

UDS

Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Alejandra Pérez Álvarez

Nombre del tema: Unidad III y IV.

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud

Nombre del profesor (a): CRISTEL RIVERA ARIAS

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo

INTRODUCCIÓN

En este ensayo veremos los conceptos de cada uno de los padecimientos digestivos, respiratorios, esqueléticos, musculares entre otros, de igual manera veremos sus síntomas y signos y las causas que ocasionan estos padecimientos.

UNIDAD III PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

3.1 Padecimientos: Digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso, endocrino, esquelético, muscular.

Un padecimiento es un problema psíquico o físico que experimenta una persona y le dificulta su desarrollo y desenvolvimiento cotidiano, De igual manera es un término que tranquilamente puede asemejarse al de enfermedad.

El empacho es definido como una "indigestión de la comida", y a su vez el término o indigestión es considerado como un "trastorno que por esta causa padece el organismo", cuando existe un alimento o alguna sustancia "que no se digiere o se digiere con dificultad".

Un hartazgo digestivo suele acompañarse de signos y síntomas gastrointestinales: dolor de estómago, mareos, náuseas, vómitos y agruras. Si no se resuelve pueden añadirse alteraciones diversas como dolor de cabeza, malestar general, pérdida del apetito, fiebre, algunas ocasiones el estreñimiento y en otras la diarrea.

La diarrea son aquellas heces acuosas y blandas. Se considera diarrea si se evacúa heces sueltas tres o más veces al día. La diarrea aguda dura un corto tiempo y es un problema común. Por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo. Luego desaparece sola.

Las causas más comunes de la diarrea son:

- Contaminación por bacterias en alimentos y agua
- Virus como la gripe, el norovirus y el rotavirus
- Los parásitos
- Medicamentos como antibióticos, medicamentos contra el cáncer y antiácidos que contienen magnesio

- Intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos: Problemas para digerir ciertos ingredientes o comidas, como la intolerancia a la lactosa
- Enfermedades del estómago, el intestino delgado o el colon, como la enfermedad de Crohn.
- Problemas del funcionamiento del colon, como el síndrome del intestino irritable

El estreñimiento crónico se caracteriza por las deposiciones poco frecuentes o la dificultad para evacuar, lo que se manifiesta durante varias semanas o más.

Sus síntomas son:

- Defecar menos de tres veces por semana.
- Tener heces grumosas o duras.
- Hacer esfuerzo para defecar.
- Sentir como si tuvieras una obstrucción en el recto que evita que puedas defecar.
- Sentir como si no pudieras vaciar completamente el recto.
- Necesitar ayuda para vaciar el recto, como usar las manos para presionar tu abdomen y usar un dedo para quitarte las heces del recto.

3.2 Padecimientos esquelético y muscular

Las luxaciones son una separación de dos extremos de los huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación. Una articulación es el lugar en donde dos huesos se conectan, lo que permite el movimiento. Una articulación luxada es una articulación donde los huesos ya no están en su posición normal.

Las luxaciones generalmente son causadas por un impacto súbito a la articulación. Esto por lo general se presenta después de un golpe, una caída u otro traumatismo.

Una fractura es una ruptura parcial o total del hueso. Cuando se produce una fractura, esta se clasifica como abierta o cerrada:

- **Fractura abierta** (también llamada fractura compuesta): El hueso asoma por la piel y se puede ver, o una herida profunda expone el hueso a través de la piel.
- **Fractura cerrada** (también denominada fractura simple). El hueso se rompe, pero la piel permanece intacta.

El esguince es un estiramiento o desgarramiento de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones. La ubicación más común de

un esguince es el tobillo. El tratamiento inicial incluye reposo, hielo, compresión y elevación. Los esguinces leves se pueden tratar con éxito en casa. Los esguinces graves a veces requieren cirugía para reparar los ligamentos desgarrados.

Los signos y los síntomas variarán, dependiendo de la gravedad de la lesión, y pueden incluir los siguientes:

- Dolor
- Hinchazón
- Hematomas
- Capacidad limitada para mover la articulación afectada
- Escuchar o sentir un "pop" en la articulación en el momento de la lesión

3.3 Padecimientos respiratorios.

La bronquitis aguda, a veces también llamada resfriado de pecho, ocurre cuando las vías respiratorias en el pulmón se inflaman y producen mucosidad en los pulmones. Eso es lo que lo hace toser. La bronquitis aguda puede durar menos de 3 semanas.

