



**Nombre del alumno:** José Caralampio Jiménez Gómez

**Nombre del profesor:** Beatriz Gordillo López

**Nombre del trabajo:** Mapa conceptual

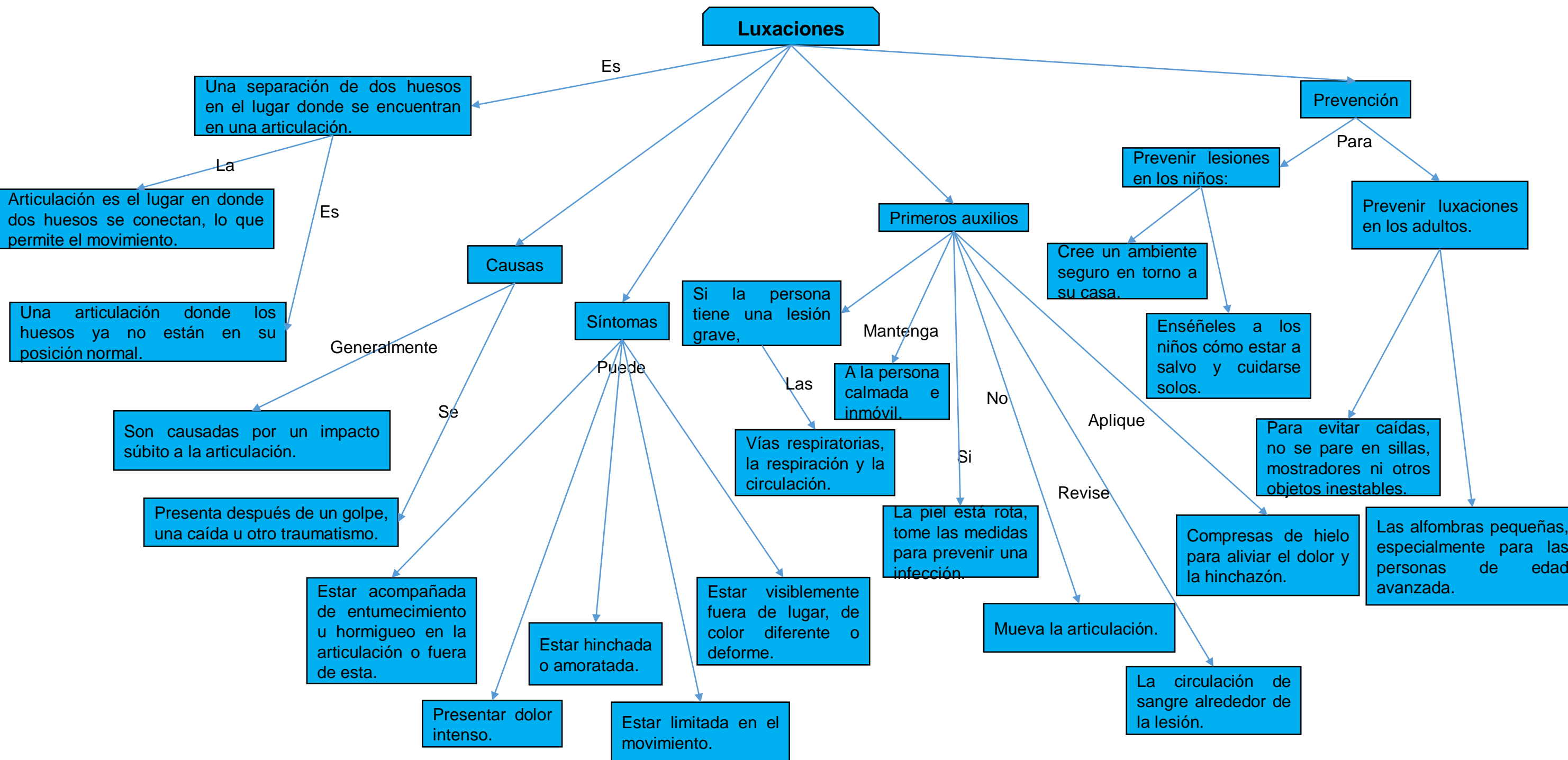
**Materia:** Enfermería del adulto

**Grado:** Sexto cuatrimestre de la licenciatura en enfermería

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de julio del 2021

# Luxaciones



Una separación de dos huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación.

Prevención

Primeros auxilios

Causas

Síntomas

Prevenir lesiones en los niños:

Prevenir luxaciones en los adultos.

Articulación es el lugar en donde dos huesos se conectan, lo que permite el movimiento.

Una articulación donde los huesos ya no están en su posición normal.

Generalmente

Son causadas por un impacto súbito a la articulación.

Presenta después de un golpe, una caída u otro traumatismo.

Estar acompañada de entumecimiento u hormigueo en la articulación o fuera de esta.

Presentar dolor intenso.

Estar hinchada o amoratada.

Estar limitada en el movimiento.

