



**Gabriela García León.**

**Lic. Nancy Domínguez Torres.**

**“Padecimientos más frecuentes”.**

**Enfermería y prácticas alternativas  
de salud.**

**8vo Cuatrimestre. “A”**

Pichucalco, Chiapas; 24 de febrero de 2021.

## PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.

### PADECIMIENTOS DIGESTIVOS:

- **EMPACHO**

Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida.

- **Causas por las que puedes sufrir una indigestión**

- Comer demasiado deprisa.
- Comer alimentos muy grasos.
- Comer en movimiento.
- Comer al mismo tiempo que se fuma.
- Ingerir alimentos con exceso de alcohol, o de estimulantes tipo cafeína o picantes.
- Comer con ansiedad o estrés.

- **Síntomas de empacho o indigestión.**

- Náuseas.
- Vómitos.
- Diarrea.
- Dolor de estómago.
- Asco al pensar en la comida.
- Acidez.
- Flatulencias.
- Lengua seca y blanquecina.
- Cansancio.
- Dolor de cabeza.
- Malestar general.
- Sudoración.

- **Cómo prevenir un empacho.**

- Come más veces, pero menos cantidad.
- Bebe más agua.
- Mastica despacio.
- Comienza la comida con una sopa o una ensalada.
- Evita las frituras, las salsas muy grasas y los postres contundentes.
- No te acuestes nada más comer.
- Toma una infusión digestiva, como la manzanilla, o el té verde, la melisa, el anís o el diente de león.
- Intenta quedarte —ligeramente insatisfecho—. Es mejor que digas: —me hubiera comido otra porción de asado, que te des cuenta de que esa última porción te ha sobrado.
- Realiza ejercicio regular. Pero no lo hagas nada más comer, claro. Espera dos horas al menos.

- **Remedios caseros para el empacho.**

- Haz una dieta absoluta. Es decir, no comas nada en unas horas. Si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar.
- Sólo debes beber líquidos. Mejor agua o zumo de limón. Bebe poco a poco, a sorbitos, para probar tolerancia.
- Si tienes acidez, algún antiácido te puede ayudar a sentirte mejor.
- La manzanilla o la infusión de anís, pueden ayudarte a asentar el estómago o bien a vomitar. A veces, resulta muy complicado, pero al hacerlo te sentirás algo mejor.
- Reposa. No hagas ejercicio hasta que te encuentres mejor.
- Cuando te encuentres bien y empieces con la ingesta sólida, hazlo poco a poco, con alimentos limpios, suaves y de fácil digestión (yogur, purés, cremas, algo de fruta, pollo o pavo a la plancha, huevo en tortilla o cocido...). Según vayas viendo que lo toleras bien, podrás ir incorporando el resto de alimentos.

- **DIARREA**

Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas. Si se evacúa más de tres veces seguidas de forma acuosa entonces, se tiene diarrea. La diarrea aguda dura un corto tiempo y es un problema común. Por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo. Luego desaparece sola.

La diarrea que dura más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio. La diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede ser un síntoma de una enfermedad crónica. Los síntomas de la diarrea crónica pueden ser continuos o pueden aparecer y desaparecer.

- **Las causas más comunes de diarrea.**

- Contaminación por bacterias en alimentos o agua
- Virus como la gripe, el norovirus o rotavirus. El rotavirus es la causa más común de diarrea aguda en niños
- Parásitos: Pequeños organismos que se encuentran en alimentos o agua contaminados
- Medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio
- Intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos: Problemas para digerir ciertos ingredientes o comidas, como la intolerancia a la lactosa
- Enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon, como la enfermedad de Crohn
- Problemas del funcionamiento del colon, como el síndrome del intestino irritable

Algunas personas también tienen diarrea después de una cirugía de estómago, esto es porque a veces algunas cirugías pueden hacer que la comida se mueva más rápido por su sistema digestivo.

- **Síntomas.**

- Calambres o dolor en el abdomen.
- Necesidad urgente de ir al baño
- Pérdida del control intestinal
- Si un virus o bacteria es la causa de la diarrea, es posible que también tenga fiebre, escalofríos y sangre en las heces.

- **Signos de alerta.**

- Signos de deshidratación
- Diarrea por más de dos días si usted es un adulto. En niños, póngase en contacto con el proveedor de salud si dura más de 24 horas
- Dolor intenso en el abdomen o recto (en adultos)
- Fiebre de 102 grados F o más (38,8 grados C)
- Heces que contienen sangre o pus
- Heces negras y alquitranadas

- **ESTREÑIMIENTO.**

Significa que una persona tiene tres o menos evacuaciones en una semana. Las heces pueden ser duras y secas. Algunas veces la evacuación es dolorosa. Todas las personas tienen estreñimiento alguna vez.

