

# UDES

UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE



NOMBRE: IRMA ROXANA  
HERNANDEZ LOPEZ

DOCENTE: GUADALUPE  
CRISTEL RIVERA

MATERIA: ENFERMERIA Y  
PRACTICAS  
ALTERNATIVAS DE SALUD

ACTIVIDAD: SUPER NOTA

FECHA: 13/02/2024



# PADECIMIENTOS mas frecuentes

## DIARRREA

La diarrea es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día

## TIPOS

- Aguda
- Persistente
- Crónica



## CAUSAS

- Contaminación por bacterias en alimentos o agua
- Virus como la gripe, el norovirus o rotavirus.
- Parásitos
- Medicamentos como antibióticos
- Intolerancia y sensibilidad a ciertos alimentos
- Enfermedades del estómago: como colon irritable, enfermedad de crohn

## SINTOMAS CUANDO ACUDIR AL MEDICO

- Calambres o dolor en el vientre.
- Hinchazón abdominal.
- Náuseas.
- Vómitos.
- Fiebre.
- Sangre en las heces.
- Mucosidad en las heces.
- Necesidad urgente de defecar
- Signos de deshidratación
- Dolor intenso en el abdomen o recto (en adultos)
- Fiebre
- Heces que contienen sangre o pus
- Heces negras y alquitranadas



## DIAGNOSTICO TRATAMIENTO

- Realizar un examen físico
- Preguntarle por los medicamentos que esté tomando
- Hacerle un análisis de las heces o sangre para buscar bacterias, parásitos u otros signos de enfermedad o infección
- El tratamiento de la diarrea busca reponer los fluidos y electrolitos perdidos para prevenir la deshidratación.
- Algunos medicamentos pueden ser: loperamida y el subsalicilato de bismuto



## EXTREÑIMIENTO TIPOS

El estreñimiento crónico se caracteriza por las deposiciones poco frecuentes o la dificultad para evacuar, lo que se manifiesta durante varias semanas o más.

- Aunque el estreñimiento ocasional es muy común, algunas personas experimentan estreñimiento crónico que puede interferir en su capacidad de realizar sus tareas diarias.
- El estreñimiento crónico también puede provocar que las personas hagan demasiada fuerza para defecar.



## SINTOMAS

- Defecar menos de tres veces por semana.
- Tener heces grumosas o duras.
- Hacer esfuerzo para defecar.
- Sentir como si tuvieras una obstrucción en el recto que evita que puedas defecar.
- Sentir como si no pudieras vaciar completamente el recto.
- Necesitar ayuda para vaciar el recto, como usar las manos para presionar tu abdomen y usar un dedo para quitarte las heces del recto.



## FACTORES DE RIESGO

- Ser un adulto mayor
- Estar deshidratado
- Tener una alimentación baja en fibras
- Hacer poca o ninguna actividad física
- Tomar ciertos medicamentos, entre ellos, sedantes, analgésicos opioides, algunos antidepresivos o medicamentos para bajar la presión arterial
- Tener una enfermedad mental, como depresión o un trastorno de la alimentación



## PREVENCIONES

- Incorpora abundantes cantidades de alimentos ricos en fibra en tu dieta, incluidos los frijoles, vegetales, frutas, cereales integrales y salvado.
- Consume menos alimentos con bajo contenido de fibra, como los alimentos procesados y los productos lácteos y la carne.
- Bebe mucho líquido.
- Mantente lo más activo posible y procura hacer ejercicio periódicamente.
- Procura controlar el estrés.

## COMPLICACIONES

- Hemorroides
- Fisura anal
- Retención fecal
- Intestino que sobresale a través del ano

# TERAPIAS ALTERNATIVAS para la salud

## TERAPIAS MANUAL

Son técnicas específicas para el tratamiento del dolor y otros síntomas de disfunción neuro-músculo-esquelética de la columna vertebral y de las extremidades, que se caracterizan por ser aplicadas manualmente y/o de forma instrumental.



## OBJETIVOS

- Es recuperar el movimiento cuando las articulaciones presentan una restricción en el mismo, aliviar el dolor articular, muscular y de forma inmediata mejorar la funcionalidad del individuo.

## TIPOS

- TERAPIA MANUAL ARTICULAR: técnicas de baja velocidad, de alta velocidad, técnicas articularias
- TERAPIA MANUAL MIOFASCIAL: inhibición por tensión mantenida, masaje con movimiento activo, técnicas de deslizamiento transversal/longitudinal miofascia
- TERAPIA MANUAL NEURAL: como las técnicas de neurodinamia, movilización y estiramiento de troncos nerviosos periféricos, de pares craneales
- TERAPIA MANUAL VISCERAL: técnicas de masaje, presión,... sobre los diferentes órganos y vísceras para mejorar el funcionamiento de éstos y aliviar los dolores irradiados provocados por dichas estructuras.



## EXISTEN TRES FORMAS

- La manipulación es la introducción ingeniosa de una fuerza de rotación, cizalla o distracción rápida en una articulación.
- La manipulación a menudo se asocia con un sonido audible causado por la ruptura instantánea de burbujas de gas que se forman durante la cavitación articular.
- La movilización es un proceso más lento y controlado de estiramientos articulares y de tejidos blandos (miofasciales) destinados a mejorar la biopsia



## DRENAJE LINFÁTICO

### MANUAL

es una técnica de masoterapia que consiste en aplicar masajes suaves sobre diferentes zonas del cuerpo con el objetivo de mejorar la circulación de la linfa y el sistema linfático.

### OBJETIVO

es la de mejorar la contracción automática de los vasos linfáticos, ayudando a eliminar edemas y otras alteraciones derivadas de una mala circulación de la linfa.



## EN QUÉ CONSISTE EL DRENAJE LINFÁTICO MANUAL

- Debe seguir una serie de pautas determinadas que le permitan cumplir con su función: □
- Tiene que ser un masaje muy suave e indoloro, por lo que suele tener un efecto placentero y relajante.
- Las manos deben hacer un movimiento lento y repetitivo que debe seguir, en cierta medida, la dirección de los conductos linfáticos.
- El drenaje linfático no suele durar menos de una hora.



## BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Para el tratamiento de edemas traumáticos, linfedemas y complicaciones linfáticas derivadas de una cirugía.
- También se utiliza a menudo con fines estéticos.
- Reactiva la circulación linfática y ayuda a eliminar el exceso de líquidos y sustancias de desecho del organismo.
- Reduce la inflamación derivada de la retención de líquidos, regulando el tono muscular. □ Contribuye a mejorar las defensas del organismo al favorecer la función de los ganglios linfáticos.



## CONTRAINDICACIONES

- Infecciones agudas: Mejorar la circulación de la linfa puede ayudar a que la infección se propague por el organismo. □
- Flebitis y trombosis. □
- Insuficiencia cardíaca: Con el drenaje linfático se exige un esfuerzo cardíaco mayor, algo no recomendado cuando se sufre una insuficiencia cardíaca. □
- Hipotensión arterial: Después de una sesión de drenaje linfático, la presión arterial baja, por lo que no es recomendable someterse a esta terapia en casos de hipotensión previa.