La neumonía es una infección que inflama los sacos aéreos de uno o ambos pulmones. Los sacos aéreos se pueden llenar de líquido o pus (material purulento), lo que provoca tos con flema o pus, fiebre, escalofríos y dificultad para respirar. Diversos microorganismos, como bacterias, virus y hongos, pueden provocar neumonía.

La Tos ferina es una enfermedad bacteriana altamente contagiosa que ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración. A menudo se escucha un sonido "convulsivo" profundo cuando la persona trata de inspirar.

UNIDAD IV TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA LA SALUD

Las técnicas de Terapia Manual son técnicas específicas para el tratamiento del dolor y otros síntomas de disfunción neuro-músculo-esquelética de la columna vertebral y de las extremidades, que se caracterizan por ser aplicadas manualmente y/o de forma instrumental. Las técnicas de Terapia Manual tienen como principales objetivos recuperar el movimiento cuando las articulaciones presentan una restricción en el mismo, aliviar el dolor articular, muscular, y de forma inmediata mejorar la funcionalidad del individuo.

El Tacto Terapéutico (TT) es una forma de "curación por energía" popular en la comunidad de cuidados estadounidense. En las palabras de su organización oficial, "El Tacto

Terapéutico es un proceso intencionalmente dirigido de intercambio de energía durante el cual el médico usa las manos como un foco para facilitar el proceso de curación."

El drenaje linfático manual es una técnica de masoterapia que consiste en aplicar masajes suaves sobre diferentes zonas del cuerpo con el objetivo de mejorar la circulación de la linfa y el sistema linfático. La función de esta técnica es la de mejorar la contracción automática de los vasos linfáticos, ayudando a eliminar edemas y otras alteraciones derivadas de una mala circulación de la linfa.

El sistema linfático se encarga de transportar los desechos derivados de la nutrición de las células hasta la sangre, que posteriormente los lleva hasta el sistema excretor para eliminarlos. Los edemas aparecen cuando el sistema linfático no puede depurar ciertas zonas, por lo que los líquidos y sustancias se estancan. La presión que se aplica durante el drenaje linfático ayuda a arrastrar los líquidos retenidos hacia el sistema circulatorio y la sangre.

Reflexología podal se basa en el tratamiento de zonas reflejas, o lo que es lo mismo, en masajear ciertas zonas que son el reflejo, en una zona concreta del cuerpo (el pie en este caso). La Reflexología Podal aprovecha los conocimientos sobre las conexiones de nervios entre segmentos internos de órganos, músculos y piel, para influir a nivel reflejo, sobre dolencias desde el exterior.

La osteopatía es un conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos, que se emplean para tratar lesiones y aliviar molestias y dolores a través de la recuperación del equilibrio orgánico. En osteopatía, se pueden diferenciar tres tipos fundamentales: en primer lugar, la osteopatía estructural, se centra en el sistema musculo esquelético. Es la más empleada para corregir las patologías y lesiones relacionadas con huesos y músculos.

Las terapias naturales son un conjunto de técnicas que se encuentran dentro del ámbito de la medicina tradicional como una alternativa a estas prácticas médicas convencionales. Por lo tanto, estas terapias tienen como finalidad complementar un tratamiento convencional y reforzar sus efectos positivos para la salud. Su objetivo final, es como el de cualquier práctica relacionada con el ámbito de la salud. Es decir, eliminar los síntomas de las dolencias, patologías y enfermedades. También busca terminar tanto con el dolor físico como mental.

CONCLUSIÓN

Es importante saber las causas y síntomas de cada uno de estos padecimientos debido a que nosotros como personal de la salud realizamos diagnósticos en la hoja de enfermería y de esta manera sería más fácil identificar el problema que esta afectando la salud del paciente.

REFERENCIAS:

Española, R. A. (1992). *Definición de empacho*. Obtenido de Diccionario producido por la Real Academia Española: <https://dle.rae.es/empacho>

Ramos, G. (07 de 2014). *Definición de padecimiento*. Obtenido de Edición #16 de Enciclopedia Asigna: <https://enciclopedia.net/padecimiento/>

U.D.S. (s.f.). *Enfermería y prácticas alternativas de la salud*. Obtenido de Antología : <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/683dd3447c7a0db1b59d450b5da47a32-LC-LEN802%20ENFERMERIA%20Y%20PRACTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.pdf>