- **Prevención.**

- Comer más frutas, verduras y granos, que son ricos en fibra
- Beber abundante agua y otros líquidos
- Hacer suficiente ejercicio
- Tomarse el tiempo para evacuar cuando lo necesite
- Consumir laxantes solamente si el médico se los receta
- Preguntarle al médico si las medicinas que toma pueden causar el estreñimiento

No es importante tener movimientos intestinales todos los días. Sin embargo, si observa cambios en sus hábitos intestinales consulte al médico.

## **PADECIMIENTOS ESQUELÉTICO Y MUSCULAR:**

- **LUXACIONES:**

Se define como la pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares, generalmente debida a un movimiento con rango mayor al normal con una dirección fuera de lo anátomo-funcional. Según la pérdida de la relación anatómica, ésta puede ser luxación completa o parcial. Según el tiempo puede ser aguda como la que sigue al trauma, reciente cuando tienen días de evolución y pasando las 6 semanas se denominan inveteradas.

- **Clasificación.**

- Parciales (subluxación) y completas.
- Traumáticas: Trauma directo o trauma indirecto.
- Cerradas o abiertas.
- Complicadas.
- Patológica.
- Congénita.

- **FRACTURAS:**

La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea o cartilaginosa.

- **Clasificación.**

- Fracturas habituales.
- Fracturas por insuficiencia o patológicas.
- Fracturas por fatiga o estrés.
- Según la localización: Epifisiarias, metafisiarias, diafisiarias.
- Según su relación con el medio ambiente: Cerradas, abiertas o expuestas.

- **ESGUINCES:**

Torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores. Cuando una articulación es forzada más allá de sus límites anatómicos normales se originan cambios adversos en los tejidos microscópicos y macroscópicos, se puede distender y desgarrar el tejido, y en ocasiones los ligamentos pueden arrancarse de sus inserciones óseas. Los esguinces afectan fundamentalmente al tejido ligamentoso y capsular; sin embargo, los tendones también pueden verse afectados de forma secundaria.

- **Clasificación.**

- Esguince de primer grado.
- Esguince de segundo grado.
- Esguince de tercer grado.

## **PADECIMIENTOS RESPIRATORIOS:**

- **BRONQUITIS:**

Inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones. Las personas que tienen bronquitis suelen toser mucosidad espesa y, tal vez, decolorada.

- **Clasificación.**

- Aguda.
- Crónica.

- **Síntomas.**

- Tos
- Producción de mucosidad (esputo), que puede ser transparente, blanca, de color gris amarillento o verde —rara vez, puede presentar manchas de sangre—
- Fatiga
- Dificultad para respirar
- Fiebre ligera y escalofríos
- Molestia en el pecho

- **NEUMONÍA:**

La neumonía es una infección en uno o ambos pulmones. Causa que los alvéolos pulmonares se llenen de líquido o pus. Puede variar de leve a grave, según el tipo de germen que causa la infección, su edad y su estado general de salud.

- **Bacterias causantes:**

- Streptococcus pneumoniae*
- Legionella pneumophila*: Esta neumonía a menudo se llama enfermedad del legionario
- Mycoplasma pneumoniae*
- Chlamydia pneumoniae*
- Haemophilus influenzae*

- **Virus causantes:**

- Virus respiratorio sincitial
- Algunos virus del resfrío común y la gripe
- SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19

- **Factores de riesgo:**

- Su edad: El riesgo es mayor para los niños menores de 2 años y los adultos mayores de 65 años
- Exposición a ciertos químicos, contaminantes o humos tóxicos
- Estilo de vida: Como fumar, consumo excesivo de alcohol y desnutrición
- Estar en un hospital, especialmente si está en la UCI. Estar sedado y / o conectado a un ventilador aumenta aún más el riesgo
- Tener una enfermedad pulmonar
- Tener un sistema inmunitario debilitado
- Tener problemas para toser o tragar, por un derrame cerebral u otra afección
- Haberse enfermado recientemente con un resfriado o gripe

- **TOS FERINA:**

Enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración. A menudo se escucha un sonido "convulsivo" profundo cuando la persona trata de inspirar.

- **Causas.**

La tos ferina o tos convulsiva es una infección de las vías respiratoria altas. Es causada por la bacteria Bordetella pertussis. Es una enfermedad grave que puede afectar a personas de cualquier edad y causar discapacidad permanente en los bebés e incluso la muerte.

Cuando una persona infectada estornuda o tose, pequeñas gotitas que contienen la bacteria se mueven a través del aire. La enfermedad se propaga fácilmente de una persona a otra.

## **ESPANTOS O SUSTOS:**

El susto, tal como lo menciona Sasson, es un fenómeno muy complejo que está relacionado con los conceptos de pérdida, así como con los de introducción. Cada uno de ellos se refiere a diferentes tipologías y grados de agresividad del espanto. Nathan refiere que esta bipolaridad semántica —efracción-extracciónll de la envoltura y membrana del sujeto, se presenta en todos los sistemas terapéuticos que recurren a la etiología por el espanto.

