

UDS

Mi Universidad

Mapa Conceptual

Nombre del Alumno: Alejandra Pérez Álvarez

Nombre del tema: Diferentes tipos de dolores

Nombre de la Materia: Prácticas profesionales

Nombre del profesor (a): Juana Inés Hernández López

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 9no

TIPOS DE DOLORES

El dolor es una percepción sensorial, localizada y subjetiva con intensidad variable que puede resultar molesta y desagradable en una parte del cuerpo. El dolor es el resultado de una estimulación por parte de las terminaciones nerviosas sensitivas de la zona.

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.



DOLOR DE 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.

Los síntomas son: 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

EL

Dolor de espalda se irradia hacia el estómago o el abdomen puede indicar la presencia de una piedra en los riñones, gases, inflamación de la vesícula o alteraciones gastrointestinales, en caso de que el dolor en el estómago y en la espalda sea muy intenso, impida las actividades del día a día o se acompañe de otros síntomas como náuseas, vómitos, inflamación abdominal, dolor y ardor para orinar, o heces blandas, acudir al médico



DOLOR MUSCULAR Y OSEO

EL

Dolor óseo es habitualmente profundo, penetrante o sordo. Por lo general, es el resultado de un traumatismo. Otras causas menos frecuentes son la infección ósea (osteomielitis), los trastornos endocrinológicos y los tumores. El dolor muscular (denominado mialgia) es con frecuencia menos intenso que el dolor óseo, pero puede ser muy molesto. El dolor puede ocurrir cuando un músculo se ve afectado por una lesión, pérdida de flujo sanguíneo, infección, o un tumor. La polimialgia reumática es un trastorno que causa dolor intenso y rigidez en el cuello, los hombros, la zona superior e inferior de la espalda y las caderas.



DIFICULTAD PARA RESPIRAR

PARA

Prevenir la disnea sobre todo si somos personas con nivel de estrés y ansiedad elevados es necesario:

- Dejar de fumar
- Dormir las horas necesarias
- Respirar aire fresco y puro
- Dormir de lado
- Evitar llevar a cabo ejercicios fuertes o intensos
- Una buena alimentación

