



# Mi Universidad

***SUPER NOTA***

*Nombre del Alumno: Andri Guadalupe Pérez Aguilar*

*Nombre del tema: Problemas del Sistema Musculo Esquelético del Adulto*

*Parcial: 6° A*

*Nombre de la Materia: Enfermería Del Adulto*

*Nombre del profesor: Selene Ramírez Reyes*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: Ejecutivo*

# Introducción

A partir de los 30 años, las densidades de los huesos comienzan a disminuir tanto en hombres como en mujeres. Los músculos proporcionan la fuerza y la resistencia para mover el cuerpo. La coordinación, aunque dirigida por el cerebro, resulta afectada por cambios en los músculos y en articulaciones. Los cambios en músculos, articulaciones y huesos afectan a la postura y la marcha y llevan debilidad y lentitud en los movimientos. En el adulto mayor donde mantener la postura y al moverse, protegen partes vitales del cuerpo.



# Índice

Introducción.....	1
Luxaciones.....	2
Esguinces.....	3
Fracturas.....	4
Contusiones.....	5
Conclusión.....	6



# PROBLEMAS DEL SISTEMA MUSCULO ESQUELÉTICO EN

## EL ADULTO

### LUXACIONES

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.



### SIGNO Y SINTOMAS

- Dolor Intenso
- Deformidad en la articulación
- hinchazón o dificultad para mover el miembro afectado.
- Entumecimiento o debilidad del área lesionada.

### ETIOLOGIA

Se produce cuando se fuerza demasiado un ligamento, lo que hace que los extremos de dos huesos conectados se separen.



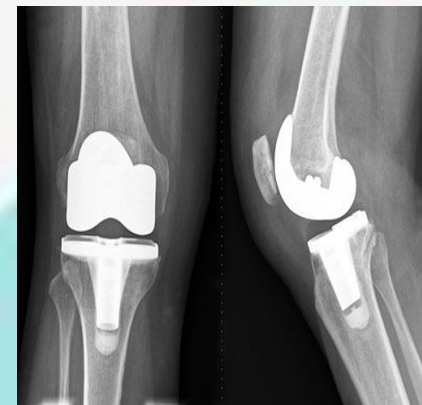
### CAUSAS

- Deportes de contacto, como fútbol, voleibol o básquetbol
- Deportes que pueden causar caídas, como gimnasia olímpica o alpinismo
- Levantar peso de forma inadecuada en el gimnasio



### TIPOS

- Agudas: Son aquellas que se producen tras un traumatismo más o menos fuerte.
- Recidivantes: Ocurren en una articulación que ya ha sufrido una luxación.
- Habituales: Son las que sufren personas con una patología articular de base. Hay enfermedades que afectan a los ligamentos, la cápsula articular u otras estructuras.



### TRATAMIENTO

Es realizado mediante el uso de analgésicos para soportar el dolor, los cuales deben ser indicados por el médico. Además, dependiendo de la articulación afectada y el grado de la lesión el médico podrá indicar otras formas de tratamiento

- Reposo
- Hielo

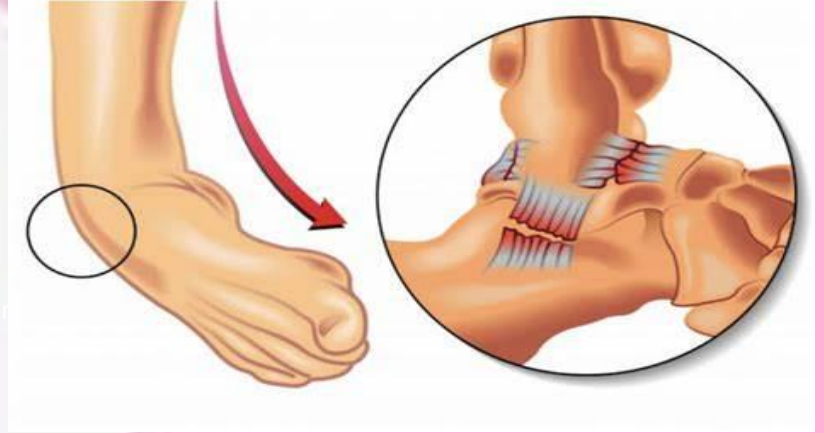


# ESGUINCES

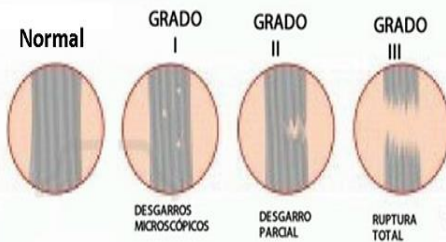
Es una lesión de los ligamentos que se encuentran alrededor de una articulación. Los ligamentos son fibras fuertes y flexibles que sostienen los huesos. Cuando estos se estiran demasiado o presentan ruptura, la articulación duele y se inflama.

## SIGNO Y SINTOMAS

- ❖ Dolor muscular
- ❖ Dolor o rigidez articular
- ❖ Hinchazón
- ❖ Cambios en el color de la piel



## ESGUINCE DE TOBILLO



## PREVENCIÓN

- ❖ El uso de calzado protector durante actividades físicas que ejerzan una tensión sobre el tobillo u otras articulaciones.
- ❖ Usar un calzado que se ajuste al pie de forma correcta.
- ❖ Evitar tacones altos.
- ❖ Hacer estiramientos y calentar antes de realizar ejercicio o de la práctica deportiva.



## TRATAMIENTO

Cuando se sufre un esguince es importante controlar el dolor y la inflamación. También es importante aliviar de cargas la zona afectada por la lesión.

