

**Mi Universidad**

*NOMBRE DEL ALUMNO: WENDY HERNANDEZ ALEGRIA*

*NOMBRE DEL TEMA: PROBLEMAS DEL SISTEMA MUSCULO  
ESQUELÉTICO EN EL ADULTO*

*PARCIAL: 2*

*NOMBRE DE LA MATERIA: ENFERMERÍA DEL ADULTO*

*NOMBRE DEL PROFESOR: SELENE RAMIREZ REYES*

*NOMBRE DE LA LICENCIATURA: ENFERMERIA*

*CUATRIMESTRE: 6*

# INTRODUCCIÓN

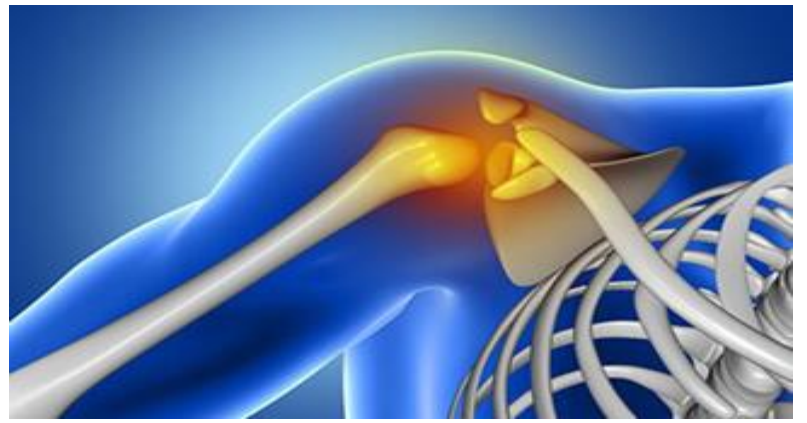
En los adultos mayores es común que sufran problemas del sistema muscular ya que a cierta edad va debilitándose el sistema muscular y debemos de tener en cuenta algunas de las patologías como una luxación, esguinces, fracturas, contusiones por lo tanto debemos de saber diferenciar y saber cómo tratarlas para la mejora y de igual manera la prevención que hay que tomar para esto nos servirá este trabajo

## INDISE

Introducción.....	2
Luxaciones.....	3
Esguinces.....	4
Fracturas.....	5
Contusión.....	6
Conclusión.....	7
Bibliografía.....	7

## Luxaciones

Las personas de edad avanzada suelen tener menos fuerza general, menos flexibilidad y más problemas de equilibrio que las personas más jóvenes. Por lo cual son propensos a tener luxaciones es una separación de dos extremos de los huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación.



## Causas

Las personas mayores de 65 años son más propensas a sufrir de alguna luxación, porque son más propensos a caerse una causa común entre ellos. Las causas más comunes del por qué sufren caídas son:

- Los cambios normales relacionados con la edad afectan el equilibrio, la visión, la sensibilidad y la fuerza muscular.
- Por su presión arterial desciende en exceso por lo cual se sienten mareados o aturcidas cuando se sientan o se ponen de pie.
- Probabilidad de sufrir efectos secundarios con los fármacos (como somnolencia, pérdida del equilibrio y mareo).

## Signos y síntomas

Se caracteriza por dolor intenso a causa de los movimientos que hace uno y es uno de los síntomas más comunes de una luxación así como:

- Inflamación en la zona lesionada.
- Dificultad para usar o mover la zona lesionada de forma normal.
- Malformación de la zona luxada.
- Moretones o enrojecimiento de la zona lesionada.
- Entumecimiento o debilidad de la zona lesionada.



## Diagnostico



Para diagnosticar una luxación se hace un examen físico pero igual el procedimientos de diagnóstico pueden incluir los siguientes:

- Radiografía.
- Imagen por resonancia magnética (IRM).

## Tratamiento

El mejor tratamiento para la luxación es volver a insertar los huesos en la articulación a través de manipulación externa, pero en caso de fracturas, daños vasculares o nerviosos, es necesario un tratamiento quirúrgico de tipo abierto.

En caso de no ser grave, una vez hecha la realineación de los huesos, se inmoviliza la articulación con yeso o entablillado y se prescriben analgésicos y antiinflamatorios. El tiempo de reposo dependerá de la gravedad de la lesión y de cómo evolucione la recuperación.

## Prevención



Para ayudar a prevenir una luxación:

- Toma precauciones para evitar caídas.
- Evita las reparaciones: Una vez que hayas tenido una luxación, puedes ser más propenso a tener en el futuro.

## Esguinces

Un esguince es un estiramiento o desgarre de los ligamentos, los cuales son las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan los huesos a las articulaciones. La ubicación más común es en el tobillo.



## Causas

Son causados cuando una articulación es forzada a moverse en una posición antinatural.

