



**Nombre de alumnos: Laura Guadalupe Álvarez  
Gómez**

**Nombre del profesor: Silvino Domínguez**

**Nombre del trabajo: Resumen**

**Materia: Enfermería y practicas alternativas de  
salud**

**Grado: 8°**

**Grupo: "A"**

## EMPACHO.

Es un malestar estomacal provocado generalmente por una ingesta excesiva de comida, habitualmente alimentos grasos o comida muy picante, así como por comer demasiado rápido.

El nombre médico de este malestar es dispepsia y es una de las cosas más habituales de visitar al médico, pero no es grave.

### Síntomas.

Pesadez, dolor de estómago, lengua seca, falta de ganas de comer, estreñimiento o diarrea, vómitos, acidez de estómago, gases en el abdomen, distensión del abdomen.

Dolor o molestias en la parte superior del abdomen que suele asociarse a algún otro síntoma como distensión abdominal.

### Tratamiento.

Se masajea el abdomen que crece hacia abajo y hacer pequeños semicírculos semejantes a una media luna y tratar de "juntar" el paso de la persona en el centro del ombligo, ya que ese latido dispersa el exceso de la molestia.

\* Una alimentación puede ayudar a aliviar la indigestión, comer en menor cantidad y con mayor frecuencia, masticar cuidadosamente los alimentos, perder peso y evitar disparadores.

### Prevención.

- Evitar alimentos grasos, con especias, frituras, bebidas azucaradas.
- Alimentos que producen acidez.
- Evitar grandes cantidades de comida.
- Procurar masticar despacio y totalmente la comida.
- Controle su ritmo.
- Durma las horas precisas.
- Haga ejercicio.

## ESTREÑIMIENTO...

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

### Manifestaciones.

- Defecas menos de tres veces por semana.
- Tener heces granuladas o duras.
- Sentir como una obstrucción en el recto que evita que puedas defecar.
- Sentir como si no pudieras vaciar completamente el recto.

### Causas.

- Estrés.
- Diabetes.
- Sedentarismo.
- Movimientos intestinales.
- Dietas pobres en fibra.

### Alimentos que lo evitan.

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