



PASIÓN POR EDUCAR

LIC. EN ENFERMERIA

MATERIA:

ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

NOMBRE DEL PROFESOR:

DOMÍNGUEZ PÉREZ SILVINO

INVESTIGACIÓN:

EMPACHO Y ESTREÑIMIENTO

NOMBRE DE ALUMNO:

CIFUENTES HERNANDEZ ARELY

GRADO Y GRUPO:

8° ER CUATRIMESTRE "A"

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS 25 DE FEBRERO DEL 2022

QUE ES EMPACHO..

Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida. Además de comer más de lo que tu estómago va a poder digerir con facilidad otras causas por las que pueden sufrir.

- 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 cafeína o picantes.

Existen también indigestiones que no entrarían en la categoría de "empacho". Es decir, la digestión no se realiza correctamente por otras causas otras ajenas a los alimentos que ingeras o a la cantidad.

Síntomas.

- 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.

Como prevenir un empacho.

- 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.

Remedios caseros.

- Haz una dieta absoluta. Es decir, no tomas o comas nada en unas horas. Si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar.
- Sólo debes beber líquidos. Mejor agua a zumo de limón. Bebe poco a poco, a sorbitos, para probar tolerancia.
- Si tienes aderez algún antiácido te puede ayudar a sentirse mejor.
- La manzanilla o la infusión del anís, si pueden ayudarte al estómago o bien a vomitar. A veces, resulta muy complicado, pero al hacerlo te sentirá algo más.
- Reposa. No agas ejercicio hasta que te encuentres mejor.
- Cuando te encuentres bien y empieces con la ingesta sólida, hazlo poco a poco, con alimentos limpios, suaves y de fácil digestión (yogur, purés, cremas, algo de frutas, pollo o pavo a la plancha, huevo en tortilla o cocido), según vayas viendo que lo toleras bien, podrás ir incorporando el resto de alimentos.

ESTREÑIMIENTO..

Estreñimiento significa que una persona tienen tres o menos evacuaciones en una semana. Las heces pueden ser duras y secas. Algunas veces las evacuaciones es dolorosas. Todas las personas tienen estreñimiento alguna vez. La mayoría de los casos, dura poco tiempo y no es serio. Existen muchas cosas que pueden hacer para prevenir:

- Comer más frutas, verduras y granos, que son ricos en fibra.
- Beber abundante agua y otros líquidos.
- Hacer suficiente ejercicio.
- Tomarse el tiempo para evacuar cuando lo necesite.
- Consumir laxantes solamente si el médico se los receta.
- Preguntarle al médico si los medicamentos que toma pueden causar el estreñimiento.

No es importante tener movimientos intestinales todos los días. Sin embargo, si observa cambios en sus hábitos intestinales consulte al médico.