

**Nombre de alumnos: Dania marthita flores Abelar**

**Nombre del profesor: BEATRIZ  
GORDILLO LOPEZ**

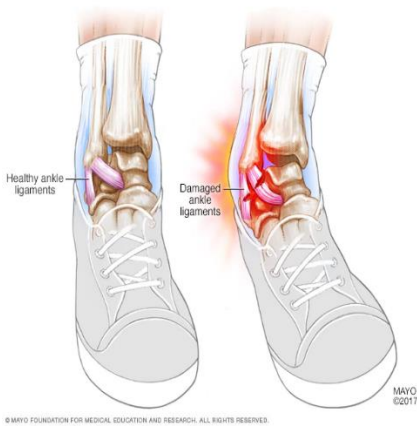
**Nombre del trabajo: Mapa conceptual esguinces**

**Materia: ENFERMERIA DEL ADULTO**

**Grado: SEXTO**

**Grupo: B**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 2 de julio de 2020**



# Esguinces

Un esguince es un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones. La ubicación más común de un esguince es el tobillo

## Causas

Un esguince se produce cuando se extiende demasiado o se desgarra un ligamento mientras se tensa intensamente una articulación.

## Tratamiento

aplicación de frío, vendaje compresivo e inmovilización, para evitar mayores derrames y reducir el tiempo de convalecencia

## 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

## Síntomas

Los signos y los síntomas variarán, dependiendo de la gravedad de la lesión, y pueden incluir los siguientes: Dolor  
Hinchazón  
Hematomas  
Capacidad limitada para mover la articulación afectada

## 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

## Prevención

Los ejercicios regulares de estiramiento y fortalecimiento para el deporte, la actividad física o la actividad laboral, como parte de un programa general de acondicionamiento físico, pueden ayudar a minimizar el riesgo de esguinces. Intenta estar en forma para practicar deportes

## CLASIFICACION DEL ESGUINCE

Grado I o esguince leve, se caracteriza por la rotura de algunas fibras ligamentosas del ligamento peroneo-astragalino anterior (LPAA) sin presencia de hemorragia. Habitualmente, no cursa con aumento de laxitud ligamentosa o inestabilidad.

Grado II o esguince moderado, se caracteriza por presentar un sangrado importante e implica un desgarro incompleto del LPAA con una distensión ligamentosa del ligamento peroneo-calcáneo (LPC). Puede cursar con leve inestabilidad residual,

Grado III o esguince grave, se caracteriza por una rotura completa del LPAA y LPC con un aumento de la laxitud importante, inestabilidad concomitante, y pérdida completa de la función, la fuerza y la propiocepción