



Mi Universidad

Ensayo

NOMBRE DEL ALUMNO: Gladis Pérez Rodríguez

TEMA: Osteoporosis, Ulceras por presión

PARCIAL: 1° modulo

MATERIA: Enfermería Gerontogeriatrica

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Alfonso Velázquez

LICENCIATURA: LIC. ENFERMERIA

CUATRIMESTRE: 5to°cuatrimestre

ENSAYO

OSTEOPOROSIS

¿Qué es?

La osteoporosis es una enfermedad esquelética en la que se produce una disminución de la densidad de masa ósea año de las cavidades o celdillas que existen en su interior, son más frágiles, resisten peor los golpes y se rompen con mayor facilidad

. La osteoporosis hace que los huesos se debiliten y se vuelvan quebradizos, en tal medida que una caída o incluso una leve tensión, como agacharse o toser, pueden causar una fractura. Las fracturas por osteoporosis ocurren con mayor frecuencia en la cadera, la muñeca o la columna vertebral.

CAUSAS

Los huesos se encuentran en un estado constante de renovación: se desarrollan huesos nuevos y se descomponen los huesos viejos. Cuando eres joven, el desarrollo de huesos nuevos es más veloz que la descomposición de estos el cuerpo, por lo que la masa ósea aumenta. Después de los 20 años, este proceso se hace más lento y la mayoría de las personas alcanzan su masa ósea máxima a los 30 años. A medida que las personas envejecen, la masa ósea se pierde más rápido de lo que se crea.

La probabilidad de desarrollar osteoporosis depende en parte de cuánta masa ósea obtuviste en tu juventud. La masa ósea máxima es en parte hereditaria y también varía según el grupo étnico. Cuanto mayor sea tu densidad ósea máxima, más tejido óseo tendrás "de reserva" y menor será la probabilidad de que tengas osteoporosis cuando envejecas.

Factores de riesgo

Algunos factores pueden aumentar la probabilidad de que desarrolles osteoporosis, entre otros, tu edad, raza, estilo de vida, así como tus afecciones y tratamientos médicos.

Riesgos inalterables

Algunos factores de riesgo de osteoporosis están fuera de tu control, incluidos los siguientes:

Sexo: Las mujeres son mucho más propensas a desarrollar osteoporosis que los hombres.

La edad: Cuánto mayor sea tu edad, mayor será el riesgo de osteoporosis.

Raza: Tienes mayor riesgo de padecer osteoporosis si eres blanco o de ascendencia asiática.

Antecedentes familiares :Tener un padre, madre o hermano con osteoporosis te pone en mayor riesgo, especialmente si tu madre o padre sufrieron fractura de cadera.

Tamaño del cuerpo; Los hombres y las mujeres que tienen estructuras corporales pequeñas tienden a correr un riesgo más alto debido a que podrían tener menos masa ósea para utilizar a medida que envejecen

SINTOMAS

La osteoporosis se denomina epidemia silenciosa porque no manifiesta síntomas hasta que la pérdida de hueso es tan importante como para que aparezcan fracturas. Las fracturas más frecuentes son las vertebrales, las de cadera y las de la muñeca (

una vez que la osteoporosis debilita tus huesos, podrías tener signos y síntomas que incluyen los siguientes:

Dolor de espalda, provocado por una vértebra fracturada o aplastada

Pérdida de estatura con el tiempo

Una postura encorvada

Un hueso que se rompe mucho más fácilmente de lo esperado

Diagnóstico

Aunque sea una enfermedad silenciosa, actualmente los reumatólogos cuentan con un gran abanico de herramientas para su diagnóstico precoz y así adaptar el tratamiento, bien para prevenir la pérdida de masa ósea o para combatir la osteoporosis.

