



**Mi Universidad**

## **Super Nota**

*Nombre del Alumno: Jessica López Hernández*

*Nombre del tema: Problemas del sistema musculo esquelético en el adulto*

*Nombre de la Materia: Enfermería del Adulto*

*Nombre del profesor: EEP Selena Ramírez Reyes*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 6To A Semiescolarizado*

# INTRODUCCIÓN

Los músculos lo ayudan a moverse y forman parte del funcionamiento del cuerpo. Los distintos tipos de músculos tienen funciones diferentes. Existen muchos problemas que pueden afectar a los músculos. Las enfermedades musculares pueden causar debilidad, dolor o inclusive parálisis. Se trata de la pérdida de masa muscular, fuerza y funcionalidad que se da con mayor frecuencia en personas mayores. Dificulta la independencia para las ABVD (actividades básicas de la vida diaria), y es un gran indicador de discapacidad.

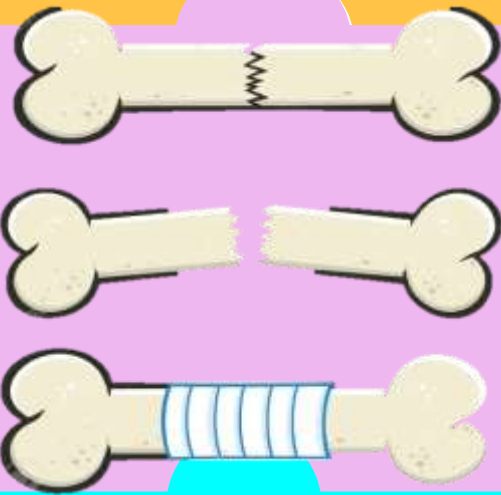
# ÍNDICE

<b>Luxaciones .....</b>	<b>1</b>
<b>Esguinces .....</b>	<b>2</b>
<b>Fracturas .....</b>	<b>3</b>
<b>Contusiones .....</b>	<b>4</b>
<b>Conclusión.....</b>	<b>5</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>6</b>

# LUXACIONES

## CONCEPTO

Es una separación de dos extremos de los huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación. Una articulación es el lugar en donde dos huesos se conectan, lo que permite el movimiento. Una articulación luxada es una articulación donde los huesos ya no están en su posición normal.

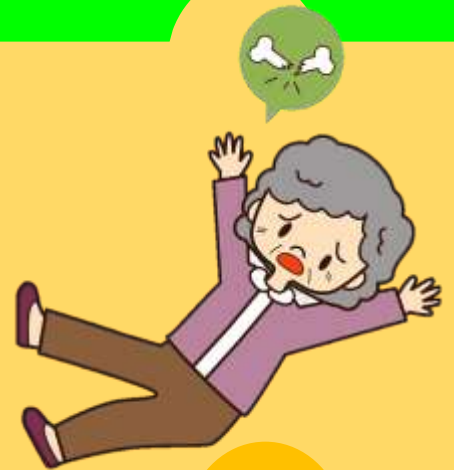


## ETIOLOGÍA

Una luxación se produce cuando se fuerza demasiado un ligamento, lo que hace que los extremos de dos huesos conectados se separen. Los ligamentos son bandas flexibles de tejido fibroso que conectan diferentes huesos y cartílagos. Los ligamentos también unen los huesos en una articulación.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

- + Dolor en la zona lesionada
- + 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



## TRATAMIENTO

El tratamiento inicial de una luxación incluye reposo, hielo, compresión y elevación (R.I.C.E., por sus siglas en inglés). Las luxaciones pueden reducirse de manera espontánea, lo que significa que los extremos del hueso pueden reubicarse por sí solos.



# ESGUINCES

## CONCEPTO

Un esguince es una lesión de los ligamentos que se encuentran alrededor de una articulación. Los ligamentos son fibras fuertes y flexibles que sostienen los huesos. Cuando estos se estiran demasiado o presentan ruptura, la articulación duele y se inflama.



## ETIOLOGÍA

Los esguinces son causados cuando una articulación es forzada a moverse en una posición antinatural. Por ejemplo, la "torcedura" de un tobillo ocasiona esguince en los ligamentos que se encuentran alrededor de éste.

