



## **Super Nota**

*Nombre del Alumno: Miguel de Jesús Vazquez Velázquez.*

*Nombre del tema: Problemas del sistema musculo esquelético en el adulto.*

*Nombre de la Materia: Enfermería Del Adulto.*

*Nombre del profesor: Lic. Selene Ramírez Reyes.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 6to*

*Ixtacomitán, Chiapas a 14 de julio de 2023*

## Introducción

Los trastornos musculoesqueléticos suelen cursar con dolor (a menudo persistente) y limitación de la movilidad, la destreza y el nivel general de funcionamiento, lo que reduce la capacidad de las personas para trabajar.

Los trastornos musculoesqueléticos son también el principal factor que contribuye a la necesidad de rehabilitación en todo el mundo. Son el factor que más contribuye a la necesidad de servicios de rehabilitación entre los niños y representan aproximadamente dos tercios de las necesidades de rehabilitación en adultos.

## Índice

Presentación.....	1
Introducción.....	2
Índice.....	3
Luxaciones.....	4
Esguinces.....	5
Fracturas.....	6
Contusiones.....	7
Conclusión.....	8
Bibliografía.....	9



Las luxaciones son una de las lesiones más dolorosas

Los huesos que conforman una articulación pierden su configuración normal generalmente como consecuencia de un traumatismo

En las luxaciones lo que ocurre es que los huesos que componen una articulación pierden su configuración normal.

**Habituales:** se refiere a las que sufren personas con una patología articular de base. Hay enfermedades que afectan a los ligamentos, la cápsula articular u otras estructuras. Si estos tejidos son débiles las luxaciones son más frecuentes.

## Luxaciones

hay distintos tipos de luxaciones

**Recidivantes:** son las que ocurren en una articulación que ya ha sufrido una luxación

**Agudas:** las que se producen tras un traumatismo más o menos fuerte. No hay antecedentes de otras luxaciones ni tienen complicaciones.

**Inveterada o crónica:** las lesiones óseas se curan en un proceso denominado consolidación sin dejar cicatriz. En las lesiones de las partes blandas sí cicatrizan a base de tejido fibroso.



Un esguince se produce cuando se extiende demasiado o se desgarran los ligamentos 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

## Esguinces

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

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.





Existen distintas formas de clasificar las roturas de los huesos. Dependiendo del tipo de daño, se clasifican de la siguiente manera:

Es la ruptura total o parcial de un hueso por diversas causas; lo más común es que se deba a un accidente, una caída fuerte o una lesión deportiva.

## Fracturas

- Fractura completa: El hueso se rompe en dos partes.
- Fractura en tallo verde: El hueso se rompe pero no se separa en dos partes. Es típica de los niños.
- Fractura simple: El hueso se quiebra por una parte.
- Fractura conminuta: El hueso se quiebra en más de una parte o se astilla.
- Fractura abierta: El hueso sobresale a través de la piel.
- Fractura cerrada: Hay rotura pero no sobresale el hueso por la piel.

**Prevención:**  
Mantener los huesos fuertes puede evitar una fractura. Para ello es imprescindible realizar ejercicio de manera habitual, especialmente aquellos que impliquen saltar o correr.

Es importante que la persona que ha sufrido una fractura realice la menor cantidad de movimiento posible, ya que puede causar más dolor o complicaciones. Se debe esperar a que lleguen profesionales médicos que sepan cómo actuar.

### Síntomas

- Deformación de la zona.
- Hinchazón, hematoma o sangrado en la zona afectada.
- Entumecimiento y hormigueo.
- Movimiento limitado o incapacitado.
- Fiebre: en algún caso que aparece hematoma o sobreinfección.



Se origina una contusión cuando se produce un golpe, caída o cualquier impacto sobre la piel, pero sin llegar a romper su continuidad ni ocasionar heridas abiertas.

Las contusiones debidas a golpes, caídas, o cualquier impacto que no ocasiona heridas abiertas, pueden ser leves, o provocar fracturas o lesiones internas.

Algunas de las zonas del cuerpo son más propensas a sufrir contusiones:  
Cabeza  
Rodillas  
Mano



### Contusiones

Cada tipo de contusión requerirá de una atención a continuación algunas

Contusiones graves o de tercer grado: aunque el golpe no dañe ni rompa la superficie de la piel, lesiona los vasos de manera que la sangre deja de irrigar la zona, lo que provoca la necrosis (o muerte) de los tejidos



Contusiones mínimas: no se consideran de riesgo y no precisan tratamiento. Debido al golpe se rompen pequeños capilares que provocan enrojecimiento local de la zona, llamado eritema, que desaparece al cabo de unos minutos.

Contusiones leves o de primer grado: el golpe causa la rotura de capilares y algunos vasos sanguíneos locales y superficiales; en la piel aparece el típico cardenal de color rojo violáceo a causa de la salida de la sangre fuera del sistema circulatorio..

Contusiones moderadas o de segundo grado: el impacto es más fuerte, y afecta a vasos mayores que al romperse provocan un acúmulo de líquidos en la zona lesionada, causando así un hematoma.

## Conclusión

Cuidar el sistema muscular resulta fundamental para nuestro desarrollo y calidad de vida, pues es el encargado de realizar movimientos como levantarnos o mantenernos de pie. Por lo tanto, si quieres conservarte dinámico y fuerte a pesar de los años, lo mejor es que preserves tus músculos fuertes y saludables.

No hay que esperar a la edad adulta para comenzar con los cuidados y seguridad del sistema muscular.



## Bibliografía

- Cieza, A., Causey, K., Kamenov, K., Hanson, S. W., Chatterji, S., & Vos, T. (2020). Global estimates of the need for rehabilitation based on the Global Burden of Disease study 2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10267), 2006-2017.
- Hartvigsen J, Hancock MJ, Kongsted A, et al. What low back pain is and why we need to pay attention. *Lancet* 2018; 391: 2356–67
- Libro: Libro de remedios caseros de Mayo Clinic
- Libro: Mayo Clinic Guide to Pain Relief (Guía de Mayo Clinic para aliviar el dolor)
- .