



Nombre de alumno: Karla Jazmín Aguilar Díaz

Nombre del profesor: Silvino Domínguez Pérez

Nombre del trabajo: Síntesis

Materia: Enfermería y prácticas alternativas de salud

Grado: 8°

Grupo: A

Licenciatura en enfermería

Comitán de Domínguez Chiapas a 25 de febrero de 2022

Empacho

¿Qué es?

Molestia estomacal provocado por una ingesta excesiva de comida, generalmente por comida grasa o muy picante, el nombre médico de la enfermedad es

dispepsia

·:·: Síntomas ·:·:

Pesadez, dolor de estómago, lengua seca, falta de apetito, estreñimiento o diarrea, vómitos, acidez de estómago, gases, distensión de abdomen, dolor en la parte superior del abdomen, ardor, regurgitación o eructos.

·:·: Prevención ·:·:

- Evitar alimentos grasos
- Evitar alimentos que producen acidez
- Evitar cantidades grandes de comida
- Masticar correctamente
- Esperar mínimo 2h antes de acostarse después de comer
- Controlar el estrés
- Ejercicio.

·:·: Tratamiento ·:·:

- Uso de antiácidos
- Regular la comida
- Evitar disparadores
- Tomar aceite de oliva virgen
- Masajear el abdomen de arriba a abajo con pequeños semicírculos y juntar el pulso de la persona en el centro del ombligo.

Estreñimiento.

Es una afección que consiste en la falta de movimiento regular en los intestinos, lo que produce una defecación infrecuente o con esfuerzo, generalmente con heces escasas y duras.

Alimentos que ayudan al estreñimiento.

Fibra: los adultos, según edad y sexo, deben consumir de 30 a 35 g de fibra al día. Algunos fuentes de fibra son:

- Granos enteros como pan y pasta de trigo integral, avena y cereales como galletas de salado
- Leguminosas, como lentejas, frijoles negros, habichuelas, garbanzo.
- Frutas; como frutos rojos, manzanas con cáscara, naranjas y peras
- Verduras como zanahoria, brócoli, arvejas, y hojas verdes.
- Frutos secos
- Hidratación: Tomar agua
- Ejercicio

Evitar

- Alimentos con poca fibra como:
 - ▷ papas fritas
 - ▷ Comida rápida
 - ▷ Carne
 - ▷ alimentos preparados
 - ▷ Alimentos procesados.

Bibliografía

UDS. 2022. Antología de Enfermería y prácticas alternativas de salud. Utilizada el 07 de enero de 2022. PDF. Unidad III