



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

DOCENTE: DR. LUIS MANUEL CORREA

BAUTISTA

MATERIA: ANATOMIA Y FISIOLOGIA I

TAREA: MAPA CONCEPTUAL DE LA UNIDAD I

Y CUADRO SINOPTICO DE LA UNIDAD II

PRESENTA: PAMELA GUADALUPE RUEDA

RAMIREZ

CARRERA: LICENCIATURA EN ENFERMERIA

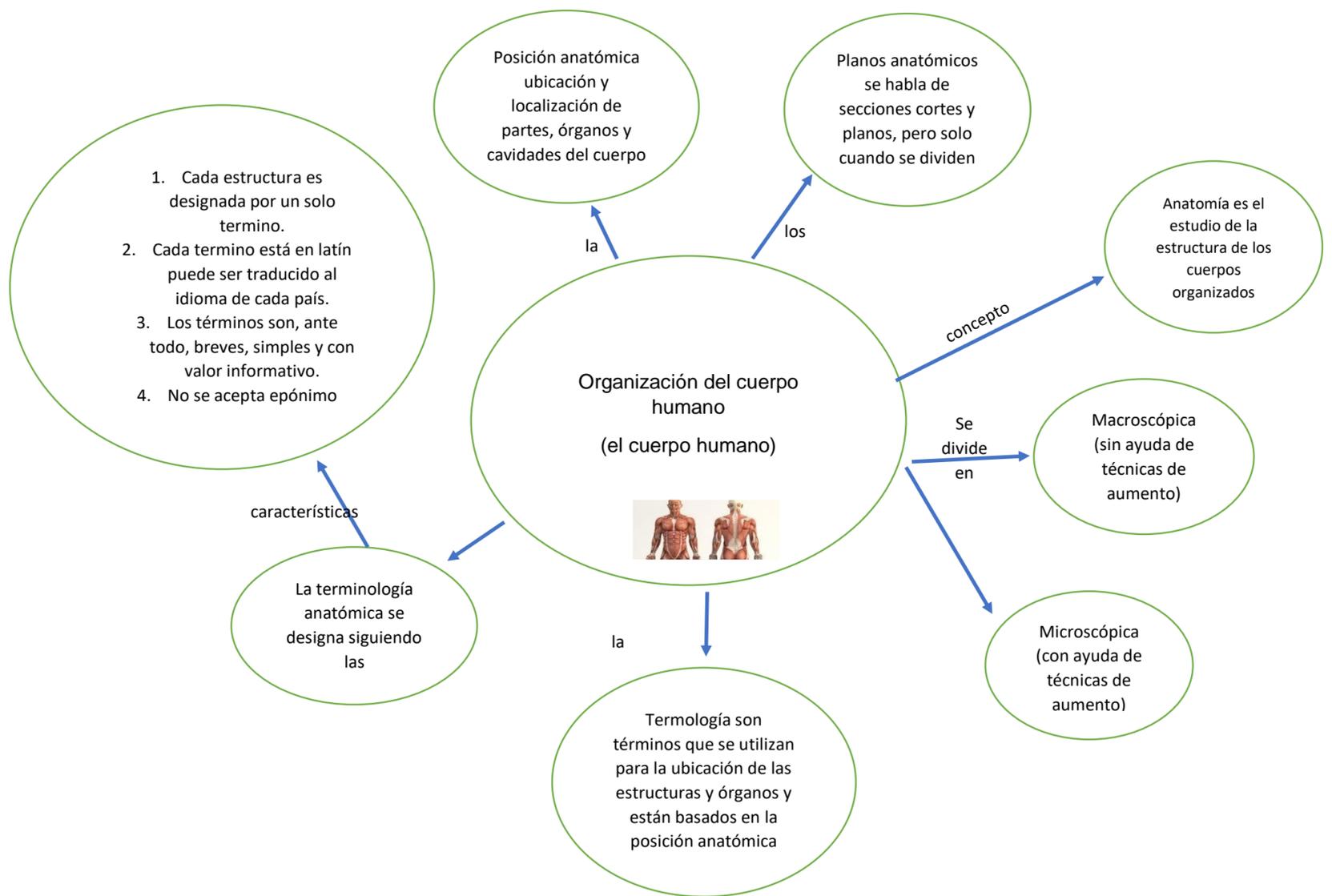
GRADO 1ERCUATRIMESTRE

26 SEPTIEMBRE DEL 2020

VILLAHERMOSA, TABASCO

A watercolor splash in shades of yellow, orange, and red, centered on a white background. The splash has a soft, textured appearance with varying intensities of color.