Existen hábitos de vida que pueden ayudar a mejorar la calidad del hueso como son: la adecuada ingesta de calcio, el ejercicio físico y no fumar. La cantidad concreta de Calcio varía con la edad, pero muchos adultos necesitarán de 1.000 a 1.500 mg al día. Esta ingesta se puede realizar con alimentos naturales ricos en calcio (sobre todo la leche y sus derivados) o como suplementos en forma de medicamentos (sales de calcio). En este último caso deberá existir un control de su médico sobre la cantidad y la pauta de administración.

De igual manera, la vitamina D es una sustancia fundamental para el hueso. Sus necesidades diarias se consiguen fundamentalmente por la formación de la misma en la piel cuando recibe el efecto de la irradiación solar.

Prevención

La buena nutrición y el ejercicio regular son esenciales para mantener los huesos sanos durante toda la vida.

Tratamiento

El Tratamiento consiste en suplementos y cambios en la dieta. El objetivo del tratamiento de la osteoporosis es la reducción del número de fracturas por fragilidad. Como medida generalizada se recomienda mantener hábitos de vida saludable, como:

una dieta equilibrada rica en calcio,

abandonar el tabaco y el consumo excesivo de alcohol

realizar ejercicio diariamente con control para evitar caídas.

algunas personas pueden requerir suplementos de calcio y vitamina D.

ÚLCERAS POR PRESIÓN

¿Qué es?

Son lesiones cutáneas causadas por fricción, Úlcera por presión se refiere a un daño de la piel o del tejido que se produce cuando disminuye la circulación sanguínea debido a la presión en una zona específica. lesión de origen isquémico, localizada en la piel y tejidos subyacentes con pérdida de sustancia cutánea producida por presión

prolongada o fricción entre dos planos duros. Son un problema grave y frecuente en personas de edad avanzada, representan u

Las úlceras por presión se categorizan en 4 estadios:

Grado 1

La piel no está dañada, pero el enrojecimiento no se torna blanco al tocarla.

Grado 2

El daño afecta a la epidermis, la dermis o a ambas. Clínicamente el daño aparece como una abrasión o ampolla. La piel circundante puede estar enrojecida.

Grado 3

El daño se extiende por todas las capas superficiales de la piel, del tejido graso, hacia el músculo e incluyendo a éste. La úlcera aparece como un cráter profundo.

Grado 4

El daño incluye la destrucción de todas las estructuras de tejido blando y de las estructuras óseas o articulares. Cualquier persona puede desarrollar una úlcera por presión, pero las personas mayores, las confinadas en la cama, las paralizadas y las mal alimentadas tienen mayor riesgo.

Causas

Las úlceras de decúbito se producen por la presión contra la piel que limita el flujo sanguíneo a la piel. El movimiento limitado puede hacer que la piel sea vulnerable a los daños y provocar el desarrollo de úlceras de decúbito.

Estos son los tres principales factores que contribuyen a las úlceras de decúbito:

Presión, Fricción, Rozamiento

Prevención

Para prevenir las úlceras:

Mantenga la piel limpia y seca

Cambie de posición cada dos horas

Utilice almohadas y productos que alivien la presión

Tratamiento de las úlceras por presión

Las úlceras por presión tienen una variedad de tratamientos. Las úlceras más avanzadas se curan lentamente, de modo que lo mejor es el tratamiento anticipado.

Valoración general del enfermo La evolución de las heridas cutáneas está a menudo más influenciada por el estado general del enfermo que el de la úlcera per se.

También influyen la inmovilidad y el soporte informal, así hay que prestar especial atención a:

Prevención: Todas las medidas encaminadas a evitar que aparezcan las escaras siguen siendo iguales o más importantes durante el tratamiento, van a contribuir a la cura y prevendrán la aparición de nuevas lesiones.

Estado nutricional. Un buen estado nutricional es fundamental tanto para la curación y cicatrización de las heridas crónicas, como para disminuir el riesgo de infección.

Fuentes Bibliográficas: <https://informa.com> <https://www.mayoclinic.org>
<https://www.bbraun.es>