

ALTERACIONES EN LAS ARTICULACIONES



Los trastornos articulares son enfermedades o lesiones que afectan sus articulaciones, Las lesiones pueden ocurrir debido al uso excesivo de una articulación; o puede sufrir una lesión repentina, como un accidente o una lesión deportiva. En su evolución puede causar daños articulares irreversibles y discapacidad severa lo que disminuye la calidad de vida. Algunas enfermedades inflamatorias crónicas pueden afectar a la columna vertebral, así como a las articulaciones de los miembros (denominadas articulaciones periféricas).



Causas de las alteraciones neurológicas

Artritis: Puede causar dolor e hinchazón en la articulaciones.

Lupus: Esta enfermedad autoinmune afecta a muchas partes del cuerpo y puede causar dolor articular y muscular.

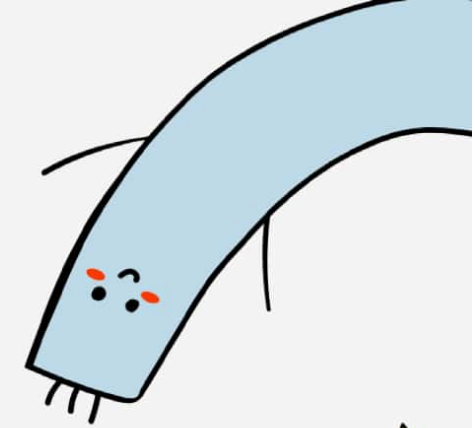
Prevenciones

Vigile su peso
Estar en sobrepeso u obeso puede impactar negativamente sus rodillas y sus caderas. "El exceso de peso causa estrés en la articulación, dañando y desgastando el cartilago"

Haga ejercicio
Una vida sedentaria causa músculos débiles y aumenta las probabilidades de desarrollar artritis.

Coma una dieta saludable
Comer una dieta balanceada que sea baja en azúcar puede ayudar a demorar o a reducir los síntomas de la artritis.

No fume
Los investigadores sospechan que el tabaquismo puede desencadenar respuestas inmunes defectuosas en las personas que tienen una predisposición genética para la artritis reumática.



CUIDADOS DE ENFERMERIA

Utilizar apoyos como por ejemplo las rodilleras o las muñequeras.



dispositivos como los tiradores de cremalleras.

calzadores de mango largo ayudan a reducir el dolor al dar un respiro a las articulaciones y evitar forzar de más las articulaciones.



dreamstime.com

ID 189118050 © Tarrilstock