- Caída que haga que se tuerza el tobillo
- Una caída mal después de girar o brincar
- Caminar o correr sobre una superficie irregular



## Signos y 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

Los esguinces leves se pueden tratar en casa. Sin embargo también pueden ser lesiones graves, como fracturas. Por lo tanto debes ver a un médico si ocurre algo de lo siguiente:

- No puedes mover ni poner peso sobre la articulación afectada.
- dolor directamente sobre los huesos de una articulación lesionada.
- adormecimiento en cualquier parte de la zona lesionada.



## Diagnostico

Un examen físico, revisará la inflamación y los puntos de sensibilidad en la extremidad afectada. La ubicación y la intensidad del dolor pueden ayudar a determinar la extensión y la naturaleza del daño. Las radiografías pueden ayudar a descartar una fractura u otra lesión ósea como la fuente del problema. Las imágenes por resonancia magnética (IRM) también se pueden usar para ayudar a diagnosticar la extensión de la lesión.

## Tratamiento

Para el tratamiento de de un esguince en casa seria

- Reposo: Evita las actividades que causan dolor, Pero no evitar toda actividad física.
- Hielo: Usa una bolsa de hielo o toma un baño de hielo y agua durante 15 a 20 minutos cada vez y repite cada dos o tres horas mientras estés despierto los primeros días después de la lesión.
- Compresión: Comprimir el área con una venda elástica hasta que se calme la hinchazón.
- Elevación: Eleva el área lesionada por encima del nivel del corazón, especialmente durante la noche, lo que permite que la gravedad ayude a reducir la hinchazón.
- Medicamentos: Para el dolor como ibuprofeno Advil, Motrin IB, otros y acetaminofeno Tylenol, otros

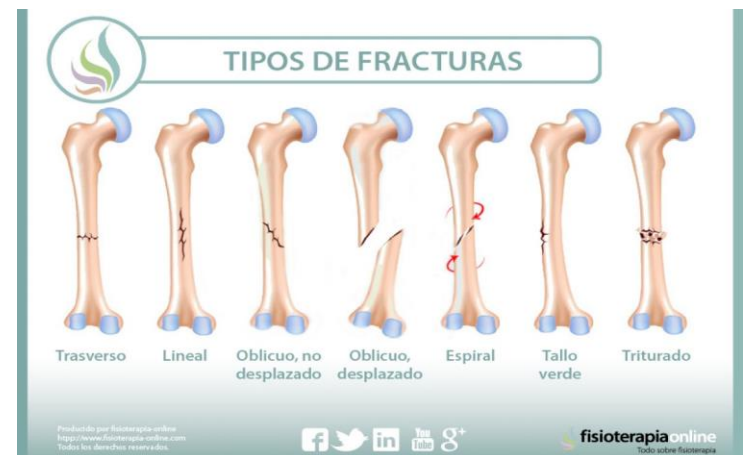


## Prevención

- Evitar caminar por superficies irregulares
- Haber sufrido lesiones de tobillo anteriormente
- Evitar usar calzado poco apropiado
- No vivir rodeados de obstáculos

## Fracturas

Es una ruptura de un hueso ya sea parcial o total. Cuando se produce una fractura, esta se clasifica como abierta o cerrada. Las fracturas en general ocurren debido a accidentes automovilísticos, caídas o lesiones deportivas.



## Causas

- Impacto directo: esto quiere decir que la fractura ocurre cuando una fuerza externa golpea los huesos sanos,
- Enfermedad: una fractura patológica o espontánea suele ser el resultado de un hueso debilitado por una patología o enfermedad.
- Estrés: puede resultar de un estrés mecánico prolongado esto ocurre, por ejemplo, durante extensas marchas o por correr un maratón sin el acondicionamiento físico necesario.

## Signos y síntomas

- Extremidad visiblemente fuera de lugar o deformada.
- Hinchazón, hematoma o sangrado.
- Dolor intenso.
- Entumecimiento y hormigueo.
- Ruptura de la piel con el hueso que protruye.
- Movimiento limitado o incapacidad para mover una extremidad o poner peso sobre la pierna.



## Diagnostico



Diagnosticar una fractura por sobrecarga a partir de una historia clínica y un examen físico, pero con frecuencia se necesitan pruebas por imágenes.

- Radiografías.
- Gammagrafía ósea.
- Imágenes por resonancia magnética (RM).

## Tratamiento

Para ello, una vez que se ha producido la fractura, el traumatólogo tiene que seguir tres etapas diferenciadas:

- Reducción: Se manipulan los fragmentos óseos para devolverlos a su posición original. Puede ser cerrada o abierta.
- Estabilización: se puede obtener por medios no quirúrgicos (yeso o tracción) o quirúrgicos (clavos, placas, tornillos, fijadores externos...). El método seleccionado depende de múltiples factores.
- Rehabilitación: Devolver al segmento afectado su función con la mayor eficacia y rapidez posible.