UNIDAD I



Nivel tisular de organización

Conjuntos de células que poseen las mismas características y realizan una función común.

Nivel atómico

son

las partículas más pequeñas de materia que conservan las propiedades químicas del elemento químico al que pertenecen

Se denominan

Bioelementos

Los cuales son

Carbono, hidrogeno, oxigeno, nitrógeno, fosforo y azufre estos forman el 96% de materia viva

Nivel molecular

son

Materias primas y por lo tanto son parte de nuestro cuerpo

Se denomina

Biomoléculas

Se divide en

Inorgánicas: agua y sales minerales y orgánicas: glúcidos, lípidos, proteínas y ácidos nucleicos

Nivel celular

es

La estructura única y capaz de reaccionar ante todo lo que nos rodea

Se organiza

Dando lugar a tejidos, órganos, sistemas y aparatos

Formando

Una función vital determinada

Tejido

se

Constituye por células que presentan la misma estructura y cumplen la misma función

Se divide en

Cuatro grupos

Los cuales son

Tejido epitelial: recubre la superficie de nuestro cuerpo.
Tejidos conectivos: tiene función estructural y de protección.
Tejido muscular: formada por células alargadas y responsable del movimiento.
Tejido nervioso: formado por células llamadas neuronas y neuroglías

Órgano

son

Tejidos que colaboran para realizar determinada función

Los

Órganos se presentan agrupados formando un sistema o un aparato

Por ejemplo

El estómago, el corazón, el pulmón, el riñón entre otros.

Sistemas y aparatos

Los

Sistemas: están formados por órganos del mismo tejido y la misma estructura

Y los

Aparatos: están formados por la asociación de órganos muy diferentes entre si

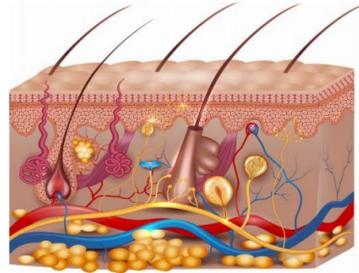
ejemplos

El sistema circulatorio esta formado por el corazón, las arterias, las venas, y los capilares y su función es llevar la sangre a todas las células

Y

El aparato digestivo que adquiere el oxigeno necesario para el funcionamiento de células y expulsar dióxido de carbono sobrante.

Sistema integumentario



Sistema tegumentario o integumentario esta formado por piel y los anexos o faneras

Piel

La

Piel es un órgano de mayor extensión en el cuerpo y consiste en un envoltura resistente y flexible.

Principales funciones

1. **Protección:** la piel evita entrada de gérmenes patógenos al ser semipermeable al agua o a drogas de uso extremo.
2. **Regulación térmica:** ayuda a conservar la temperatura corporal.
3. **Excreción:** la realiza mediante el sudor.
4. **Síntesis:** en la piel se sintetiza la vitamina D y la melanina.
5. **Discriminación sensorial:** debido que la piel recibe receptores para el tacto, la presión, el calor, el frío y el dolor que mantiene una información al individuo sobre el medio ambiente que lo rodea.

Faneras

Son

Estructuras complementarias y visibles sobre la piel o que sobresalen de ella.

Las cuales son

Pelos: es el tallo visible al exterior y la raíz situada en el espesor de la dermis que está formado por células epiteliales queratinizadas

Así también

Las uñas: son placas corneas rectangulares unidas al lecho ungueal, son semitransparentes y muestran color de los tejidos subvacentes ricos en vasos

Y

Glándulas sudoríparas: que son las que están situadas en la hipodermis y se localizan casi en toda la piel excepto en los labios y tímpano. De estas glándulas hay dos tipos la apocrinas que se encuentran en las axilas, la región anogenital, la aréola mamaria y el conducto auditivo externo que son las que producen líquido viscoso que contienen proteínas cromógenos y proteínas. Y las ecrinas que abren directamente un conducto tortuoso y se distribuyen por toda la superficie corporal excepto labios, glande, prepucio y labios menores

Capas de la piel o estructura histológica

son

Epidermis: es la parte más superficial de la piel y esta constituida por un tejido epitelial donde se puede apreciar varias capas o estratos que en su dependencia de su mayor o menor desarrollo permite clasificar piel gruesa y delgada.

