



Nombre de alumno: Verónica Anahí
López Aguilar

Nombre del profesor: Silvino Domínguez
Pérez

Nombre del trabajo: Síntesis

Materia: Enfermería y prácticas
alternativas de salud

Grado: 8° CUATRIMESTRE

Grupo: "A"



Empacho

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

Además de comer más de lo que tu estómago se va a poder digerir con la facilidad, otras causas por las que puedes sufrir una indigestión son:

- Comer demasiado deprisa.
- Comer alimentos muy grasos.
- Comer en movimiento.
- Comer al mismo tiempo que se fuma.
- Ingerir alimentos con excesos de alcohol, o de estimulante tipo cafeína o picante.
- Comer con ansiedad o estrés.

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

Por ejemplo problemas previos en el tubo digestivo o tratamiento con algunos fármacos como antibióticos o analgésicos.

Síntomas.

Son bastante variados pero fácilmente reconocibles.



TITULO

FECHA

Indigestión

- Náuseas
- Diarrea
- Asco al pensar en la comida.
- Aidez
- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Vómitos
- Dolor de estomago.
- Flatulencias
- Lengua seca y blanquecina
- Malestar general
- Sudoración.

Prevencción

Aunque parezca muy obvio, no esta de más recordar, qué debes hacer sobre todo en esas fechas, para evitar 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.
Intenta quedarte "ligeramente insatisfecho".

Los Remedios Caseros

Haz dieta absoluta.
Solo debes beber líquidos.
Si tienes acidez algún antiácido.
Reposo

ESTREÑIMIENTO



FECHA

- Significa que una persona tiene 3 o menos evacuaciones por semana.
- Las heces pueden ser duras y secas.
- Algunas veces las evacuaciones son dolorosas.
- Todas las personas tienen estreñimiento alguna vez. La mayoría de los casos duran poco tiempo y no es serio. Existen muchas cosas que pueden hacer prevenir el estreñimiento.
- 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 lo receta.
- Preguntarle al médico si las medicinas que toma pueden causar el estreñimiento.



Bibliografía

USD.2020.ANTOLOGIA DE PRACTICA CLINICAS CE ENFERMERIA.UTILIZADA EL 23 DE FEBRERO DE 2022.PDF