Si la persona tiene una lesión grave,

Vías respiratorias, la respiración y la circulación.

A la persona calmada e inmóvil.

La piel está rota, tome las medidas para prevenir una infección.

Mueva la articulación.

Compresas de hielo para aliviar el dolor y la hinchazón.

La circulación de sangre alrededor de la lesión.

Cree un ambiente seguro en torno a su casa.

Enséñeles a los niños cómo estar a salvo y cuidarse solos.

Para evitar caídas, no se pare en sillas, mostradores ni otros objetos inestables.

Las alfombras pequeñas, especialmente para las personas de edad avanzada.

# Esguinces

Un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones.

## Descripción general

Es

La

La

Ubicación más común de un esguince es el tobillo.

Diferencia entre un esguince y una distensión es que el primero lesiona las bandas de tejido que conectan dos huesos.

Mientras

Que la segunda implica una lesión de un músculo o de la banda de tejido que une un músculo a un hueso.

Capacidad limitada para mover la articulación afectada.

Hinchazón

Hematomas

Dolor

## Causas

Los

Esguinces se producen a menudo en las siguientes circunstancias:

Tobillo

Rodilla

Muñeca

Pulgar

Condiciones ambientales

Equipo inadecuado

## Factores de riesgo

Son

Fatiga

Ejercicios regulares de estiramiento y fortalecimiento para el deporte, la actividad física o la actividad laboral.

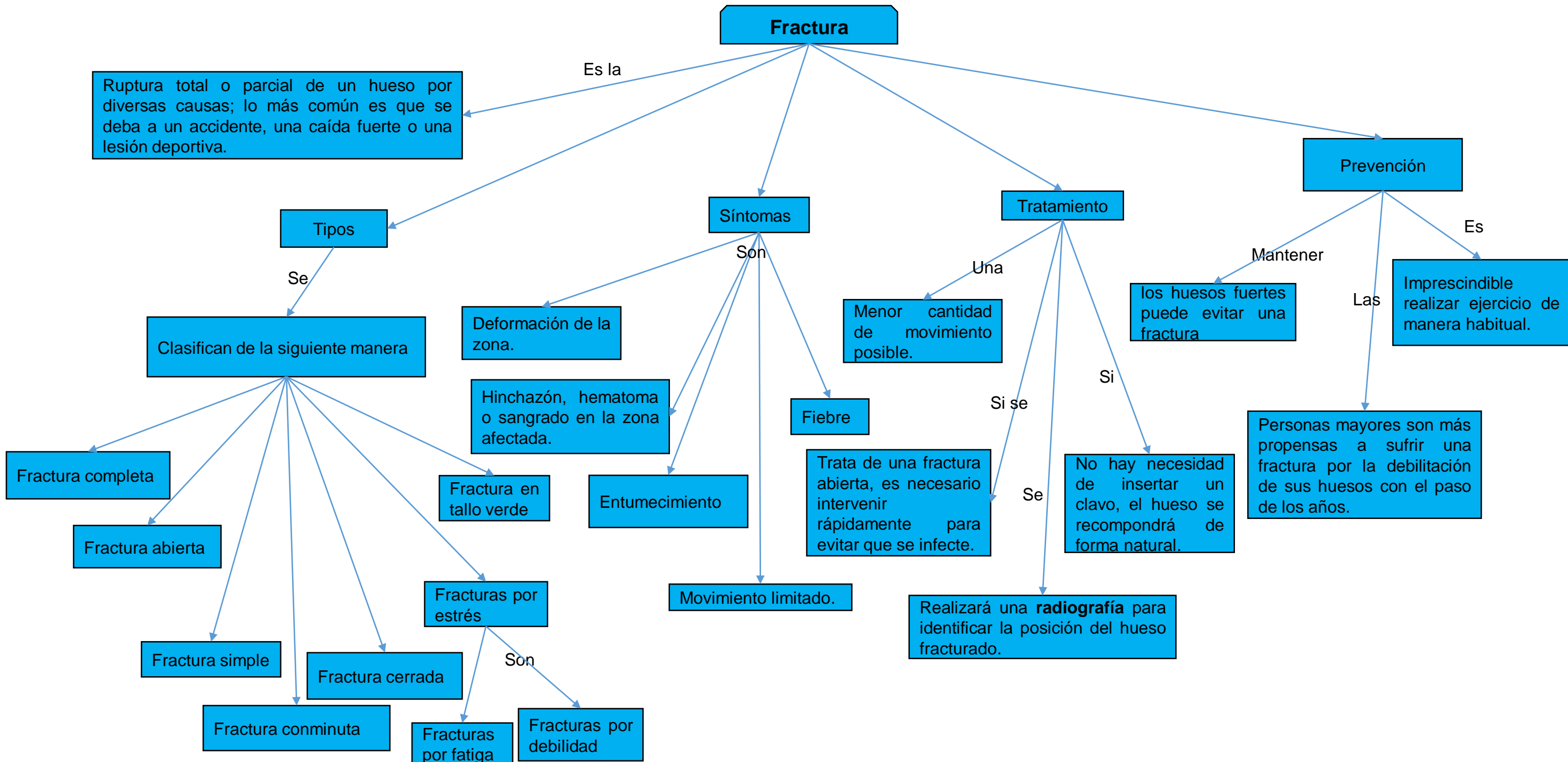
Intenta estar en forma para practicar deportes.