Dermis: es la capa de la piel sobre la cual descansa la epidermis también es llamada corion.

La dermis papilar: es de tejido conjuntivo laxo, se dispone formando protrusiones denominadas papilas dérmicas que determinan una ondulación en la epidermis.

La dermis reticular: es la más gruesa y está situada debajo de la papilar donde las fibras colágenas se entretajan con otros fibroso formando una red

Trastornos frecuentes de la piel



Los trastornos de la piel varían mucho en cuanto a síntomas y gravedad.

Temporales o permanentes, y podrían ser indoloros o causar dolor. Algunas de sus causas son circunstanciales, mientras que otras pueden ser genéticas. Algunas afecciones de la piel son menores y otras pueden poner en peligro la vida.

Trastornos de glándulas sebáceas

son

Comedones: llamados puntos negros o barrillos que son pequeñas masas de sebo endurecido.

Acné: se da cuando se obstruye el folículo piloso impidiendo que la materia sebácea llegue hasta la superficie de la piel

Quiste sebáceo: es una hinchazón de crecimiento lento en la piel que contiene materia cutánea muerta, así como desechos y partículas de la piel entre otros.

Trastornos inflamatorios Dermatitis

Es decir

Se emplea para describir cualquier tipo de inflamación de la piel

Las cuales son

Herpes simple: es una inflamación aguda de la piel que forma vesículas brillantes e hinchadas inflamadas por su base.

Hematomas: es una lesión producida en la piel en aquel punto donde la piel no se ha roto provocando una decoloración de color rojo azulado.

Eccema o urticaria: es un trastorno inflamatorio que es una erupción escamosa de color rojo

Pigmentación anormal

Son las siguientes

Bronceado: es el oscurecimiento de la piel tras su exposición al sol.

Pecas: son puntos marrones, redondos y planos que contienen melanina adicional.

Manchas. Son decoloraciones anormales y permanentes de la piel en forma de mancha marrón y de forma circular o irregular.

Estados patológicos

Se denominan

Gangrena: es la muerte del tejido asociada con la pérdida de flujo sanguíneo.

Pénfigo: se caracteriza por erupciones en formas de vesícula que afectan a la piel y a la membrana mucosa.

Esclerodermia: es una enfermedad contagiosa de la piel provocada por la infiltración de tejido fibroso.

Lupus sistémico: es una enfermedad autoinmune ya que las defensas del cuerpo están en contra de la infección y atacan a su propio tejido entre otros estados patológicos.



Principios de higiene en la piel

Bañarte diariamente utilizando abundante jabón.
Secar bien todas las partes de tu cuerpo luego del baño.

Lavar y secar bien las zonas de tu piel con mayor sudoración.
Usa un desodorante que no irrite tu piel, y un talco que permita mantenerlas secas.
Mantén tus pies calzados y cómodos.

La higiene de la piel, las axilas, pies y genitales es indispensable para tu salud personal a falta de estas medidas puede causar enfermedades. Los hongos y otros microorganismos que invaden la piel se alojan principalmente en las axilas, la ingle, entre los muslos y otras zonas del cuerpo donde hay humedad.

Secar cuidadosamente tus oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
En caso de que te enfermes, acude al establecimiento de salud más cercano.
No te automediques.

Las glándulas sudoríparas que se encuentran distribuidas por toda tu piel pueden aumentar la segregación durante momentos de angustia, tensión o emociones fuertes

Cambiar a diario tu ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con tu piel.
Lavar tu ropa con jabón.
Mantener las uñas limpias y cortadas



UNIDAD II

TEJIDO OSEO

Es un tipo especializado de tejido constituyente principal que forma parte de los huesos de los seres humanos. Está compuesto por células y componentes extracelulares que forman la matriz ósea. Tiene gran resistencia y rigidez.

FUNCION:

1. Soporte y protección del cuerpo. 2. Reservorio para los iones calcio y fosfato, interviene en la regulación del calcio del organismo: Tanto el calcio como el fosfato pueden ser movilizados de la matriz ósea a la sangre según las necesidades del organismo, y así mantener las concentraciones adecuadas. 3. Contiene las células madre formadoras de las células sanguíneas

TIPO DE CELULAS:

Células osteoprogenitoras: a partir de las cuales se generan los osteoblastos y osteocitos.

