



## **Cuadro sinoptico**

*Nombre del Alumno: Angel Omar Gomez Galera*

*Nombre del tema: padecimientos mas frecuentes*

*Parcial: 3ro*

*Nombre de la Materia: practicas alternativas de la salud*

*Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8°*

PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

Digestivo

Empacho

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

Síntomas de empacho o indigestión; Náuseas, Vómitos, Diarrea., Dolor de estómago, Asco al pensar en la comida, Acidez, Flatulencias, Lengua seca y blanquecina, Cansancio, Dolor de cabeza, Malestar general, Sudoración.

Remedios caseros para el empacho.

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.

Respiratorio

La Bronquitis

La bronquitis es una inflamación del revestimiento de los bronquios que llevan el aire hacia adentro y fuera de los pulmones.

Los signos y síntomas de la bronquitis aguda y crónica pueden ser los siguientes: Tos, Fatiga, Dificultad para respirar, Fiebre ligera y escalofríos, Molestia en el pecho

El tratamiento para esta afección depende del tipo de bronquitis que se está presentando además de cambios en el estilo de vida tales como: no fumar y evitar el humo de cigarrillo, lavarse las manos constantemente e ingerir una mayor cantidad de líquidos.

Circulatorio

Aneurisma

Ensanchamiento o abultamiento en la pared de una arteria

Un aneurisma cerebral puede presentar una pérdida o una rotura, y causar sangrado en el cerebro

Se pueden usar analgésicos, como paracetamol (Tylenol u otros), para tratar el dolor de cabeza.

Los medicamentos anticonvulsivos pueden usarse para tratar convulsiones relacionadas con la rotura de un aneurisma.

Nervioso

Epilepsia

La epilepsia es un trastorno producido por una hiperactivación de determinados grupos neuronales los cuales por algún motivo se encuentran hipersensibilizados, y ante una mínima activación reaccionan anómalamente produciendo diversos síntomas como las típicas convulsiones (si bien estas sólo ocurren en el caso de las crisis de gran mal), pérdida de conciencia, descoordinación y descontrol de los músculos y vísceras, enlentecimiento y debilidad.

se producen cuando una gran cantidad de neuronas empiezan a disparar señales a la vez y de manera anómala, aunque se desconocen los detalles de los procesos bioquímicos que desencadenan este tipo de procesos.

Como la epilepsia es una enfermedad neurológica que afecta a todos los ámbitos de la vida de la persona, es muy habitual que los tratamientos utilizados contra ella sean invasivos. Además de atención psicoterapéutica, se acostumbran a utilizar tratamientos basados en psicofármacos y otras medicinas.

PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

Endocrino

Hipotiroidismo

Afección resultante de la disminución de la producción de hormonas tiroideas.

Los síntomas más comunes incluyen: Fatiga, Aumento de peso, Aumento del nivel de colesterol en sangre, Aumento de la sensibilidad al frío, Estreñimiento, Piel seca, Cara hinchada

Alimentos ricos en antioxidantes: p. Ej. Arándanos, tomates, pimientos, cereales integrales  
Alimentos que contienen selenio: p. Ej. semillas de girasol, nueces de Brasil  
Alimentos que contienen tirosina: p. Ej. carnes, lácteos y legumbres  
Los alimentos que deben evitarse:  
Alimentos ricos en yodo: p. Ej. sal yodada  
Verduras crucíferas: p. Ej. brócoli, repollo, espinaca, col rizada y coles de Bruselas  
Cafeína, alcohol  
Soja

Esquelético

Artritis

La artritis es la hinchazón y la sensibilidad de una o más de las articulaciones

Los principales síntomas de la artritis son dolor y rigidez de las articulaciones, que suelen empeorar con la edad.

Los medicamentos que se utilizan para tratar la artritis varían según el tipo de artritis. Los medicamentos más frecuentes para tratar la artritis comprenden los siguientes:

Antiinflamatorios no esteroides

**Contraírritantes**

**Esteroides**

Muscular

Desgarro

Los desgarros son lesiones que se producen en el músculo por un uso excesivo (sobre-esfuerzo) o también por movimientos incorrectos

Causan un dolor considerable. El músculo se siente rígido y se inflama la zona que rodea la lesión. El dolor empeora con el movimiento, por lo que le impedirá continuar con sus actividades. Incluso puede tener algunos moretones alrededor de la zona lesionada.

Reposo, Movilización pasiva suave, masaje drenante,