

- Materia: enfermería medico quirúrgica
- Carrera: LIC. EN ENFERMERIA
- 6° Cuatrimestre:
- Alumno: LOURDES GOMEZ RAMIREZ
- Catedrático/a: CECILIA ZAMORANO RODRIGUEZ



UNIDAD III ENSAYO'S

En este trabajo hablare acerca de los trastornos musculo esqueléticos el cual se me hace interesante ya que Conocer el funcionamiento y composición del músculo esquelético es muy importante para cualquier entrenador físico o en mi caso como estudiante de enfermería en el ámbito de salud, Saber cuáles son las características de los músculos es vital para crear programas de mejoramiento y precaución más eficientes y funcionales. Para cuidarlo de manera correcta y algunos casos tratar enfermedades de este sistema, bueno nuestro sistema musculo esquelético proporciona forma, estabilidad y movimiento al cuerpo humano, Está constituido por los huesos del cuerpo (que conforman el esqueleto), los músculos, los tendones, los ligamentos, las articulaciones, los cartílagos y otras clases de tejido conjuntivo, La principal característica del tejido muscular es la de permitir la locomoción y el movimiento del cuerpo humano. Como hemos visto, esto incluye todo tipo de movimientos tanto voluntarios como involuntarios. De este modo, el tejido muscular afecta también a la digestión, reproducción, excreción etc. Otras funciones son: Generar calor a través de la termogénesis. , Mantener las posiciones corporales. En este sentido, el tejido muscular nos permite estar sentados o estar de pie de manera firme y estable. El músculo esquelético es el protagonista principal que genera el movimiento humano, El sistema muscular esquelético está regulado por el sistema nervioso central y autónomo, e interactúa con importantes sistemas y órganos como la estructura esquelética, el sistema cardio-respiratorio, el sistema digestivo, el sistema endocrino, el hígado, el riñón, entre otros. Pero, son las células musculares, las que “sufren” los impactos de las cargas de esfuerzo, que modifican las estructuras morfológicas y funcionales más importantes que impactan sobre la salud, la aptitud y el rendimiento deportivo.

Valoración y problemas generales en pacientes con alteraciones musculo esqueléticas son de mucha importancia ya que a su diagnóstico podemos prevenir varias enfermedades, Los trastornos de salud musculo esqueléticos abarcan desde pequeñas molestias y dolores a cuadros médicos graves que obligan a solicitar la baja laboral e incluso a recibir tratamiento médico de por vida que puede generar pensión. Las patologías normalmente afectan la espalda, cuello, hombros y extremidades superiores, aunque también pueden extenderse a las extremidades inferiores. Para su valoración cefalocaudal es primordial realizar una anamnesis junta Historia del paciente esta es de gran importancia para identificar diagnósticos. Deben incluirse datos demográficos como: El sexo y la edad, Enfermedades y accidentes previos., Hábitos alimenticios, Ocupación laboral, Antecedentes culturales, Hábitos deportivos, Problemas de salud actuales

Inspección general, Valoración de la postura, Palpación, Rango de movimientos, Instruir al paciente para que mueva en toda su amplitud cada articulación y grupo muscular. Anotar si hay dolor o limitación de movimiento. Fuerza muscular, Evaluar cada grupo muscular. Sostener la articulación y pedirle al paciente que haga movimientos contra la resistencia. La fuerza debiera ser igual en ambos lados. Inspeccionar el cuello del paciente, desde la posición anterior y posterior, valorando la alineación y simetría de pliegues. Notar las curvaturas dorsal convexa y lumbar cóncava. Inspeccionar el contorno de los hombros, cintura escapular, clavículas y escápulas y músculos y evaluar la capacidad para realizar movimientos como: elevación de hombros, flexión, hiperextensión, abducción, rotación interna y externa; así como la fuerza muscular al elevar estos contra la resistencia. Se requiere observar el arco del pie. Pie plano, pie cavo. Los dedos deben ser rectos y mirando hacia delante, planos y alineados uno con otro.

