

Nombre del profesor: Felipe Antonio Morales Hernández

Nombre del alumno: Guadalupe del Carmen Hernández Velasco

Nombre del trabajo: Mapa conceptual

Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Grado: 8vo

Grupo: "B"

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de Marzo del 2021

Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.

Empacho

También conocido como:

Dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida

Causas por las que puedes sufrir una indigestión son:

- 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

Son:

- Nauseas
- Vomito
- Diarrea
- Dolor de estomago
- Asco al pensar en comida
- Acidez
- Flatulencia
- Lengua seca y blanquecina
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Malestar general
- Sudoración

Prevención

Algunas son:

- 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
- Realiza ejercicio regular. Pero no lo hagas nada más comer, claro. Espera dos horas al menos

Remedios caseros para el empacho

Algunos son:

- Haz una dieta absoluta
- Sólo debes beber líquidos. Mejor agua o zumo de limón
- 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
- Reposa. No hagas ejercicio hasta que te encuentres mejor

Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.

Diarrea

Concepto

Se:

Le llama diarrea a las heces acuosas y blandas

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

Causas más comunes de diarrea

Incluye:

- Contaminación por bacterias en alimentos
- Virus como la gripe, el norovirus o rotavirus
- Parásitos
- Medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer
- Intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos
- Enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon

Síntomas

Son:

- Calambres o dolor en el abdomen
- Necesidad urgente de ir al baño
- Pérdida del control intestinal

Cuando acudir a un medico

Si presenta:

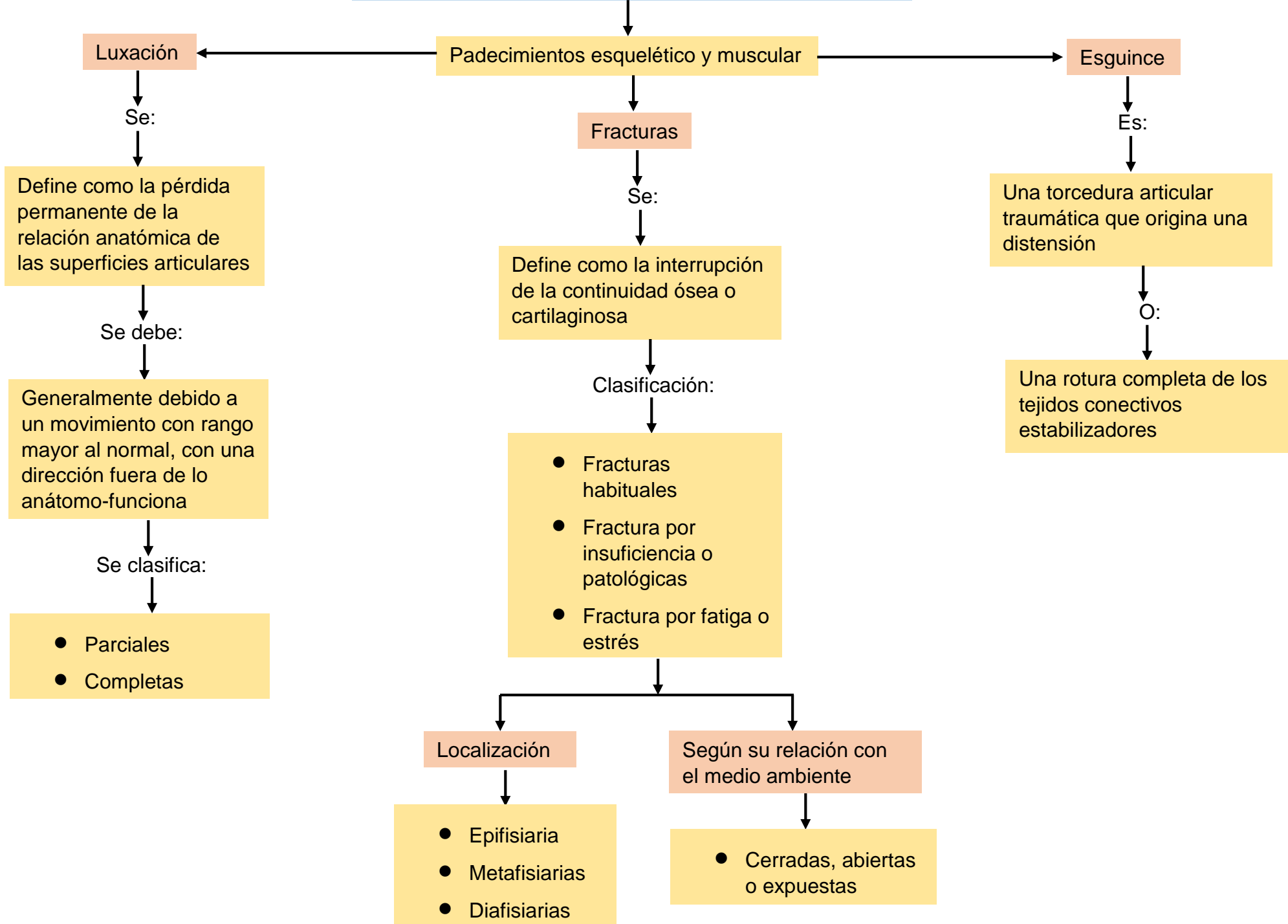
- Signos de deshidratación
- Dolor intenso en el abdomen o recto
- Fiebre de 102 grados F o más
- Heces que contienen sangre

