



HOJA DE PRESENTACIÓN

- Nombre de la alumna: Sofi Adai Alvarez Montejo.
- Escuela: UDS (Universidad Del Sureste).
- LEN- Licenciatura En Enfermeria.
- Unidad 3: Síntomas Más Frecuentes Y Señales De Dolor De Alerta.
- Actividad 2: Mapa Conceptual.
- Profesora: Juana Inés Hernández López.
- Asignatura: Prácticas Profesionales.
- Modulo: 2.
- Temas De La Actividad: 3.1.2 Dolor De Pecho. 3.1.3. Dolor De Cuello. 3.1.4 Dolor Abdominal Y De Espalda. 3.1.5 Dolor Muscular Y Óseo. 3.1.9 Dificultad Para Respirar.
- 9no. Cuatrimestre.
- Grupo: LEN10SSC0520-A.
- Fecha de entrega: 18/07/2023.

UNIDAD III
SINTOMAS MÁS FRECUENTES Y SEÑALES DE DOLOR DE ALERTA.

Dolor de pecho

Causas

- Presión, inflamación, ardor u opresión en el pecho.
- Dolor opresivo o agudo que se extiende hasta la espalda, el cuello, la mandíbula, los hombros y uno o ambos brazos
- Dolor que dura más de unos pocos minutos, empeora con la actividad, desaparece y vuelve a aparecer, o varía en intensidad
- Falta de aire
- Mareos o debilidad
- Sudor frío
- Náuseas o vómitos

Síntomas

- Problemas del corazón como la angina
- Ataques de pánico
- Problemas digestivos como acidez o enfermedades del esófago
- Músculos adoloridos
- Enfermedades de los pulmones, como neumonía, pleuresía o embolismo pulmonar
- Costocondritis: una inflamación de las articulaciones del pecho

Dolor de cuello

Síntomas

- Dolor que suele empeorar al mantener la cabeza en una misma posición durante períodos largos, como cuando conduces o trabajas frente a la computadora.
- Rigidez y espasmos musculares.
- Limitación para mover la cabeza.
- Dolor de cabeza.

Prevención

- Mantén una buena postura.
- Toma descansos frecuentes.
- Ajusta el escritorio, la silla y la computadora para que el monitor esté a la altura de los ojos.
- Si fumas, deja de hacerlo.
- Evita llevar bolsas pesadas con tiras colgadas en el hombro.
- Duerme en una posición adecuada.
- Mantente activo.

Dolor abdominal y de espalda

Causas

- Estreñimiento
- Cálculos renales
- Infecciones renales
- Pancreatitis
- Presencia de cálculos biliares
- Enfermedades intestinales inflamatorias
- Embarazo

Suele ser síntoma de problemas en las vísceras interiores que corresponden a la zona, generalmente por inflamación de alguna de ellas o varias, de modo que presionan sobre los tejidos nerviosos.

Dolor muscular y óseo

Síntomas

- El dolor es el síntoma principal en la mayoría de los trastornos musculoesqueléticos:
- El dolor óseo
 - El dolor muscular (denominado mialgia)
 - El dolor en los tendones y los ligamentos
 - El dolor en las bolsas sinoviales

Prevención

- El primero es evitar en la medida de lo posible los factores de riesgo.
- El segundo es saber identificar los signos y síntomas de una posible lesión lo antes posible.
- Buscar el equilibrio entre las demandas físicas y psicológicas con las características de cada persona (Conocer los límites personales).
- Mantener un nivel alto de bienestar, buena salud, acondicionamiento físico y nutrición.

Dificultad para respirar

Trastornos de los pulmones que ocasionan dolor de pecho

- Embolia pulmonar.
- Pleuritis.
- Colapso pulmonar.
- Hipertensión pulmonar.

Prevención

- Mantén una buena postura.
- Toma descansos frecuentes.
- Ajusta el escritorio, la silla y la computadora para que el monitor esté a la altura de los ojos.
- Evita sostener el teléfono entre la oreja y el hombro mientras hablas.
- Si fumas, deja de hacerlo.
- Evita llevar bolsas pesadas con tiras en el hombro.
- Duerme en una buena posición.

BIBLIOGRAGÍAS

- Alexandra Villa-Forte, M. M. (02 de 2023). *MANUAL MSD Versión para público en general* . Recuperado el 18 de 07 de 2023, de MANUAL MSD Versión para público en general : <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/trastornos-de-los-huesos,-articulaciones-y-m%C3%BAsculos/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-musculoesquel%C3%A9ticos/dolor-musculoesquel%C3%A9tico>
- MAYO CLINIC. (25 de 10 de 2022). *MAYO CLINIC*. Recuperado el 18 de 07 de 20223, de MAYO CLINIC: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/neck-pain/symptoms-causes/syc-20375581>
- PREMIUM MADRID . (25 de 09 de 2014). *PREMIUM MADRID salud, deporte, formación*. Recuperado el 18 de 07 de 2023, de PREMIUM MADRID salud, deporte, formación: <https://rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/prevencion-y-tratamiento-del-dolor-musculoesqueletico-en-artes-espectaculares/#:~:text=La%20prevenci%C3%B3n%20en%20el%20dolor, posible%20lesi%C3%B3n%20lo%20antes%20posible.>
- Santaona, E. (09 de 03 de 2023). *era-*. Recuperado el 18 de 07 de 2023, de era-: https://www.eldiario.es/era/dolor-simultaneo-espalda-abdomen-principales-causas_1_9995205.html
- UDS. (2022). *Prácticas Profesionales*. (U. Antologías, Ed.) Villahermosa, Tabasco, México. Consultado el 26 de Mayo de 2023, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/46ea79f83642a4c4a6bf27be5aaaff1-LC-LEN901%20PRACTICAS%20PROFESIONALES.pdf>