Las alteraciones articulares. Los problemas en las articulaciones son comunes a medida que la persona envejece. Dichas articulaciones se vuelven más rígidas y menos flexibles. Puede producirse la calcificación de las articulaciones, cuando los minerales se depositan en ellas y a su alrededor (afectación común en el hombro). Así como algunas articulaciones, como la cadera, las rodillas y los dedos, pueden perder cartílago; produciendo su desgaste y degeneración. Por una parte, se puede producir la pérdida del líquido sinovial, un fluido viscoso y transparente que se encuentra en las articulaciones; el cual reduce la fricción entre los cartílagos y otros tejidos de las articulaciones, de modo que ayuda a que no se desgasten. Una de las enfermedades más comunes por estas alteraciones articulares son artritis, es Inflamación de las articulaciones, se hinchan y producen dolor o malestar. Las articulaciones afectadas pierden movilidad y pueden llegar a deformarse. La artritis es la más conocida de las enfermedades articulares; puede ser de corta duración o crónica y puede producirse en una sola articulación o en varias. Qué podemos hacer para prevenirlas es necesario llevar a cabo ciertas prevenciones que permitan proteger dichas articulaciones y no agravar los síntomas, por ejemplo Hacer pequeños descansos durante el día, de entre 5 y 10 minutos también puede ayudar a prevenir el dolor articular. Tampoco debe cargarse mucho peso.etc.

Los cuidados de enfermería hacia los trastornos de ciertas articulaciones, Al principio la osteoporosis no causan síntomas, ya que la pérdida de densidad se produce de modo muy gradual. Algunas personas nunca desarrollan síntomas. A la larga, sin embargo, la densidad ósea puede disminuir lo bastante para que los huesos se colapsen o se fracturen, causando un dolor intenso y repentino, o desarrollándose dolor y deformaciones óseas de manera gradual. En los huesos largos, como los de los brazos y los de las piernas, la fractura se suele producir en los extremos más que en la parte media. Los huesos de la columna (vértebras)

muestran un especial riesgo de fractura por osteoporosis. La fractura se produce normalmente en la zona media de la espalda o en la región lumbar. Como enfermera las intervenciones serían Cuidar y enseñar las posturas en el día a día. Del paciente, Minimiza los riesgos de caídas en casa., tener buena iluminación en el entorno, administrar suplementos de calcio y vitamina D si es necesario. Según el médico indicará si necesitas complementar tu dieta con este tipo de aportes, que deba tomar siempre bajo su supervisión y respetando las dosis y pautas de administración que él señale. El objetivo del tratamiento de la osteoporosis es la reducción del número de fracturas por fragilidad. La osteomielitis es una infección del hueso con importantes secuelas producida por bacterias piógenas y microbacterias pudiendo afectar a toda la población en cualquier edad y lugar, siendo por estadísticas el sexo masculino el más afectado. es importante el conocimiento y el entrenamiento de la técnica por imagen por parte de Enfermería ya que ante sospecha de enfermedades tan incapacitantes y de elevado coste para el sistema sanitario público como es la osteomielitis conocer que a través de una prueba tan sencilla como una radiografía simple o una resonancia magnética diagnosticar dicha patología. Aunque el diagnóstico definitivo sea por parte del médico, Enfermería juega un papel importante en su día a día con la población y ante evidencias en signos y síntomas tenemos que incidir en la prevención de la enfermedades.

La mayoría de estas enfermedades están relacionadas con el trabajo se desarrollan con el tiempo. Por lo general estos trastornos no tienen una sola causa y, a menudo, son el resultado de combinar varios factores de riesgo, como factores físicos y biomecánicos, factores organizativos y los psicosociales, así como factores individuales. Como prevención y manejo de las patologías del sistema musculoesquelético hay Algunos factores de riesgo de los trastornos musculoesqueléticos, como la escasa actividad física, la obesidad, el tabaquismo y la nutrición deficiente, Algunas de estas afecciones requieren atención especializada o quirúrgica, pero muchas pueden tratarse en centros de atención primaria mediante intervenciones básicas no farmacológicas como la actividad física, el control del peso o la psicoterapia combinada con un tratamiento farmacológico.

BIBLIOGRAFIA:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/10de8c618e1616951d43ca3459b4b86f.pdf>