



**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 ingerimos o a la cantidad.

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

## Sintomas.

Son bastante variados pero fácilmente reconocibles.



TITULO

FECHA

Indigestión

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

## Prevención

Aunque parezca muy obvio, no está 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