



LIC. ENFERMERIA.

8 VO. CUATRIMESTRE.

ROSA IZETH GARCIA LOPEZ.

ENFERMERIA Y PRACTICAS  
ALTERNATIVAS DE SALUD.

PROFESOR: YESENIA  
GUADALUPE OVANDO ALEGRIA.

PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES.

**PADECIMIENTOS DIGESTIVOS.**

Son enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, generalmente son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos.

**EMPACHO**

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

**CAUSAS**

- ✓ 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 caféina o picantes.
- ✓ Comer con ansiedad o estrés.

**SINTOMAS**

- ✓ 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.

**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.
- ✓ Toma una infusión digestiva, como la manzanilla, o el té verde, la melisa, el anís o el diente de león.
- ✓ Intenta quedarte —ligeramente insatisfecho.

**DIARREA**

Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas, la diarrea aguda es de duración corta y es un problema común, la diarrea crónica dura al menos cuatro semanas y puede ser síntoma de alguna enfermedad crónica.

**CAUSAS**

- ✓ Contaminación por bacterias en alimentos o agua.
- ✓ Virus como la gripe, el norovirus o rotavirus.
- ✓ Parásitos.
- ✓ Medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio
- ✓ Intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos.
- ✓ Enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon, como la enfermedad de Crohn.
- ✓ Problemas del funcionamiento del colon.
- ✓ Algunas personas también tienen diarrea después de una cirugía de estómago.

**SINTOMAS**

- ✓ 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.

**DIAGNOSTICO MEDICO.**

- ✓ Realizar un examen físico
- ✓ Preguntarle por los medicamentos que esté tomando
- ✓ Hacerle un análisis de las heces o sangre para buscar bacterias, parásitos u otros signos de enfermedad o infección
- ✓ Pedirle que deje de comer ciertos alimentos para ver si la diarrea desaparece

**TRATAMIENTO**

El tratamiento busca reponer fluidos y electrolitos, los adultos con diarrea deben beber agua, jugos de frutas, bebidas deportivas, bebidas gaseosas sin caféina y caldos salados. Los niños con diarrea deben recibir una solución de rehidratación oral para reponer los líquidos y electrolitos perdidos.

**ESTREÑIMIENTO**

Cuando una persona defeca menos de tres veces por semana o tiene dificultades para hacerlo, las heces pueden ser duras y secas, la evacuación suele ser dolorosa y difícil

**CAUSAS**

El estreñimiento no es una enfermedad, sino un síntoma con muchas causas. A menudo se produce por ingerir alimentos con poca cantidad de fibra, falta de ejercicio físico, ingesta de poco líquido (sobre todo agua) o demorar la defecación. También es frecuente durante el embarazo.

**SINTOMAS**

- ✓ Menos de 3 defecaciones por semana.
- ✓ Dificultad o esfuerzo extremo para evacuar las heces.
- ✓ Heces duras o grumosas.
- ✓ Incomodidad o hinchazón abdominal.
- ✓ Sensación de evacuación incompleta.
- ✓ Sensación de obstrucción en el área ano-rectal.
- ✓ Necesidad de maniobras manuales para facilitar la expulsión (extracción digital o compresión del suelo pélvico).

**TRATAMIENTO**

El tratamiento para el estreñimiento crónico normalmente comienza con cambios en la dieta y el estilo de vida que tienen por objeto agilizar el tránsito de las heces por los intestinos. Si esos cambios no son eficaces, el médico puede recomendarte medicamentos o cirugía.

**PADECIMIENTOS ESQUELÉTICO Y MUSCULAR**

Un trastorno musculoesquelético relacionado con el trabajo es una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales

**LUXACIO**

La luxación 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.

**CAUSAS**

Las luxaciones son generalmente causadas por un impacto súbito en la articulación a causa de un golpe, una caída u otro traumatismo.

**SINTOMAS**

- ✓ Dolor en el área lesionada.
- ✓ Inflamación en el área lesionada.
- ✓ Malformación del área luxada.
- ✓ Moretones o enrojecimiento del área lesionada.
- ✓ Entumecimiento o debilidad del área lesionada.
- ✓ Dificultad para usar o mover el área lesionada de forma normal.

**TRATAMIENTO**

Las luxaciones acromioclaviculares parciales se tratan conservadoramente con un cabestrillo, antiinflamatorios y hielo local. Luxación es completa, la ruptura de los ligamentos acromioclaviculares requiere tratamiento quirúrgico.

**FRACTURA**

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

**CLASIFICACION**

- POR ENERGIA:** Fracturas habituales, Fracturas por insuficiencia o patológicas y Fracturas por fatiga o estrés.
- POR LOCALIZACION:** Epifisiarias, metafisiarias y diafisiarias.
- POR RELACION CON EL MEDIO:** Cerradas y expuestas.

**CAUSAS**

Las fracturas en general ocurren debido a accidentes automovilísticos, caídas o lesiones deportivas.

**SINTOMAS**

- Dolor intenso
- Deformidad: La extremidad se ve fuera de lugar
- Hinchazón, hematomas o dolor alrededor de la herida
- Problemas al mover la extremidad

**TRATAMIENTO**

El tratamiento generalmente implica volver a colocar el hueso en su lugar y, luego, inmovilizarlo con un yeso o una férula para darle tiempo a que sane.

**ESGUINCE**

El esguince, es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores.

**CAUSAS**

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.

**SINTOMAS**

- ✓ Dolor
- ✓ Hinchazón
- ✓ Hematomas
- ✓ Capacidad limitada para mover la articulación afectada
- ✓ Escuchar o sentir un "pop" en la articulación en el momento de la lesión

**TRATAMIENTO**

- ✓ Compresión.
- ✓ Elevación.
- ✓ Reposo.
- ✓ Hielo.

**PADECIMIENTOS RESPIRATORIOS.**

Las enfermedades respiratorias afectan a las vías respiratorias, incluidas las vías nasales, los bronquios y los pulmones. Incluyen desde infecciones agudas como la neumonía y la bronquitis a enfermedades crónicas como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

**BRONQUITIS**

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

**CLASIFICACION**

- Aguda:** Generalmente es ocasionada por los virus que se transmiten a través de gotas de saliva cuando la gente enferma estornuda o tose.
- Crónica:** Se presenta cuando la mucosa que recubre los bronquios se encuentra constantemente irritada e inflamada.

**SINTOMAS**

- 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
- Dolor de cabeza

**BRONQUITIS**

Infección que inflama los sacos de aire de uno o ambos pulmones, los que pueden llenarse de fluido. Causada por la infección de un virus, una bacteria o hongo.

**SINTOMAS**

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos, generalmente con flema (sustancia viscosa que proviene del fondo de los pulmones)
- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho cuando respira o tose
- Náuseas y / o vómitos
- Diarrea

**COMPLICACIONES**

- Bacteriemia.
- Abscesos pulmonares.
- Trastornos pleurales.
- Insuficiencia renal
- Insuficiencia respiratoria

**TOS FERINA**

Es una 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 respiratorias 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.

**SINTOMAS**

- Tos: crónica o intensa
- Nasales: congestión, congestión nasal o estornudos
- Todo el cuerpo: fatiga o fiebre
- También comunes: ataque intenso de tos, episodios de ausencia de respiración, ojos llorosos o vómito