



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Lic. En Medicina Humana**

**Primer Semestre**

**Salud Pública**

**Ensayo**

**Catedrático**

**Dr. Manuel Eduardo López Gómez**

**Alumna**

**Angélica Montserrat Mendoza Santos**

**12 de diciembre de 2020**

## INTRODUCCIÓN

En mi familia hay diferentes enfermedades, dos son repetidas que es la gastritis y esto es causado por la mala alimentación y por el estrés en exceso y estos son tratados con una dieta antiinflamatorios y antiácidos, dejar el consumo de alcohol, café, refrescos y claro comer al ahora adecuada. Mi mamá presenta artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune y se desconocen las causas específicas puede ser genética. La miopía se debe a la imagen que se forma delante de la retina, bien porque la córnea, el cristalino o ambos son muy potentes, o bien porque el ojo es más largo de lo normal. Y las hernias cervicales se origina a partir del traumatismo o lesión del cuello.

## DESCRIPCIÓN DEL LUGAR DE RESIDENCIA

### MEDIO AMBIENTE

#### CASA

- 2 plantas
- 4 cuartos
- 2 baños y medio
- 2 salas
- Cocina
- 2 garges

## DESCRIPCIÓN DE LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA

### MAMÁ

**EDAD:** 50 AÑOS

**SEXO:** FEMENINO

**OCUPACIÓN:** AMA DE CASA

**RELIGIÓN:** CATÓLICA

**ENFERMEDADES:** ARTRITIS REUMATOIDE, HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

**HABITOS:** LEER

### PAPÁ

**EDAD:** 52

**SEXO:** MASCULINO

**OCUPACIÓN:** MÉDICO

**RELIGIÓN:** CATÓLICO

**ENFERMEDADES:** HERNIAS CERVICALES, GASTRITIS

**HABITOS:** SALIR A CORRER

**HERMANO**

**EDAD:** 27

**SEXO:** MASCULINO

**OCUPACIÓN:** DISEÑADOR GRÁFICO

**RELIGIÓN:** CATÓLICO

**ENFERMEDADES:** GASTRITIS, CÁLCULOS RENALES

**HABITOS:** DIBUJAR, DISEÑAR, FOTOGRAFÍA

**HERMANA**

**EDAD:** 26

**SEXO:** FEMENINO

**OCUPACIÓN:** ODONTÓLOGA

**RELIGIÓN:** CATÓLICA

**ENFERMEDADES:** MIOPÍA Y ASTIGMATISMO

**HABITOS:** REALIZA PROGRAMAS DE COMPUTACIÓN

## DESCRIPCIÓN DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS

**ARTRITIS REUMATOIDE:** La artritis reumatoide es un trastorno inflamatorio crónico que puede afectar más que solo las articulaciones. En algunas personas, el trastorno puede dañar distintos sistemas corporales, incluida la piel, los ojos, los pulmones, el corazón y los vasos sanguíneos.

La artritis reumatoide es un trastorno auto inmunitario que ocurre cuando el sistema inmunitario ataca por error los tejidos del cuerpo.

A diferencia del daño por desgaste de la osteoartritis, la artritis reumatoide afecta el revestimiento de las articulaciones y causa una hinchazón dolorosa que puede finalmente causar la erosión ósea y la deformidad de las articulaciones.

La inflamación asociada a la artritis reumatoide es lo que también puede dañar otras partes del cuerpo. Si bien los medicamentos nuevos han mejorado las opciones de tratamiento en gran medida, la artritis reumatoide grave aún puede causar discapacidades físicas.

**HERNIAS CERVICALES:** Una hernia de disco es diagnosticada cuando el centro interior de un disco del cuello sufre de hernia o se filtra hacia afuera del disco y presiona sobre la raíz de un nervio adyacente. Suele desarrollarse en el grupo etario de 30 a 50 años de edad. Mientras que la hernia de disco cervical puede originarse a partir de algún tipo de traumatismo o lesión del cuello, los síntomas suelen aparecer en forma espontánea. El dolor de brazo causado por una hernia de disco cervical se origina porque el material del disco herniado “pinza” o presiona sobre un nervio cervical, causando así dolor que irradia a lo largo de la vía del nervio hacia el brazo. Junto con el dolor de brazo, también puede presentarse entumecimiento y hormigueo en el brazo y hacia las puntas de los dedos. También es posible que el paciente presente debilidad en los músculos.

**GASTRITIS:** La gastritis es un término general para un grupo de enfermedades con un punto en común: la inflamación del revestimiento del estómago. La inflamación de la gastritis generalmente se produce por la misma infección bacteriana que provoca la mayoría de las úlceras estomacales. El uso frecuente de determinados analgésicos y beber demasiado alcohol también pueden contribuir a la gastritis.

La gastritis puede ocurrir súbitamente (gastritis aguda) o puede ocurrir lentamente con el tiempo (gastritis crónica). En algunos casos, la gastritis puede producir úlceras y un mayor riesgo de sufrir cáncer de estómago. Pero, para la mayoría de las personas, la gastritis no es grave y mejora rápidamente con tratamiento.

**MIOPÍA:** La miopía es un problema de la refracción que se manifiesta cuando el paciente percibe borrosos los objetos lejanos. La miopía se debe a que la imagen se forma delante de la retina, bien porque la córnea, el cristalino o ambos son muy potentes, o bien porque el ojo es más largo de lo normal. En el caso de un ojo sano, la luz entra a través de la córnea, la pupila y el cristalino y se enfoca directamente sobre la retina, en la parte posterior del globo ocular.

## PROPUESTA PARA EL MEJORAMIENTO

**ARTRITIS:** El ejercicio regular protege las articulaciones al fortalecer los músculos que las rodean. Una actividad física de tan sólo 30 minutos o más la mayoría de

los días de la semana, puede disminuir el dolor, aumentar el alcance del movimiento y reducir la fatiga. Tener una buena alimentación baja en carbohidratos, no consumir café, carnes. Lo que se debe consumir es té verde, pescados, frutos secos, cítricos y otros alimentos ricos en vitamina C.

**HERNIAS CERVICALES:** Para mejorar el dolor de las hernias cervicales debe llevar fisioterapia y ejercicio, la aplicación de calor, ecografías. Manipulación quiropráctica puede ayudar a reducir la disfunción de las articulaciones. Medicina osteopática.

**GASTRITIS:** Reducir el estrés, evitar tomar alcohol, tomar té verde, comer alimentos más ligeros, tener una dieta antiinflamatoria.

**MIOPÍA:** Relajar y descansar la vista, usar luz natural, descansar de vez en cuando.