



NOMBRE DE ALUMNOS: ROSA GUADALUPE LOPEZ GUILLEN

NOMBRE DEL PROFESOR: yesenia Guadalupe ovando alegría

NOMBRE DEL TRABAJO: cuadro sinóptico

Materia : enfermería y practicas alternativa de salud

GRADO:8 °

GRUPO: "B"

PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

Digestivo

Empacho

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

Síntomas : Náuseas ,Vómito,Diarrea,Dolor de estómago,Asco al pensar en la comida, Acidez ,Flatulencias.

prevención : 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.

tratamiento : 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.

Respiratorio

Bronquitis

La bronquitis es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones

síntomas : tos Fatiga,Dificultad para respirar Fiebre ligera y escalofríos,Molestia en el pecho

prevencion : no fumar y evitar el humo de cigarrillo, lavarse las manos constantemente e ingerir una mayor cantidad de líquidos.

tratamiento : incluir remedios para el alivio de la tos , no se recomienda antibióticos

Circulatorio

Hipertensión.

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica en la que aumenta la presión con la que el corazón bombea sangre a las arterias, para que circule por todo el cuerpo.

síntomas : Dolor de cabeza intenso,Mareo,Zumbido de oído,Sensación de ver lucecitas,Visión borrosa Dolor en el pecho y/o lumbar Tobillos hinchados

prevención : ejercicio físico.

tratamiento : Tomarte la presión diariamente y apuntarla para llevar un control y poder mostrárselo al médico Ir a consulta de manera periódica, para que te tomen la presión y den medicamento

Nervioso

Epilepsia.

es una enfermedad provocada por un desequilibrio en la actividad eléctrica de las neuronas de alguna zona del cerebral

causas : La epilepsia puede tener muchas causas. Puede tener origen en lesiones cerebrales de cualquier, pero en muchos casos no hay ninguna lesión, sino únicamente una predisposición de origen genético a padecer las crisis

tratamiento: La epilepsia suele ser tratada con medicamentos y, en algunos casos, cirugía, dispositivos o cambios en la dieta.

Endocrino

Diabetes.

es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos

sintomas : es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume

prevención : Eliminar el azúcar y los carbohidratos refinados de tu dieta Hacer ejercicio regularmente. Que el agua sea tu bebida principal Bajar de peso si tienes sobrepeso u obesidad Dejar de fumar

tratamiento : se basa en tres pilares: dieta, ejercicio físico y medicación. Tiene como objetivo mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de la normalidad para minimizar el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad

Esquelético

luxaciones

La articulares, generalmente debida a un movimiento con rango mayor al normal con una dirección fuera de lo anatómico-funcional

Traumáticas : Las ocasionadas por un trauma directo o indirecto. Pueden ser cerradas, o abiertas cuando se pone en contacto el medio ambiente con las superficies articulares

fracturas : La fractura puede definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa

A/ FRACTURAS HABITUALES B/ FRACTURAS POR INSUFICIENCIA Ó PATOLÓGICAS C/ FRACTURAS POR FATIGA Ó ESTRÉS

Muscular

Calambre muscular

son contracciones o espasmos súbitos, involuntarios en uno o más músculos.

mayor frecuencia :

- o Muslos
- o Pies
- o Manos
- o Brazos
- o Abdomen
- o A lo largo de su caia

prevenir : Estirar los músculos, especialmente antes de hacer ejercicio. Si tiene calambres en las piernas por la noche, estire los músculos de las piernas antes de acostarse Beba muchos líquidos. Si hace ejercicio intenso o hace ejercicio cuando hace calor, las bebidas deportivas pueden ayudarle a reemplazar los electrolitos perdidos

tratamiento : Estirar o masajear suavemente el músculo Aplicar calor cuando el músculo está tenso y hielo cuando el músculo le duele Beber más líquidos si está deshidratado

www.centroenfermedadesdigestivas.com/padecimientos