



**Nombre del alumno: Gabriela Montserrat Calvo Vázquez**

**Nombre del profesor: Beatriz Gordillo López**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Submodulo 1**

**Grado: Tercer semestre Grupo: A**

## INTRODUCCIÓN

En este ensayo veremos cuáles son las enfermedades musculoesqueletico que esto se refiere alguna lesión de cierto tendones, ligamentos por ejemplo la osteoporosis es la densidad de perdida de huesos por el tejido ose ya que conforme los años se van acabando esto sucede más a los mayores de edad ya que se van acabando el líquido de las rodillas. Es importante saber cómo tratarlo para que los adultos mayores de edad no sufran tanto

## ¿Qué son las enfermedades musculoesqueléticas?

Un trastorno musculoesquelético relacionado con el trabajo es una lesión de los músculos, tendones, ligamentos, nervios, articulaciones, cartílagos, huesos o vasos sanguíneos de los brazos, las piernas, la cabeza, el cuello o la espalda que se produce o se agrava por tareas laborales como levantar, empujar o jalar objetos

A continuación mencionaremos unos tipos y sus causas:

**OSTEOARTRITIS:** Es una enfermedad de las articulaciones en la que los tejidos de la articulación afectada se deterioran con el tiempo. Esta enfermedad es más causada con los mayores de edad. Por lo general, las personas con osteoartritis tienen dolor en las articulaciones y, después de descansar, rigidez (incapacidad para moverse con facilidad) durante un período corto de tiempo. Las articulaciones más afectadas son:

-Las manos

-Las rodillas

-Las caderas

-El cuello

-La espalda baja

**ARTRITIS REUMATOIDE:** Es una enfermedad crónica (de larga duración) que sobre todo causa dolor, hinchazón, rigidez y pérdida de la función articular. La artritis reumatoide puede originarle un cansancio inusual, fiebres esporádicas y pérdida del apetito.

Ciertos factores de riesgo aumentan la probabilidad de tener artritis reumatoide, entre los que se incluyen los siguientes:

1. Edad. La artritis reumatoide puede ocurrir a cualquier edad, pero, el riesgo de que se presente aumenta con la edad.
2. Sexo. La artritis reumatoide es más común en las mujeres que en los hombres.
3. Antecedentes familiares. Si un familiar tiene artritis reumatoide, es más probable que usted presente la enfermedad.

4. Tabaquismo. Las personas que fuman durante un período prolongado corren un mayor riesgo de tener artritis reumatoide.
5. Obesidad. Ser obeso puede aumentar el riesgo de tener la enfermedad y también puede limitar su mejoría.
6. Enfermedad de las encías

- CUIDADOS DE ENFERMERIA

- Vigilar el estado neurológico del paciente.
- Medir signos vitales según indicación médica.
- Observar signos de complicaciones en los pacientes.
- Brindar una adecuada educación sanitaria al paciente.
- Lograr una alimentación equilibrada que favorezca la pérdida de peso en los pacientes con obesidad
- Evitar movimientos y posturas que produzcan dolor en la articulación, como estar en cuclillas, de rodillas o de pie por tiempo prolongado
- En la artrosis del pie, supervisar el uso de plantillas ortopédicas que descargan las articulaciones dolorosas cuando el médico lo indique.
- Hacer recomendaciones posturales para la protección articular.
- Favorecer la práctica de ejercicio físico en forma lenta y progresiva, sin provocar dolor

**FRACTURAS:** Una fractura es una ruptura, generalmente en un hueso. Si el hueso roto rompe la piel, se denomina fractura abierta o compuesta. Las fracturas en general ocurren debido a accidentes automovilísticos, caídas o lesiones deportivas

Existen varios tipos de fracturas por ejemplo:

- Abierta
- Cerrada
- Avulsión
- Conminuta
- Impactada
- Compresión

**OSTEOPOROSIS:** Se caracteriza por una disminución de la densidad de los huesos a causa de la pérdida del tejido óseo normal. Esto conlleva una disminución de la resistencia del hueso frente a los traumatismos o la carga.

-La osteoporosis puede afectar

Con el paso de los años todas las personas van perdiendo masa ósea, por lo que la osteoporosis es especialmente frecuente a partir de los 70 años.

También las mujeres en los primeros años después de la menopausia son un grupo especialmente afectado por esta enfermedad.

- CUIDADOS DE ENFERMERIA DE UNA FRACTURA

-Monitorizar la presión arterial, pulso, temperatura y estado respiratorio, según corresponda.

-Monitorizar la presión arterial después de que el paciente tome las medicaciones, si es posible.

-Observar las tendencias y fluctuaciones de la presión arterial.

-Monitorizar periódicamente el color, la temperatura y la humedad de la piel.

-Identificar las causas posibles de los cambios en los signos vitales.

## CONCLUSION

Con los temas anteriores se sabe que conforme los años se van acabando el líquido óseo, también pudimos observar las etapas de la fractura ya que existen diferentes tipos, es importante conocer la causa de la fractura, pues ya que ayudara al médico a reconocer los huesos dañados como poderlos tratarlos, ya que es importante saber cómo es la fractura y si es de mayor una fractura de dos partes es posible que el medico realice una cirugía

## BIBLIOGRAFIA

- <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/osteoartritis#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20osteoartritis%3F,com%C3%BAn%20en%20las%20personas%20mayores.>
- <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/artritis-reumatoide#:~:text=La%20artritis%20reumatoide%20es%20una,espor%C3%A1dicas%20y%20p%C3%A9rdida%20del%20apetito.>
- [https://www.medwave.cl/2001-2011/3696.html#:~:text=Hacer%20recomendaciones%20posturales%20para%20la,paciente%20\(11%2C%2012\).](https://www.medwave.cl/2001-2011/3696.html#:~:text=Hacer%20recomendaciones%20posturales%20para%20la,paciente%20(11%2C%2012).)
- [https://www.corachan.com/es/blog/fracturas-oseas-tipos-y-sintomas\\_113195](https://www.corachan.com/es/blog/fracturas-oseas-tipos-y-sintomas_113195)
- <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/osteoporosis#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20osteoporosis%3F,la%20consiguiente%20aparici%C3%B3n%20de%20fracturas.>