



NOMBRE DEL ALUMNO:

Raúl Enrique Ortiz Muñoz

NOMBRE DEL PROFESOR:

Lic. Sandra Jazmín Ruiz

NOMBRE DEL TRABAJO:

Cuadro Sinóptico

MATERIA:

Enfermería Y Practicas Alternativas De La Salud

GRADO:

8vo Cuatrimestre

GRUPO:

Único

PICHUCALCO, CHIS. 23/02/2022

**PADECIMIENTOS MAS
COMUNES DE LOS
APARATOS Y SISTEMAS
QUE CONFORMAN EL
CUERPO HUMANO**

DIGESTIVO

EMPACHO

Un empacho o dispepsia es una indigestión, producida por una ingesta excesiva de comida. 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 exceso de alcohol, o de estimulantes tipo cafeína o picantes.
- Comer con ansiedad o estrés.

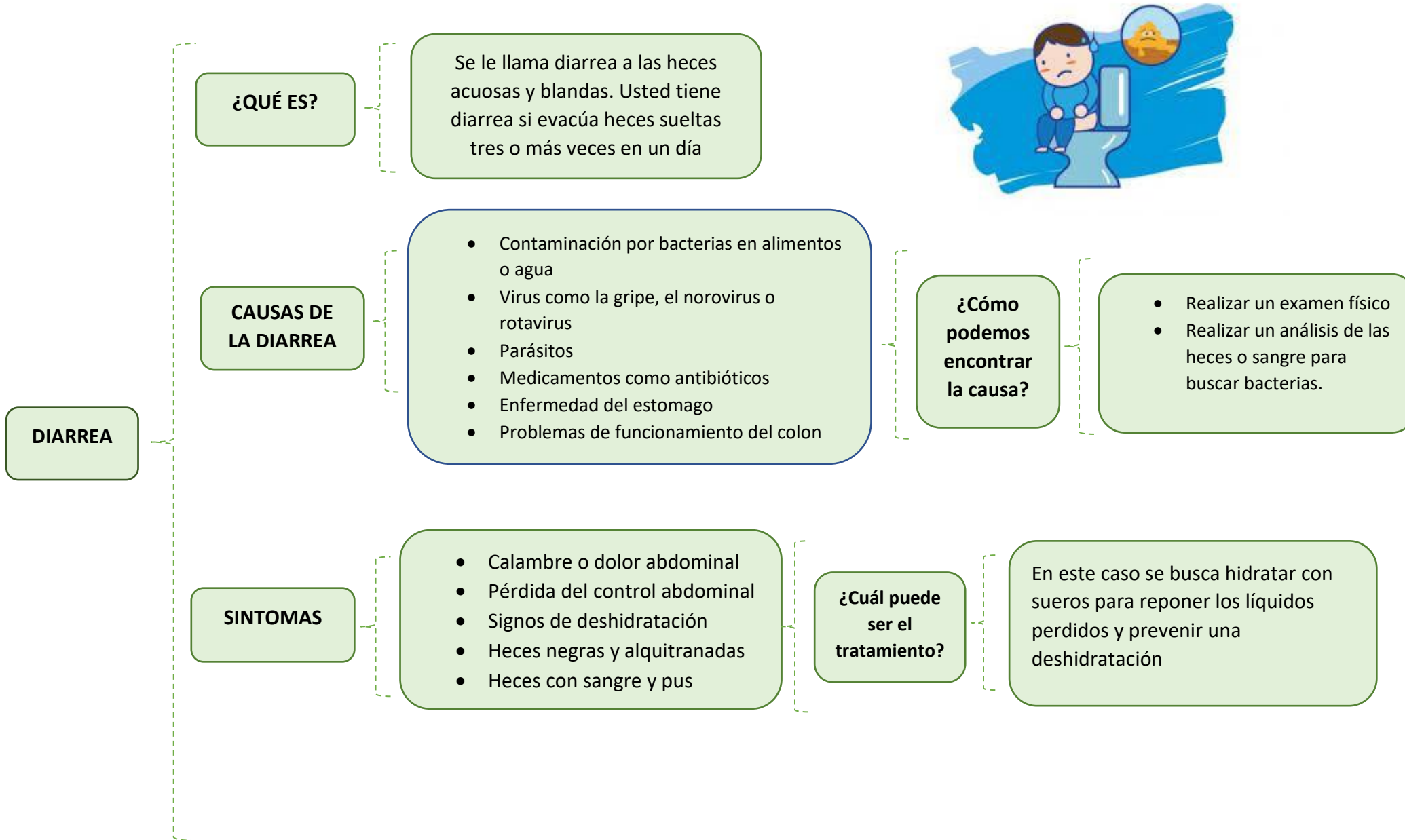
SINTOMAS

- Nauseas
- Vómitos
- Diarrea
- Dolor del estomago
- Acides
- Flatulencia
- Cefalea
- Malestar General
- Transpiración



**REMEDIOS
CASEROS**

- Haz una dieta absoluta. Es decir, no comas nada en unas horas. Si tu estómago no ha terminado la digestión, debes dejarlo descansar.
- Sólo debes beber líquidos. Mejor agua o zumo de limón. Bebe poco a poco, a sorbitos, para probar tolerancia.
- Si tienes acidez, algún antiácido te puede ayudar a sentirte mejor.



ESTREÑIMIENTO

¿QUÉ ES?

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

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR?

- Comer más frutas y verduras
- Beber abundantes líquidos, agua
- Hacer suficiente ejercicio

SINTOMAS

- Sensación de evacuación incompleta.
- Dolor asociado con los movimientos intestinales.
- Sensación de plenitud en el estómago.
 - Vientre hinchado.