Tratamiento

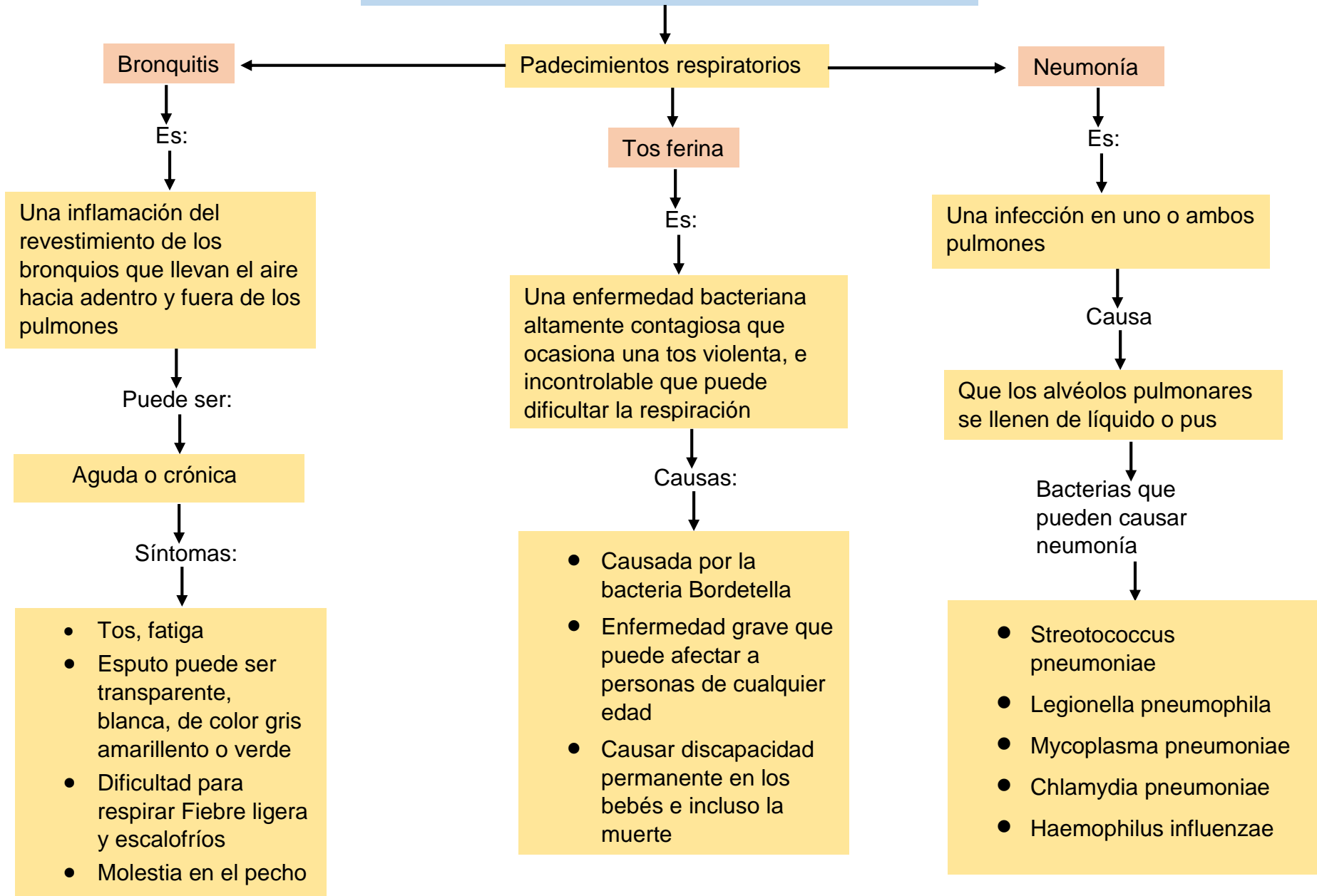
Deben:

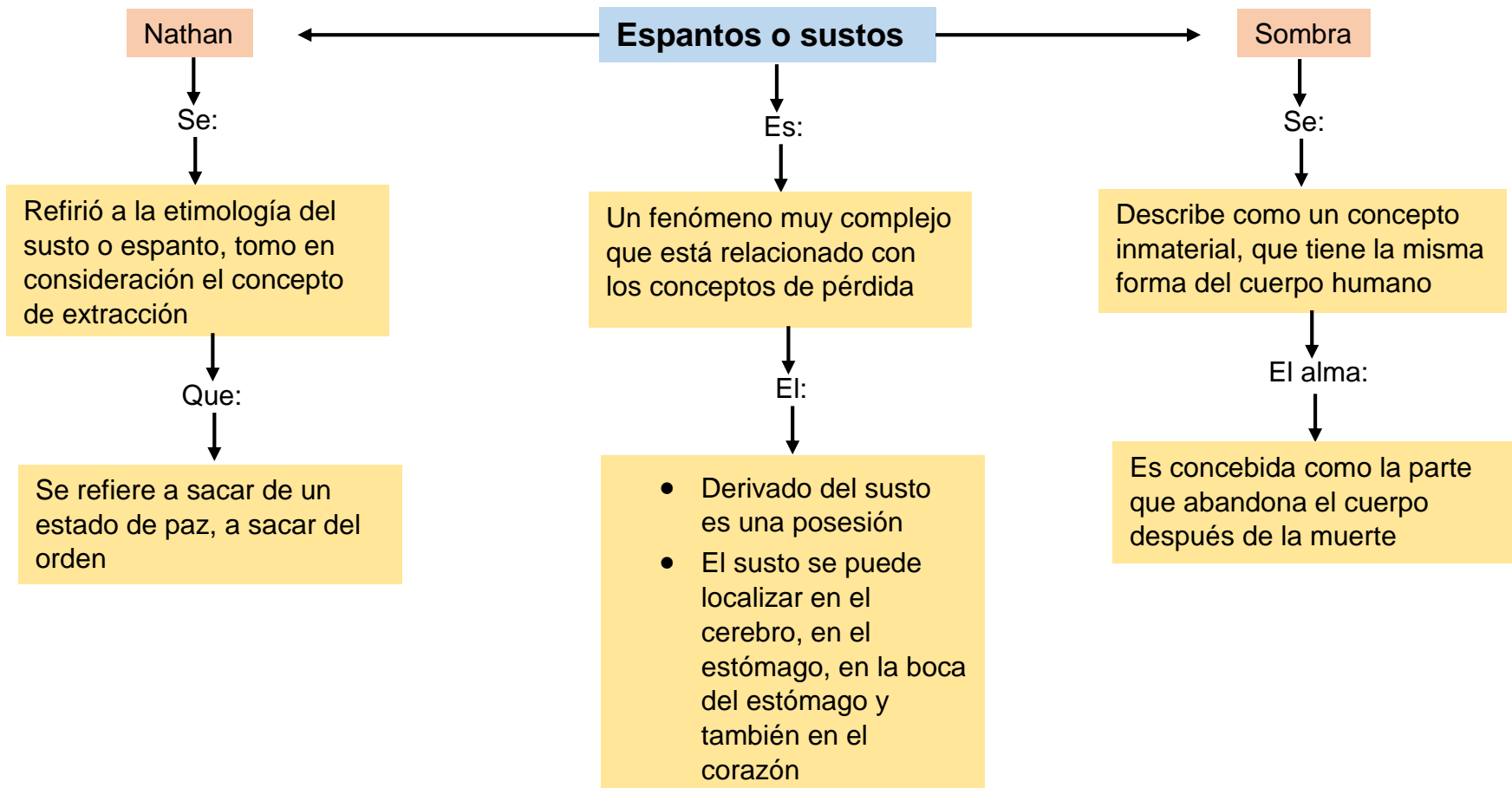
- Beber agua, jugos de frutas, bebidas deportivas
- Bebidas gaseosas sin cafeína y caldos salados

Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.