Osteoblastos: Segregan colágeno y otros materiales utilizados para la construcción del hueso.

Osteocitos: células óseas derivadas de los osteoblastos que mantienen las actividades celulares del tejido óseo como el intercambio de nutrientes y productos de desecho.

Osteoclastos: son células derivadas de monocitos circulantes que se asientan sobre la superficie del hueso y proceden a la destrucción de la matriz ósea.

TIPO DE TEJIDOS OSEOS.

Tejido óseo compacto (huesos largos): forma la parte tubular de los huesos largos y la zona externa de todos los huesos. Se encuentra alrededor de los canales de Havers. Está recorrido por una abundante red de canales con vasos sanguíneos para su nutrición y nervios que le dan sensibilidad. Está rodeada por una recubierta conjuntiva llamada periostio.

Tejido óseo esponjoso (huesos cortos, planos y cabezas de los huesos largos): formado por trabéculas que contienen huecos entre ellas ocupadas por la médula ósea roja, ésta es muy importante para la producción de células sanguíneas.

ESQUELETO AXIAL Y PENDICULAR

ESQUELETO AXIAL

comprende el cráneo, la columna vertebral, el esternón y las costillas.

HUESOS DEL ESQUELETO AXIAL

CABEZA OSEA (22): • CRANEO (8) (planos): temporal (2), parietal (2), occipital (1), frontal (1), esfenoides (1), etmoides (1). • CARA (14) (irregulares): lacrimal (2), nasal (2), maxila (2), vómer (1), mandíbula (1), conchas nasales (2), palatino (2), cigomático (2). COLUMNA VERTEBRAL: • Vértebras Libres (irregulares): cervicales (7), torácicas (12) y lumbares (5) • Vértebras Fusionadas (anchos): sacro (1) y cóccix (1). TORAX: 24 costillas y 1 esternón. HUESO HIOIDES Y HUESOS DEL OIDO (6) (maléolo, incus y estapedio).

ESQUELETO APENDICULAR:

cuyos huesos forman los apéndices, extremidades y sus uniones al esqueleto axial, incluye a los cinturones pectoral y pélvico, y a los huesos de los brazos, piernas, manos y pies.

HUESOS DEL ESQUELETO APENDICULAR

CINGULO ESCAPULAR (4): • 2 clavículas (largo) • 2 escápulas (ancho) MIEMBRO SUPERIOR (30): • 2Húmero (largo) • 2Radio (largo) • 2Ulna (largo) • Carpo Fila Proximal (breves, excepto pisiforme que es sesamoideo): • Escafoides, semilunar, piramidal, pisiforme • Carpo Fila Distal (breves): trapecio, trapezoide, hueso capitato (grande) y hamato (ganchoso) • 5 metacarpianos (largos) • 14 falanges (largos) CINGULO PELVICO (2): coxales o ilíaco (ancho) MIEMBRO INFERIOR (30): • 2Fémur (largo) • 2Patela (rótula), hueso sesamoideo. • 2Tibia (largo) • 2Fíbula (largo) • Tarso Fila Posterior (breves): calcáneo, talo (astrágalo) • Tarso Fila Anterior (breves): navicular (escafoides), cuboides, tres cuneiformes (medial, intermedio y lateral) • 5 metatarsianos (largos) • 14 falanges (largos)

ARTICULACIONES

Las articulaciones están formadas por un conjunto de formaciones anatómicas que unen (aproximan) a dos o más huesos; y gracias a ellas, los diferentes segmentos que forman el esqueleto humano, pueden moverse y desplazarse, unos en relación a otros.

CLASIFICACIÓN:

ESTRUCTURAL

SINOVIALES

Huesos que forman la articulación tienen una cavidad sinovial y están unidos por el tejido conectivo denso e irregular de una cápsula articular y a menudo por ligamentos accesorios

CARTILAGINOSA

No hay cavidad sinovial y los huesos están unidos por cartílagos

FIBROSAS

No hay cavidad sinovial y los huesos están unidos por tejido conectivo denso e irregular que tienen abundantes fibras de colágeno.