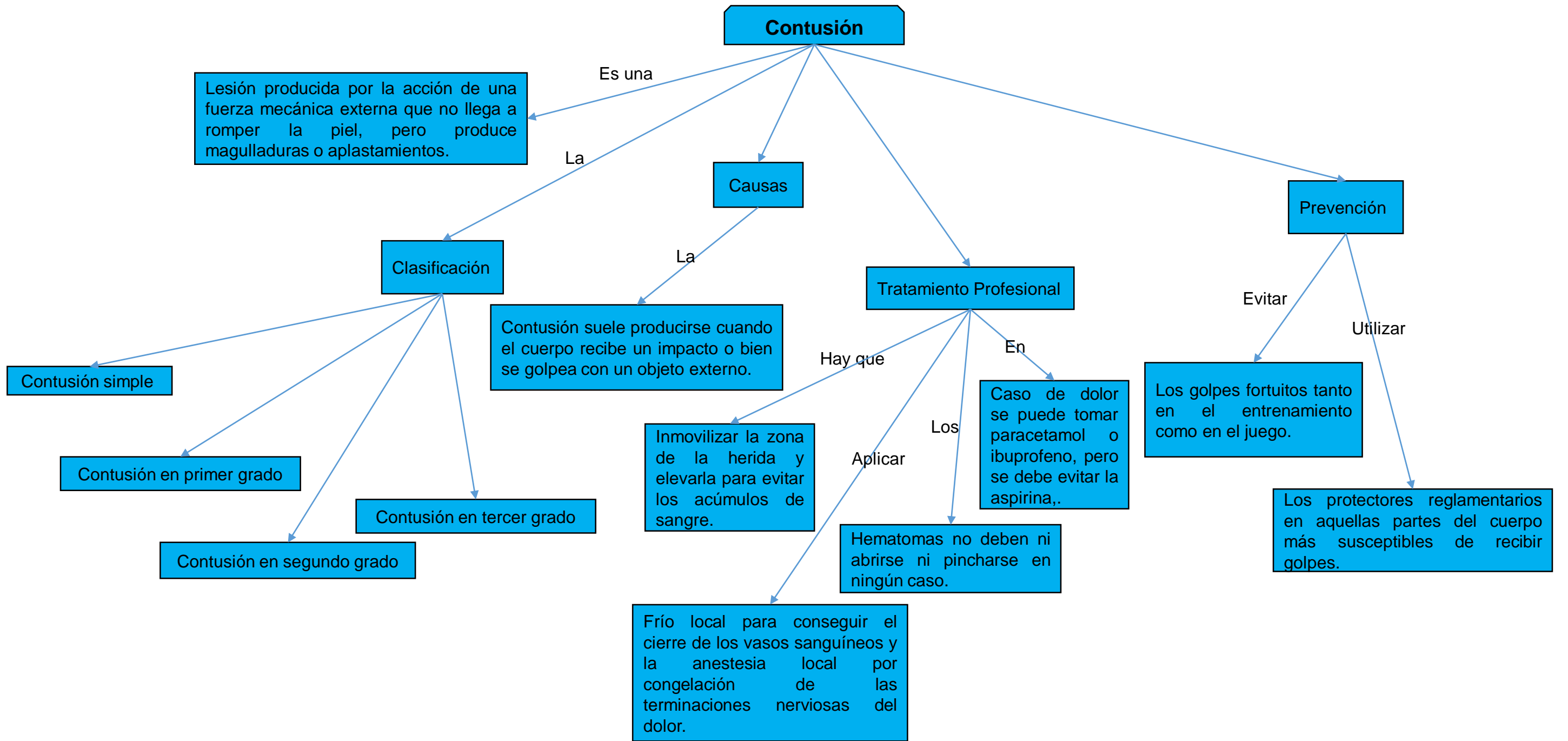
## Prevención

Los

Hay que

Proteger las articulaciones a largo plazo si trabajas para fortalecer y acondicionar los músculos que rodean la articulación que se lesionó.





# Bibliografía:

UDS.2021. Paginas web. Utilizadas el 09 de julio del 2021.

URL: <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/Lesiones/traumatismo/contusion.html>

URL: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/fractura.html>

URL: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sprains/symptoms-causes/syc-20377938>

URL: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000014.htm#:~:text=Es%20una%20separaci%C3%B3n%20de%20dos,est%C3%A1n%20en%20su%20posici%C3%B3n%20normal.>