



Mi Universidad

NOMBRE DEL ALUMNO: Yarenis Marilin Rodríguez Díaz

TEMA: Padecimientos esquelético y muscular

PARCIAL: 3

MATERIA: Practicas alternativas de la salud

NOMBRE DEL PROFESOR: Lic. Ervin Silvestre Castillo

LICENCIATURA: Lic. Enfermería

CUATRIMESTRE: 8

Frontera Comalapa Chiapas a 12 de marzo del 2023.

Padecimientos esquelético y muscular

Las luxaciones

Es 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

Cuanto se debe esperar:

- Las lesiones a los tejidos circundantes generalmente tardan de 6 a 12 semanas en sanar. Algunas veces, se necesita cirugía para reparar un ligamento que se rompe cuando hay luxación de la articulación.
- Las lesiones a los nervios y vasos sanguíneos pueden ocasionar problemas permanentes o más prolongados.

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.

- Tallo verde. Esta es una fractura incompleta. Una porción del hueso se rompe, provocando que el otro lado se doble.
- Transversa. La ruptura se produce en línea recta a través del hueso.

Esguince

Un esguince es un estiramiento o desgarro 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

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 —popll en la articulación en el momento de la lesión

Causas

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.

Síntomas

Una articulación luxada puede:

- Estar acompañada de entumecimiento u hormigueo en la articulación o fuera de esta
- Presentar dolor intenso, especialmente si usted intenta usar la articulación o poner peso en ella
- Estar limitada en el movimiento
- Estar hinchada o amoratada
- Estar visiblemente fuera de lugar, de color diferente o deforme

Prevencciones

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



- Espiral. La ruptura en espiral alrededor del hueso; frecuente en las lesiones por torsión.
- Oblicua. La ruptura es diagonal a través del hueso.
 - Compresión. El hueso se aplasta, provocando la fractura de hueso se vuelva más ancho o más plano.
- Conminuta. La ruptura se produce en 3 o más piezas y hay fragmentos presentes en el sitio de la fractura.
- Segmentaria. El mismo hueso se fractura en dos sitios, por lo que queda un segmento "flotante"

Síntomas

- Dolor repentino
- Dificultad para usar o mover el área lesionada o las articulaciones cercanas
 - Hinchazón
 - Deformidad evidente
- Calor, magulladuras o enrojecimiento

Cómo se diagnostica una fractura

Causas

- Tobillo: caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada, y caer torpemente de un salto
- Rodilla: girar durante una actividad atlética
 - Muñeca: caer sobre una mano extendida
- Pulgar: daño durante la práctica de esquí o sobrecarga al practicar deportes de raqueta, como el tenis

Factores de riesgo

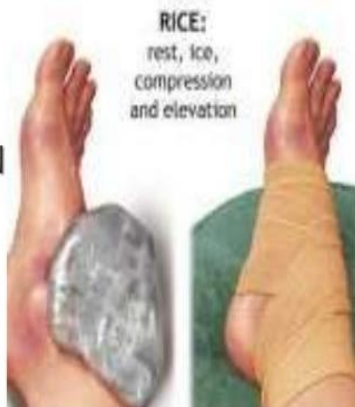
- Condiciones ambientales. Las superficies resbaladizas o desniveladas pueden hacerte más propenso a las lesiones.
- Fatiga. Los músculos cansados tienen menos probabilidades de proporcionar un buen soporte para las articulaciones.
- Equipo inadecuado. El calzado u otro equipo deportivo que no calza bien o que está mal mantenido pueden contribuir al riesgo de sufrir un esguince

- Cree un ambiente seguro en torno a su casa.
 - Ayude a prevenir las caídas colocando puertas en las escaleras y manteniendo las ventanas cerradas y aseguradas.
- Supervise a los niños visualmente en todo momento. No hay un sustituto de la supervisión cercana, no importa cuán seguro pueda parecer el ambiente o la situación.
- Enséñeles a los niños cómo estar a salvo y cuidarse solos

Como se trata una luxación

Para cualquier tipo de desgarre muscular, es la terapia conocida como **RICE** reposo, aplicación de hielo al producirse la lesión, compresión con venda y elevación del miembro.

- R → REPOSO
- I → ICE
- C → COMPRESION
- E → ELEVATION



- Radiografía. Examen de diagnóstico que utiliza rayos de energía electromagnética
- Resonancia magnética (MRI, por su sigla en inglés). Una resonancia magnética utiliza imanes grandes
- Tomografía computarizada (También llamada escáner CT o CAT.) Esta es una prueba que combina el uso de radiografías y una computadora para producir imágenes detalladas del cuerpo

Qué puedo hacer para prevenir las fracturas

- Lleve una dieta sana que incluya vitamina D y calcio para mantener fuertes los huesos.
- Haga ejercicios con pesas para mantener fuertes los huesos.
- No use tabaco en ninguna forma. El tabaco y la nicotina aumentan el riesgo de fracturas de huesos e interfieren con el proceso de curación.
 - La osteoporosis es la principal causa de fracturas en los adultos mayores. Hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de osteoporosis y busque tratamiento si la tiene

Prevención

La actividad física o la actividad laboral, como parte de un programa general de acondicionamiento físico, pueden ayudar a minimizar el riesgo de esguinces. Intenta estar en forma para practicar deportes. No practiques deportes para ponerte en forma. Si tienes una ocupación físicamente exigente, el acondicionamiento habitual puede ayudar a prevenir lesiones.