FUNCIONAL

DIARTROSIS

Articulación de movimiento libre. Todas las diartrosis son articulaciones sinoviales que tienen una variedad de formas y permiten diferentes tipos de movimientos

ANFIARTROSIS

Articulación con escasa movilidad

SINARTROSIS

Articulación inmóvil

ARTICULACIONES

TIPOS DE ARTICULACIONES

FIBROSAS

suturas:

- Compuesta por una fina capa de tejido conectivo denso irregular.
- Se encuentran solo entre huesos craneales
- Son inmóviles (artrosis) o levemente móviles (anfiartrosis)

Sindesmosis:

- Existe una mayor distancia entre las superficies articulares y más tejido conectivo e irregular que en una sutura.
- Dispuesto el tejido conectivo denso e irregular en un manajo (ligamento)

Membranas interóseas:

- Capa sustancial de tejido denso e irregular que une dos huesos largos adyacentes y permite movimiento escaso (anfiartrosis)

CATILAGINOSAS

Sincondrosis:

- El elemento conector es cartilago hialino y resulta de poco móvil (anfiartrosis) a inmóvil (sinartrosis)

Sífnisis:

- Los extremos de los huesos que se articulan están recubiertos por cartilago hialino, pero los huesos están conectados por un disco de fibrocartilago ancho y plano

Cartílagos epifisarios:

- Centros de crecimiento hialino durante la osificación endocondral.
- No son articulaciones asociadas con movimiento

SINOVIALES

Cápsula articular:

Rodea la articulación sinovial envuelve la cavidad sinovial y une los huesos que se articulan.

Compuesta por dos membranas

- Externa: Fibrosa de tejido conectivo denso irregular que se adhiere al periostio que la recubre.

- Interna: Sinovial compuesta de tejido conectivo areolar con fibras elásticas algunas incluyen cuerpos adiposos articulares

Líquido Sinovial:

Es un líquido amarillento claro y viscoso

Consiste en ácido hialurónico secretados por células sinoviales en la membrana sinovial y el líquido intersticial filtrado del plasma sanguíneo

MOVIMIENTOS DE LAS ARTICULACIONES

Se refiere al estudio de los desplazamientos de las superficies articulares entre sí. Estos movimientos se designan:

- FLEXION: es el movimiento que acerca dos huesos largos entre sí.
- EXTENSION: es el movimiento que se practica en sentido inverso al precedente (flexión).
- ABDUCCION O SEPARACIÓN: es el movimiento que separa, por ejemplo, los miembros superior o inferior por relación al tronco o al eje medio del cuerpo.
- ADDUCCION O APROXIMACION: es el movimiento inverso al precedente
- ELEVACION: es el movimiento que aleja un segmento o un miembro entero del plano horizontal del suelo.
- DESCENSO: es el movimiento inverso al precedente
- ROTACION LATERAL: es el movimiento que orienta hacia afuera la cara anterior del hueso.
- ROTACION MEDIAL: es el movimiento inverso
- PRONACION Y SUPINACION: rotación medial y lateral respectivamente de los huesos del antebrazo.
- INVERSION Y EVERSION: semicircunducción del pie hacia adentro o hacia afuera.
- CIRCUNDUCCION: movimiento circular de una articulación.
- RETRACCION O RETROVERSION: desplazamiento posterior de una articulación en sentido angular.
- PROTRACCION O ANTEVERSION: es el movimiento inverso.
- PROTRUSION Y RETRUSION: Desplazamiento posterior y anterior de la mandíbula sobre la cavidad glenoidea y cóndilo de los temporales.
- OPOSICION Y REPOSICION: movimiento que presenta el pulgar de oponerse o tomar posición normal en relación a los otros dedos. Sobre la cavidad glenoidea y cóndilo de los temporales.
- OPOSICION Y REPOSICION: movimiento que presenta el pulgar de oponerse o tomar posición normal en relación a los otros dedos.

TEJIDO MUSCULAR

El tejido muscular es uno de los cuatro tejidos básicos, y embriológicamente deriva del mesodermo. El tejido muscular está formado por células altamente especializadas llamadas fibras musculares, que se contraen frente a un estímulo apropiado. La contracción muscular se entiende como el acortamiento reversible y sincronizado de sus células y que es el resultado de la interacción en su citoplasma, de los miofilamentos de actina y de miosina que forman el citoesqueleto contráctil y que se organizan en la orientación adecuada para que se genere el movimiento deseado.