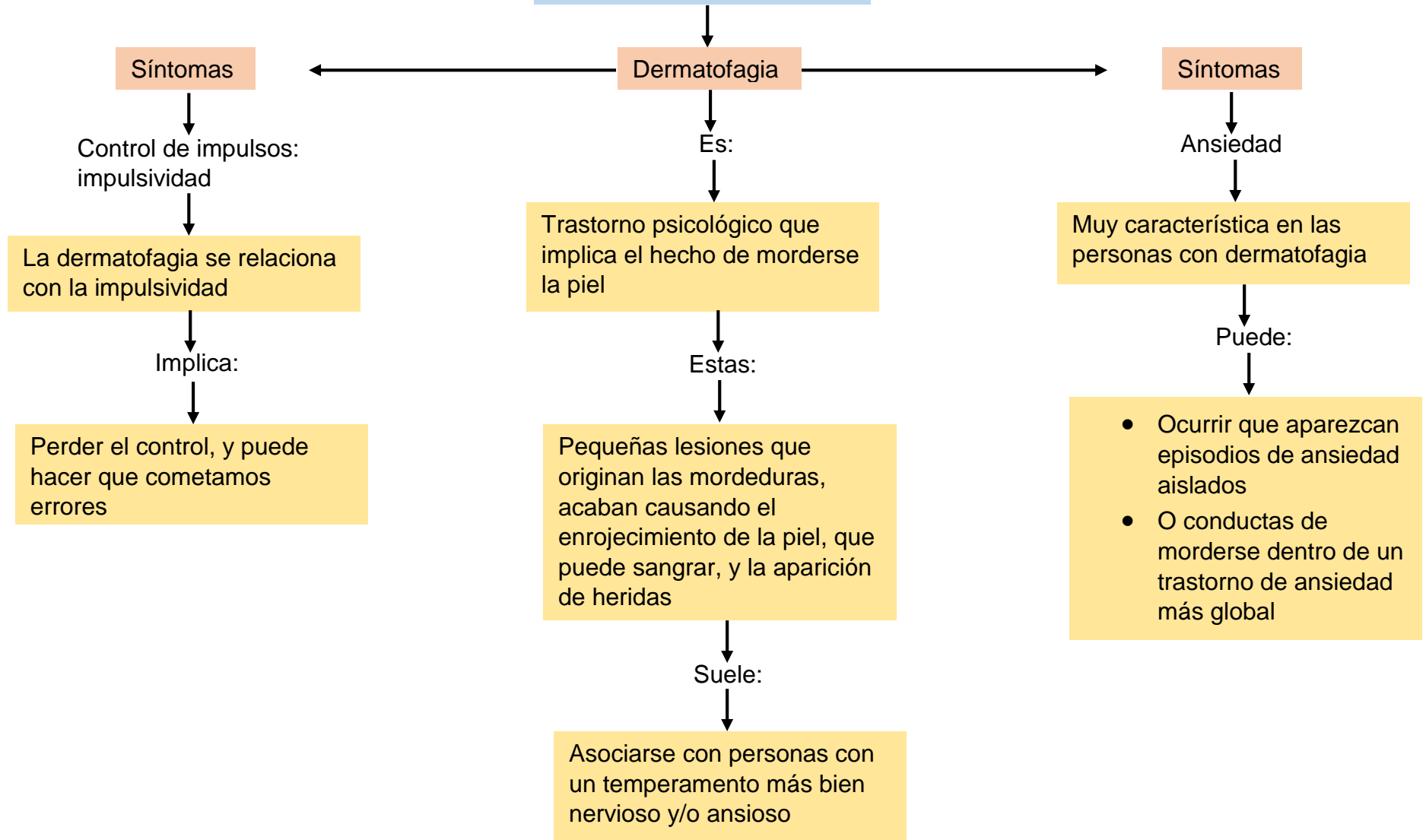


Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.





Trastornos de la piel



Bibliografía

ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD . (ENERO- ABRIL de 2021). Obtenido de ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD:
file:///C:/Users/2020/Desktop/8vo%20cuatrimestre/Enfermeria%20y%20practicas%20alternativas.pdf