



ALUMNA:

Valeria García Victoria

GRUPO:

9 B

CARRERA:

Lic. Enfermería

PROFESORA:

Juana Inés Hernández Lopez

Villahermosa, Tab, a 22 de julio de 2023

SINTOMAS MÁS FRECUENTES Y SEÑALES DE DOLOR DE ALERTA

DOLOR DE PECHO

El dolor en el pecho aparece de muchas formas, desde una punzada intensa hasta un dolor sordo. A veces se puede sentir como una sensación de opresión o ardor. En otros casos, el dolor se desplaza por el cuello, llega a la mandíbula y luego se extiende a la espalda, o por un brazo o ambos.

SINTOMAS

- Presión, opresión, ardor o presión en el pecho.
- Dolor que dura más de unos pocos minutos, empeora con la actividad, desaparece y vuelve a parecer, o varía en intensidad.
- Falta de aire.
- Sudor frío.
- Mareos, aturdimiento o desmayos.
- Ritmo cardíaco acelerado.



¿QUE ES EL DOLOR?

Percepción sensorial localizada y subjetiva que puede ser más o menos intensa, molesta o desagradable y que se siente en una parte del cuerpo; es el resultado de una excitación o estimulación de terminaciones nerviosas sensitivas especializadas.

DIFICULTAD PARA RESPIRAR

La dificultad respiratoria es una afección que involucra una sensación de dificultad o incomodidad al respirar o la sensación de no estar recibiendo suficiente aire. Algunas personas pueden sentirse disneicas con sólo ejercicio leve (por ejemplo, subir escaleras), aunque no padezcan un trastorno específico.

PREVENCIÓN:

Cubrirse la nariz y la boca al toser o estornudar. Usar pañuelos desechables para contener las gotitas respiratorias o las secreciones. Luego de usar los pañuelos, botarlos a la bolsa de basura más cercana.



DOLOR EN EL CUELLO

El dolor de cuello es frecuente. Una postura inadecuada, por inclinarse ante un ordenador o ante un banco de trabajo, recarga la musculatura del cuello. La artrosis también es una causa frecuente del dolor de cuello.

SINTOMAS:

- 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.



DOLOR ABDOMINAL Y DE ESPALDA



La coincidencia de los dolores de espalda y abdomen es relativamente infrecuente, pero cuando se da 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.

SINTOMAS:

El dolor de espalda puede variar desde un dolor muscular hasta una sensación de ardor o dolor muy agudo o punzante. Además, el dolor se puede extender hacia la pierna. Agacharse, girarse, levantar peso, estar de pie o caminar puede empeorarlo.



DOLOR MUSCULAR Y ÓSEO

La causa del dolor musculoesquelético puede ser un trastorno óseo, articular o muscular; una lesión de los tendones, los ligamentos o de las bolsas sinoviales, o una combinación de estos.

SINTOMAS:

- debilidad muscular
- fatiga o cansancio después de pararse o caminar
- músculos que se sienten sensibles al tacto
- dolor muscular