FUNCIONES:

1. Locomoción.
2. Latido cardiaco.
3. Peristaltismo y segmentación en tubo digestivo.
4. Resistencia a presión sanguínea en vasos

CLASIFICACIÓN DEL TEJIDO MUSCULAR:

MUSCULO ESTRIADO

Las fibras musculares presentan un citoplasma estriado transversalmente cuando es observado al microscopio de luz, en orientación longitudinal. Estas estrías corresponden a la ordenada organización de los miofilamentos de actina y miosina en el sarcoplasma, que forman unidades contráctiles llamadas sarcómeros, que, de forma consecutiva, se distribuyen formando parte de estructuras alargadas llamadas miofibrillas.

MUSCULO LISO

Las células o fibras musculares lisas, son delgadas, alargadas y fusiformes, de extremos aguzados y centro ensanchado. Pueden medir entre 20 y 500 micras de longitud. Poseen solo, un núcleo de ubicación central y alrededor de él, se concentran los organelos. De apariencia lisa, su citoplasma presenta filamentos intermedios de desmina, filamentos gruesos de miosina y abundantes filamentos delgados de actina. Cada célula muscular lisa, está rodeada por una lámina basal y una red de fibras colágenas reticulares, que forman el endomisio. Los miocitos lisos, se pueden disponer en grupos formando haces rodeados de tejido conectivo fibroso, que contiene vasos sanguíneos. Estos haces, forman capas alrededor de la pared de órganos tubulares como: tubo digestivo, vías respiratorias, urinarias, donde se encuentra la mayor cantidad de musculatura lisa (viseras).

MUSCULO CARDIACO

Las células musculares cardiacas son alargadas, ramificadas, y pueden alcanzar hasta 100 micras de largo. Presentan un núcleo de ubicación central y en su citoplasma, se encuentran gotas de lípido, partículas de glicógeno y pigmentos de lipofuscina. Las estrías en su citoplasma, se deben al bandeo característico y repetitivo de la organización del citoesqueleto contráctil de actina y miosina, que forman los sarcómeros y miofibrillas, de manera semejante a lo descrito para el músculo esquelético.

SISTEMA MUSCULAR

El sistema muscular es el conjunto de más de 600 músculos que existen en el cuerpo humano, la función de la mayoría de los músculos es producir movimientos de las partes del cuerpo. El sistema muscular crea un equilibrio al estabilizar la posición del cuerpo, producir movimiento, regular el volumen de los órganos, movilizar sustancias dentro del cuerpo y producir calor.

CLASIFICACIÓN

TEJIDO MUSCULAR ESQUELETICO

Puede describirse como musculo voluntario o estriado. Se denomina voluntario debido a que se contrae de forma voluntaria. Un músculo consta de un gran número de fibras musculares. Pequeños haces de fibras están envueltos por el perimisisio, y la totalidad del musculo por el epimisisio.

TEJIDO MUSCULAR LISO

Este describe como visceral o involuntario. No está bajo el control de la voluntad. Se encuentra en las paredes de los vasos sanguíneos y linfáticos, el tubo digestivo, las vías respiratorias, la vejiga, las vías biliares y el útero

TEJIDO MUSCULAR CARDIACO

Este tipo de tejido muscular se encuentra exclusivamente en la pared del corazón. No está bajo el control voluntario sino por automatismo. Entre las capas de las fibras musculares cardiacas, las células contráctiles del corazón, se ubican láminas de tejido conectivo que contienen vasos sanguíneos, nervio y el sistema de conducción del corazón.

OTROS COMPONENTES DEL SISTEMA MUSCULAR

- El tejido conectivo rodea y protege al tejido muscular.
- Una fascia es una capa o lamina de tejido conectivo que sostiene y rodea a los músculos y otros órganos del cuerpo. La fascia superficial, que separa al musculo de la piel, se compone de tejido conectivo areolar y tejido adiposo. Provee una vía para el ingreso y egreso de nervios, vasos sanguíneos y vasos linfáticos al musculo. La fascia profunda es un tejido conectivo denso e irregular que reviste las paredes del tronco y de los miembros, y mantiene juntos a los músculos con funciones similares. Desde la fascia profunda se extienden tres capas de tejido conectivo para proteger y fortalecer el musculo esquelético
- El epimisisio, envuelve al musculo en su totalidad. El perimisisio rodea grupos de entre 10 y 100 o incluso más fibras musculares, separándolas en haces llamados fascículos. Tanto el epimisisio como el perimisisio son tejidos conectivos densos e irregulares. En el interior de cada fascículo y separando las fibras musculares una de otra, se encuentra el endomisisio una fina lamina de tejido conectivo areolar

TRASTORNOS DEL ESQUELETO Y DE LOS MUSCULOS

TRASTORNOS ESQUELETICOS

OSTEOARTITIS

Este permite que los huesos se deslicen uno sobre otro. Cuando el cartílago se rompe y se desgasta, los huesos se rozan. Esto a menudo provoca dolor, hinchazón y rigidez de OA. A medida que la OA empeora, se pueden formar espolones óseos o hueso adicional alrededor de la articulación.

