.

## Alivio del dolor

---



Administrar medicamentos

Paños calientes



## Cambios en la dieta

---

Lácteos, dieta equilibrada.

Cambiar tu dieta puede contribuir a tu bienestar.

Podemos entender a la higiene como el proceso que hace que una persona cuide su salud, su aspecto, su limpieza para evitar contraer enfermedades o virus, para limpiar la suciedad, para conducirse de manera sana en la sociedad en la que vive.



## Hábitos higiénicos

---

## Ejercicio

---

Los fisioterapeutas pueden indicarle ejercicios especiales de amplitud de movimiento y de fortalecimiento para ayudar a que las articulaciones sean flexibles y los huesos y músculos fuertes.



## Disminuir la posibilidad de traumatismos

---



Zapatos blandos,  
plantillas acolchadas,  
cuidar del paciente para  
evitar caídas

