

**ENFERMERÍA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD**

**LE. YESENIA GUADALUPE OVANDO ALEGRÍA**

**PRESENTA EL ALUMNO:**

**YOVANA RODRÍGUEZ AGUILAR**

**8 "B" SEMIESCOLARIZADO**

Comitán de Domínguez, Chiapas

13 de febrero del 2021

PADecIMIENTOS: DIGESTIVO, RESPIRATORIO, CIRCULATORIO, NERVIOSO, ENDOCRINO, ESQUELÉTICO, MUSCULAR.

EMPACHO

Es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida.

Síntomas

- Náuseas. • Vómitos. • Diarrea. • Dolor de estómago. • Asco al pensar en la comida. • Acidez. • Flatulencias.

Como prevenir

- Come más veces, pero menos cantidad. • Bebe más agua. • Mastica despacio. • Comienza la comida con una sopa o una ensalada

Remedios caseros

- una dieta
- la manzanilla
- reposo

DIARREA

La diarrea que dura más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio.

Causas

- contaminación
- por bacterias
- parásitos
- enfermedades del estomago

Síntomas

- calambres
- necesidad urgente de ir al baño
- pérdida de control intestinal
- deshidratación

Estreñimiento

Que una persona tiene tres o menos evacuaciones en una

Prevención del estreñimiento

- comer más frutas –beber abundante agua
- hacer suficiente ejercicio
- consumir laxantes
- tomarse el tiempo para evacuar

Padecimientos esquelético y muscular

Luxaciones

La pérdida permanente de la relación anatómica de las superficies articulares

Fractura

Es la interrupción de la continuidad ósea o cartilaginosa.

Tipos

- Fracturas habituales
- Fracturas por insuficiencia
- Fractura por fatiga o estrés

Esguince

Es una torcedura articular que origina una distensión o una rotura completa de tejido

Clasificación

- esguince de primer grado
- esguince de segundo grado
- esguince de tercer grado

Padecimientos respiratorios

Bronquitis

Es una inflamación del revestimiento de los bronquios que lleva el aire el are hacia adentro y fuera de los pulmones.

- aguda -crónica

Neumonía

Es una infección en uno o ambos pulmones

Síntomas

- fiebre -escalofríos – tos – dificultad para respirar
- dolor en el pecho – náuseas o vomito - diarrea

Tos ferina

Es una enfermedad bacteriana contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración.

Causas

Causada por la bacteria bordetella pertussis.