- ❖ Reposo
- ❖ Aplicar hielo o similar, como una bolsa de guisantes congelados, para disminuir la inflamación y el dolor.
- ❖ Realizar un vendaje compresivo de la zona dañada.



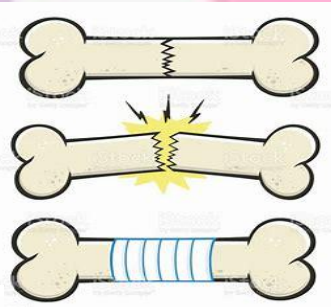
# FRACTURAS

Es la ruptura total o parcial de un hueso por diversas causas; lo más común es que se deba a un accidente, una caída fuerte o una lesión deportiva.



## PREVENCIÓN

- ✚ Mantener los huesos fuertes puede evitar una fractura.
- ✚ La dieta también es importante; consumir calcio y vitamina D ayuda al desarrollo de los huesos y a su fortalecimiento.

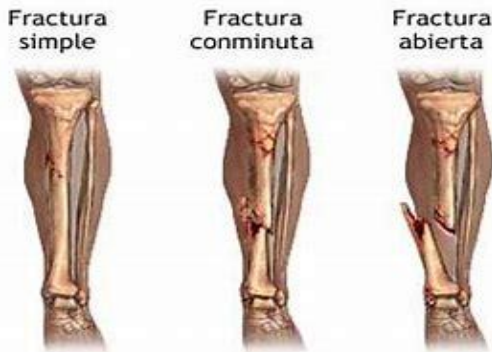


## SIGNO Y SINTOMAS

- ❖ Deformación de la zona.
- ❖ Hinchazón, hematoma o sangrado en la zona afectada.
- ❖ Entumecimiento y hormigueo.
- ❖ Movimiento limitado o incapacitado.
- ❖ Fiebre: en algún caso que aparece hematoma o sobreinfección.

## TIPOS

**Fractura completa:** El hueso se rompe en dos partes.  
**Fractura en tallo verde:** El hueso se rompe, pero no se separa en dos partes.  
**Fractura simple:** El hueso se quiebra, por una parte.  
**Fractura abierta:** El hueso sobresale a través de la piel.  
**Fractura cerrada:** Hay rotura, pero no sobresale el hueso por la piel.



## TRATAMIENTO

Es importante que la persona que ha sufrido una fractura realice la menor cantidad de movimiento posible.

- Inmovilización con férula
- Reducción abierta y fija interna.
- Reducción abierta y fija externa.



# Contusiones



Son lesiones que aparecen sobre la piel, sin llegar a romper su continuidad ni causar heridas abiertas, cuando se produce un golpe o caída. El tipo de contusión depende de la intensidad del impacto sufrido, y puede ir desde la rotura de pequeños vasos, hasta lesión de órganos o tejidos internos.

## SIGNO Y SINTOMAS

- + Dolor en la zona afectada.
- + Acumulación de líquido (edema).
- + Cambio en la coloración de la piel (hematoma).

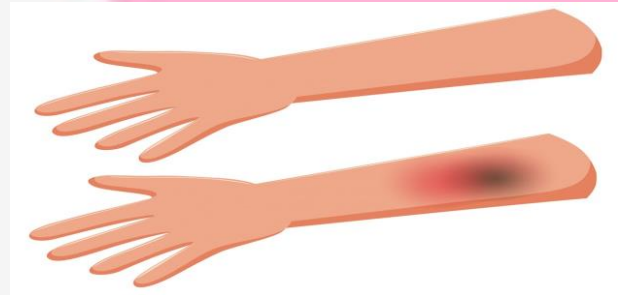


- + Contusiones simples: provocan un enrojecimiento en la piel que no tiene mayores complicaciones.
- + Contusiones Moderadas: ocurren por un golpe de mediana intensidad, que rompe pequeños vasos sanguíneos y que forman un hematoma y edema o hinchazón moderada.
- + Contusiones Graves: generan un daño profundo por aplastamiento severo, que afecta el tejido subcutáneo y los músculos.



## ETIOLOGIA

Se produce a causa de un golpe directo o de golpes repetidos de objetos no afilados contra alguna parte del cuerpo. Esto machuca la fibra muscular subyacente.



## CAUSAS

Se producen cuando el cuerpo recibe un impacto o se golpea con un objeto externo.



## TRATAMIENTO

El diagnóstico de las contusiones se realiza por medio de un examen físico, y se puede apoyar con imágenes para evaluar lesiones asociadas.

Generalmente se manejan con reposo y medidas antiinflamatorias.

# Conclusión

En este trabajo aprendimos que los músculos son los órganos encargados de los movimientos del cuerpo, que se produce cuando un estímulo provoca la contracción de estos tejidos. Esta movilidad se ocasiona no sólo en el esqueleto, al que se unen directamente o a través de los tendones, sino también en órganos como el corazón, el tubo digestivo o el diafragma. El número de músculos de los hombres rebasa los 600, lo que supone la mitad de la masa corporal. Haciendo ejercicio físico favorecemos su desarrollo y podemos sufrir fatiga muscular si se produce un aporte insuficiente de oxígeno.





# Referencia Bibliográfica

[Luxación: MedlinePlus enciclopedia médica](#)

[Luxación: qué es, síntomas y tratamiento \(tuasaude.com\)](#)

[Luxaciones del hombro - Lesiones y envenenamientos - Manual MSD versión para profesionales \(msdmanuals.com\)](#)

[Esguinces: MedlinePlus enciclopedia médica](#)

[Esguince: qué es, síntomas y tratamiento | Top Doctors](#)

[Fractura Qué es? Tipos, Tratamientos, Síntomas e Información \(marca.com\)](#)

