



Nombre de alumnos: Lizbeth De Coss Ruiz

Nombre del profesor: Beatriz Gordillo López

Materia: Enfermería del adulto

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a julio de 2021.

Luxaciones

¿Qué es?

Es la separación permanente de las dos partes de una articulación.

Etiología

Una luxación se produce cuando se fuerza demasiado un ligamento, lo que hace que los extremos de dos huesos conectados se separen.

Signos y síntomas

Dolor generalmente intenso localizado a la articulación afectada, pérdida de la morfología y del eje anatómico e incapacidad funcional.

Diagnóstico

El diagnóstico integral de una luxación debe hacerse después de un estudio clínico y de gabinete completos. Los estudios simples de rayos x en dos o más proyecciones,

Factores de riesgo

Adultos mayores.
Factor hereditario.
Práctica de deportes.
Accidentes automovilísticos.

Tratamiento

Inmovilización y en ocasiones Cirugía.

Prevención

Siempre caminar con precaución.
Realizar exámenes oculares con regularidad.
Realizar deportes de manera segura.

Esguinces

¿Qué es?

Es una torcedura articular traumática que origina una distensión o una rotura completa de los tejidos conectivos estabilizadores.

Etiología

Los esguinces afectan fundamentalmente al tejido ligamentoso y capsular; sin embargo, los tendones también pueden verse afectados de forma secundaria.

Fisiopatología

Desgarros ligamentarios o musculares pueden clasificarse como

- Primer grado: mínimo (las fibras se estiran pero permanecen intactas o solo unas pocas fibras se rompen)
- Segundo grado: parcial (algunas a casi todas las fibras se rompen)
- 3er grado: completa (todas las fibras se rompen)

Signos y síntomas

Dolor, en especial cuando soportas el peso sobre el pie afectado.

1. Dolor ligero al tocar el tobillo.
2. Hinchazón.
3. Hematomas.
4. Amplitud de movimiento limitada.
5. Inestabilidad en el tobillo.
6. Sonido o sensación de chasquido al momento de la lesión.

Factores de riesgo

Práctica de deportes.
Superficies irregulares.
Lesiones de tobillo anteriores.
Estado físico deficiente.
Calzado inadecuado

Diagnóstico

Las radiografías pueden ayudar a descartar una fractura u otra lesión ósea como la fuente del problema.

Tratamiento

El pronóstico y el tratamiento varían mucho dependiendo de la ubicación y gravedad de la lesión.

Muchos desgarros parciales en los ligamentos, los tendones o los músculos cicatrizan espontáneamente. Los desgarros completos a menudo requieren cirugía para restaurar la anatomía y la función.

Prevención

El uso de calzado protector durante actividades físicas que ejerzan una tensión sobre el tobillo u otras articulaciones.

- Usar un calzado que se ajuste al pie de forma correcta.
- Evitar tacones altos.

Contusiones

¿Qué es?

También conocido como hematoma o moretón, es una lesión en la piel ocasionada por el golpe de objetos sin punta o filo (romo) en las partes blandas del cuerpo.

Causas

Los moretones pueden tener causas que no se deben a una enfermedad subyacente.

Por ejemplo

Un traumatismo contundente, una transfusión de sangre reciente o haberse sacado sangre.

Tipos de contusiones.

Contusión mínima o simple.
Contusión de primer grado o equimosis.
Contusión de segundo grado.
Contusión de tercer grado.

Signos y síntomas

La sintomatología típica de una contusión incluye dolor y aumento de volumen (más o menos marcado en función de la intensidad del golpe) en la zona afectada. En algunos casos también puede aparecer un leve edema.

Diagnostico

El **diagnóstico de las contusiones** se realiza por medio de un examen físico, y se puede apoyar con imágenes para evaluar lesiones asociadas.

Tratamiento

Aplicar frío.
Un vendaje compresivo.
Ungüentos.

Prevención:

Sé más cuidado. Estírate bien y calienta antes de los ejercicios para además evitar el agotamiento muscular.

Usa rodilleras, coderas, espinilleras, casco y protectores de cadera, para practicar deportes extremos, andar en bicicleta o moto.

Fracturas

¿Qué es?

Se definirse como la interrupción de la continuidad ósea ó cartilaginosa

Causas

1 Causas externas (acción vulnerable exterior) directo, indirecto
2. Causas internas (acción vulnerable interior)
3. Patológicas (enfermedad del hueso),
4. Por fatiga esfuerzos repetidos).

Tipos de fracturas

- Oblicua - fractura en ángulo con el eje
- Conminuta - fractura en muchos fragmentos relativamente pequeños
- Espiral - fractura dispuesta alrededor del eje del hueso
- Compuesta o abierta - fractura que rompe la piel.

Tratamiento

- **Durante la inmovilización** Se debe lograr que las articulaciones no incluidas en la inmovilización sigan funcionando para evitar una rigidez posterior.
- **Después de la inmovilización** Una vez retirada la inmovilización, se debe procurar la recuperación funcional de los músculos, que generalmente, debido al tiempo de inactividad, estarán hipotróficos. Se indicarán ejercicios propios en cada caso.

Prevención.

Incluir regularmente alimentos ricos en calcio y vitamina D en tu dieta.
Evitar la vida sedentaria ejercitándonos al menos 30 minutos diarios
Visita a tu médico para saber el real estado de salud de tus huesos
Usa zapatos cómodos y con suela antideslizante
Evita disponer de elementos en tu casa que, al circular por ella, se conviertan en obstáculos, con esto impedirás tropiezos y caídas.