## SIGNOS Y SÍNTOMAS

- ✚ Dolor articular o dolor muscular.
- ✚ Hinchazón.
- ✚ Rigidez articular.
- ✚ Cambio de color de la piel, especialmente hematomas.
- ✚ Capacidad limitada para mover la articulación afectada.



## TRATAMIENTO

Para el cuidado personal inmediato de un esguince, prueba el enfoque RICE reposo, hielo, compresión, elevación. Los medicamentos para el dolor de venta libre, como ibuprofeno (Advil, Motrin IB, otros) y acetaminofeno (Tylenol, otros) también pueden ser útiles.



# FRACTURAS

## CONCEPTO

Una fractura es una ruptura, generalmente en un hueso. Si el hueso roto rompe la piel, se denomina fractura abierta o compuesta. Las fracturas en general ocurren debido a accidentes automovilísticos, caídas o lesiones deportivas. Una fractura es una ruptura parcial o total del hueso.



## ETIOLOGÍA

Las fracturas en general ocurren debido a accidentes automovilísticos, caídas o lesiones deportivas. Otras causas son la pérdida de masa ósea y la osteoporosis, que causa debilitamiento de los huesos. El exceso de uso puede provocar fracturas por estrés, que son fisuras muy pequeñas en los huesos.

## SIGNOS Y SINTOMAS

- ✚ Dolor intenso
- ✚ Deformidad: La extremidad se ve fuera de lugar
- ✚ Hinchazón, hematomas o dolor alrededor de la herida
- ✚ Problemas al mover la extremidad
- ✚ Movimiento limitado o incapacidad para mover una extremidad o poner peso sobre la pierna.
- ✚



## TRATAMIENTO

Las tres opciones principales para el tratamiento de fracturas de huesos son: Inmovilización con férula. Reducción abierta y fijación interna. Requiere una operación quirúrgica para reparar la fractura. El tratamiento generalmente implica volver a colocar el hueso en su lugar y, luego, inmovilizarlo con un yeso o una férula para darle tiempo a que sane.



# CONTUSIONES

## CONCEPTO

Una contusión es una 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.



## ETIOLOGÍA

Las contusiones se producen a causa de un golpe directo o de golpes repetidos de objetos no afilados contra alguna parte del cuerpo. Esto machuca las fibras musculares subyacentes y los tejidos conjuntivos sin que se rompa la piel.

## SIGNOS Y SINTOMAS

Las contusiones provocan hinchazón y dolor, y pueden limitar la amplitud de movimiento de las articulaciones cercanas a la lesión. Los vasos sanguíneos que se rompen pueden provocar una coloración azulada. Puede que sienta debilidad y entumecimiento en el músculo lesionado.



## TRATAMIENTO

- + Descanso. Proteja el área lesionada para que no se siga dañando.
- + Hielo. Use compresas de hielo durante 20 minutos por vez, varias veces al día.
- + Compresión. Envuelva suavemente el área lesionada con vendas blandas o vendas Ace.
- + Elevación. Eleve el área lesionada por sobre la altura del corazón.

# CONCLUSIÓN

Los músculos esqueléticos en el adulto ayudan a mantener la postura y a movernos (muy importante para personas mayores), protegen partes vitales del cuerpo, al ir envejeciendo vamos perdiendo fuerza y nos cuesta más realizar ciertos trabajos, por eso es importante trabajar la masa muscular, para mantener la calidad de vida, además que tener un mayor valor de masa muscular hace que nuestro metabolismo permanezca activo y esto mantiene a raya el porcentaje de grasa.



# BIBLIOGRAFÍA

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=luxaciones-90-PO5867#:~:text=Una%20luxaci%C3%B3n%20se%20produce%20cuando,los%20huesos%20en%20una%20articulaci%C3%B3n.>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/sprains/diagnosis-treatment/drc-20377943>

<https://medlineplus.gov/spanish/fractures.html>

<https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-primeros-auxilios-y-ii-contusiones-X0213932409428917#:~:text=Una%20contusi%C3%B3n%20es%20una%20lesi%C3%B3n,fuerza%20m%C3%A1s%20o%20menos%20considerable.>

<https://orthoinfo.aaos.org/es/diseases--conditions/contusion-muscular-moreton--muscle-contusion-bruise/>