



**Nombre del alumno: Emilly Cruz Martínez**

**Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes**

**Nombre del trabajo: Súper Nota: Problemas del Sistema Musculo Esquelético en el Adulto**

**Materia: Enfermería Del Adulto**

**Cuatrimestre: 6to**

**Grupo: "B"**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 14 de julio de 2023.

# INTRODUCCIÓN

El sistema musculo esquelético proporciona forma, estabilidad y movimiento al cuerpo humano. Está constituido por los huesos del cuerpo (que conforman el esqueleto), los músculos, los tendones, los ligamentos, las articulaciones, los cartílagos y otras clases de tejido conjuntivo. El término tejido conjuntivo se utiliza para describir el tejido que sostiene tejidos y órganos y los mantiene unidos. Se compone principalmente de colágeno y fibras elásticas, que están compuestas por distintas proteínas. Bien es sabido que el deporte y la actividad física nos ayuda a prevenir y curar estas enfermedades, no solo es necesario no ser sedentario a lo largo del desarrollo de nuestra vida, sino que también es necesario para lograr el mejor estado de salud la suma de entrenamiento deportivo inteligente.

# ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN
2. INTRODUCCIÓN
3. LUXACIONES
4. ESGUINCES
5. FRACTURAS
6. CONTUSIONES
7. CONCLUSIÓN
8. BIBLIOGRAFÍA

# LUXACIONES

## ¿Qué es?

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.



## Consideraciones

Puede ser difícil diferenciar entre un hueso luxado y un hueso fracturado. Ambas son emergencias que necesitan de primeros auxilios. La mayoría de las luxaciones se pueden tratar en un consultorio médico o en una sala de emergencias. A usted le pueden dar un medicamento para hacerlo dormir e insensibilizar la zona. Algunas veces, se necesita anestesia general para ponerlo en un sueño profundo. Cuando se tratan oportunamente, la mayoría de las luxaciones no ocasionan lesión permanente.

Usted debería 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. Una vez que una articulación se haya luxado, tendrá mayor probabilidad de que esto suceda de nuevo. Después de ser tratado en una emergencia, debería tener un control con un cirujano ortopédico.



# ESGUINCES

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. 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.



## Causas

Un esguince se produce cuando se extiende demasiado o se desgarra un ligamento mientras se tensa intensamente una articulación. Los esguinces se producen a menudo en las siguientes circunstancias:

**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



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





# 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. Otras causas son la pérdida de masa ósea y la osteoporosis, que causa debilitamiento de los huesos. El exceso de uso puede provocar fracturas por estrés, que son fisuras muy pequeñas en los huesos.



Los síntomas de una fractura son:

Dolor intenso

Deformidad: La extremidad se ve fuera de lugar

Hinchazón, hematomas o dolor alrededor de la herida

Problemas al mover la extremidad

Debe obtener ayuda médica de inmediato ante una fractura. Tal vez tenga que usar un yeso o una férula. Algunas veces es necesario usar cirugía para colocarles placas, clavos o tornillos y así mantener el hueso en su lugar.



# CONTUSIONES

Las contusiones se producen a causa de un golpe directo o de golpes repetidos de objetos no afilados contra alguna parte del cuerpo. Esto machuca las fibras musculares subyacentes y los tejidos conjuntivos sin que se rompa la piel. Las contusiones pueden producirse a causa de caídas o golpes del cuerpo contra una superficie dura.



## Tratamiento

Para controlar el dolor, el sangrado y la inflamación, debe mantener el músculo en una posición de ligero estiramiento y usar el siguiente protocolo:

- **Descanso:** Proteja el área lesionada para que no se siga dañando: Para ello, debe dejar de practicar el deporte y usar un dispositivo de protección (como muletas o cabestrillos).
- **Hielo:** Use compresas de hielo durante 20 minutos por vez, varias veces al día. No se aplique el hielo directamente sobre la piel.
- **Compresión:** Envuelva suavemente el área lesionada con vendas blandas o vendas Ace.
- **Elevación:** Eleve el área lesionada por sobre la altura del corazón.



## Síntomas

Las contusiones provocan hinchazón y dolor, y pueden limitar la amplitud de movimiento de las articulaciones cercanas a la lesión. Los vasos sanguíneos que se rompen pueden provocar una coloración azulada. Puede que sienta debilidad y entumecimiento en el músculo lesionado. En ocasiones, se genera una acumulación de sangre dentro del tejido dañado y se forma un bulto sobre la lesión (hematoma). Si el daño en el tejido es extenso, también podría tener un hueso roto, una articulación dislocada, un esguince, un desgarramiento muscular u otras lesiones. Las contusiones en el abdomen pueden dañar los órganos internos.





# CONCLUSIÓN

Como Pudimos Ver las enfermedades músculo esqueléticas constituyen importantes problemas de salud a nivel mundial, lo cual aumentará a medida que envejezca la persona con un impacto en todas las facetas de la vida, y fundamentalmente en los sistemas de salud. Su diagnóstico diferencial temprano y adecuado tratamiento dependerá en gran medida el alivio del dolor músculo esquelético asociado a estas patologías en los adultos. Al igual quedan muchas interrogantes cosas por investigar, así como trabajar en la búsqueda de nuevas opciones terapéuticas, con vistas, no solo a mejorar los síntomas y retardar el deterioro progresivo, sino también a mejorar la calidad de vida de los pacientes adultos o ancianos.



# BIBLIOGRAFÍA

1. Antología Enfermería Del Adulto
2. <https://orthoinfo.aaos.org>
3. <https://medlineplus.gov/spanish/fractures.html>
4. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000014.htm>