CIFOSIS

Una gran curvatura convexa en la parte superior de la columna vertebral se denomina **cifosis**. La **cifosis** es una curvatura exagerada hacia delante de la espalda. Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común en las mujeres mayores.

OSTEOPOROSIS

. La osteoporosis es una enfermedad en la cual los huesos se vuelven frágiles y más propensos a romperse (fracturarse).

TRASTORNOS DE MUSCULOS

ATROFIA

la ausencia de desarrollo de una estructura o parte corporal. En el terreno de la biología, se denomina **atrofia** a una disminución del número y/o del tamaño de los tejidos que componen un órgano, el cual pasa a tener problemas de funcionalidad y un menor peso y volumen del habitual.

DISTROFIA MUSCULAR

La distrofia muscular es un grupo de enfermedades que provocan debilidad progresiva y pérdida de la masa muscular. En la distrofia muscular, genes anormales (mutaciones) interfieren en la producción de proteínas necesarias para formar músculos saludables.

ESGUINCE

Un **esguince** de tobillo es el estiramiento o desgarro de los ligamentos del tobillo, que sostienen la articulación mediante la conexión de los huesos entre sí. Los signos y los síntomas variarán, dependiendo de la gravedad de la lesión, y pueden incluir los siguientes: Dolor. Hinchazón.

PRINCIPIOS DE HIGIENE

Practicar ejercicio regularmente

Los ejercicios dirigidos a cargar peso moderado y a mejorar la resistencia ayudan a mantener los huesos fuertes. Prácticas como el yoga, el tai chi y el pilates también pueden ser recomendables para las personas con EM, con el objetivo de aumentar la fuerza, ya que son actividades de bajo impacto que se basan principalmente en la técnica.

Una alimentación saludable y rica en calcio

El calcio es indispensable para mantener la densidad ósea. Además, también repercute en la fortaleza de los dientes y el correcto funcionamiento de los músculos y los nervios. Por lo tanto, seguir una dieta con una ingesta adecuada de calcio es vital, especialmente para las personas con EM con una mayor propensión a padecer problemas de huesos. La cantidad diaria de calcio recomendada para los adultos es de 700 mg, que en la mayoría de los casos se extrae de los alimentos.

Sol y vitamina D

La vitamina D es indispensable para la regulación del calcio en el organismo y, por tanto, también es muy importante para mantener los huesos fuertes. La mayor fuente de producción de esta vitamina es la piel, gracias a la exposición a los rayos solares. Por tanto, una breve exposición diaria al sol, hecha con cuidado para evitar los problemas cutáneos, puede ayudar a mejorar el estado de los huesos.

No fumar

El **tabaco** está asociado a un mayor riesgo de desarrollar osteoporosis que, sumado a los otros factores de riesgo que pueden darse en las personas con EM (mujeres post-menopáusicas, vida sedentaria, etc.) puede agravar la afectación ósea. Por lo tanto, dejar de fumar en este caso es prioritario.

Reducir el consumo de alcohol

La ingesta de alcohol reduce la capacidad del cuerpo de producir nuevo material óseo. Además, debido al efecto que tiene sobre el equilibrio, el estado de embriaguez incrementa el riesgo de sufrir caídas. Por lo tanto, para una mejor salud ósea, así como para evitar fracturas patológicas, es recomendable evitar el consumo de grandes cantidades de alcohol.

Evitar caídas

En cualquier momento a lo largo de la enfermedad, es muy importante **prevenir las caídas**. Esto es especialmente relevante para las personas con un alto riesgo de padecer osteoporosis. En el caso de las personas con EM que presentan algunos síntomas que pueden aumentar el riesgo de caídas (como la fatiga, la falta de equilibrio, los problemas visuales, etc.), es importante adaptar el entorno familiar y laboral para evitar accidentes.