## Prevención

La mayoría de las caídas y por tanto las fracturas óseas se producen en el domicilio, por lo que es ahí donde se deben adoptar las principales medidas preventivas:

- Quitar las alfombras para evitar tropezar con los bordes.
- Poner asas en el baño.
- Cambiar la bañera por una ducha.
- Iluminar convenientemente la casa y en particular el dormitorio y el baño para distinguir con claridad cualquier obstáculo.
- Evitar actitudes de riesgo, como subirse a una silla para alcanzar objetos situados en zonas altas o realizar tareas de limpieza.
- Si hay escaleras, bajarlas y subirlas apoyándose en el pasamano, iluminarlas correctamente y asegurar el apoyo correcto del pie en cada escalón.

## Contusiones



Lesión traumática no penetrante producida sobre un cuerpo humano o animal, cuya causa es la acción de objetos duros, en general de superficie obtusa o roma, que actúan sobre el organismo mediante una fuerza más o menos considerable.

## Causas

- Un trastorno que le provoca que sangre fácilmente.
- Una enfermedad renal o hepática, o una infección.
- Medicamentos como los anticoagulantes o ciertos medicamentos de venta sin receta y medicamentos herbales.
- Piel y músculos debilitados debido a la edad avanzada o a la desnutrición.

## Signos y síntomas

- Dolor en la zona afectada.
- Enrojecimiento en la parte de la piel que recibió el golpe.
- Inflamación (o bulto) generada por extravasación sanguínea.
- Hematoma por la rotura de los vasos sanguíneos.



## Diagnostico

**Examen neurológico:** Esta evaluación consiste en verificar los siguientes: Visión, Audición, Fuerza y sensibilidad, Equilibrio, Coordinación y Reflejos.

**Pruebas cognitivas:** pruebas para evaluar tu capacidad de pensamiento cognitiva durante un examen neurológico. Las pruebas pueden evaluar varios factores, incluidos: Memoria, Concentración, Capacidad de recordar información

## Tratamiento

**Descanso físico y mental:** En los primeros días después de una conmoción cerebral, el descanso relativo es la forma más adecuada para permitir que el cerebro se recupere.

**Volver a la actividad rutinaria:** A medida que los síntomas mejoren, puedes ir incorporando progresivamente más actividades

**Alivio del dolor:** Para controlar el dolor, pregunta a tu médico si es seguro tomar un analgésico como el paracetamol (Tylenol, otros). Evita otros analgésicos como el ibuprofeno (Advil, Motrin IB, otros) y la aspirina, ya que estos medicamentos pueden aumentar el riesgo de sangrado.

## Prevención

**Buena iluminación:** Podemos colocar luces nocturnas en sitios estratégicos, como el dormitorio, baño, cocina o cualquier habitación que la persona frecuente por la noche.

**Calzado correcto:** Las chanclas o sandalias son calzados que fácilmente pueden provocar tropiezos

**Espacios adaptados:** Las diferentes partes de la casa deben estar acondicionadas para que la persona pueda llevar una vida independiente y funcional, en la medida de sus posibilidades:

- Instalar barandillas en el cuarto de baño junto al aseo y bañera como ayuda para levantarse o como soporte por sí se resbala.
- Se recomienda sustituir la bañera por una ducha para facilitar el acceso.
- Si se tiene escaleras en casa se recomienda colocar una barandilla funcional.
- No se recomienda el uso de alfombras por la facilidad que tienen de provocar deslizamientos o tropiezos.
- Los objetos de uso cotidiano deben estar a una altura accesible para la persona, sin que tenga que agacharse o estirarse para cogerlos.
- Mantener la casa ordenada, sin obstáculos de por medio.

## CONCLUSION

En estas enfermedades de las que hable tome en cuenta que estas cuatro enfermedades las sufren los adultos mayores en su mayoría por envejecimiento por que sufren algunas enfermedades o porque no tienen el apropiado cuidado en su vida diaria por esto nos ayudara a saber cómo tratar una fractura, un esguince, una contusión y es así como enfermera debo de saber cómo igual prevenirlas y este trabajo me ayudo para saberlo

## BIBLIOGRAFIA

- <https://www.msmanuals.com/es-mx/hogar/multimedia/table/edad-y-salud-luxaciones>
- <https://www.fisioterapia-online.com/glosario/luxacion>
- [https://www.google.com/search?q=diagnostico+en++luxaci%C3%B3n+en+adultos&source=lmns&bih=625&biw=1366&client=avast-a-1&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwir7O-MlYqAAxUSE94AHbJuAYIQ\\_AUoAHoECAEQAA](https://www.google.com/search?q=diagnostico+en++luxaci%C3%B3n+en+adultos&source=lmns&bih=625&biw=1366&client=avast-a-1&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwir7O-MlYqAAxUSE94AHbJuAYIQ_AUoAHoECAEQAA)
- <https://journey.app/blog/luxacion-causas-prevencion-y-tratamiento/>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/sprains/symptoms-causes/syc-20377938#dialogId28108182>
- <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/fractura.html>