SURESTE &

NOMBRE: IRMA ROZANA IERNANDEZ LOPEZ

DOGENTE: GUADALUPE GRISTEL RIVERA

MATERIA: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

ACTIVIDAD: SUPER NOTA

FFGEA: 13/02/2024





PADECIMIENTOS frecuentes mas.

DIARREA

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

TIPOS

- Aguda
- Persistente
 - Crónica





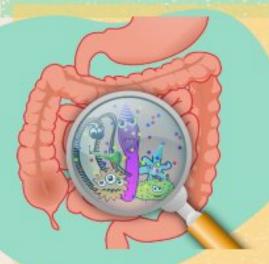
CAUSAS

- 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 negros y alquitranadas





DIAGNOSTICO

- 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.

TRATAMIENTO

 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. Il
- Tener heces grumosas o duras. Il
- Hacer esfuerzo para defecar. Il
- Sentir como si tuvieras una obstrucción en el recto que evita que puedas defecar. Il
- Sentir como si no pudieras vaciar completamente el
- Necesitar ayuda para vaciar el recto, como usar las manos para presionar tu abdomen y usar un dedo

FACTORES DE RIESGO

- Ser un adulto mayor
- Estar deshidratado
- Tener una alimentación baja en fibras II
- Hacer poca o ninguna actividad física I
- 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

para quitarte las heces del recto.

PREVENCIONES

COMPLICACIONES

- 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. Il
- Mantente lo más activo posible y procura hacer ejercicio periódicamente.
- Procura controlar el estrés.

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

TERAPIAS ALTERNATIVAS para la salud

TERAPIAS MANUAL

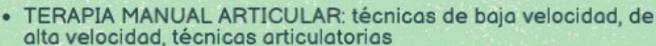
Son técnicas específicas para el tratamiento del dolor y otros sintomas de disfunción neutromúsculo-esquelética de la columna vertebral y de las extremidades, que se caracterizan por ser aplicadas manualmente y/o de forma instrumental.





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.



· 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 LINFATIC

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 autómática 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

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Para el tratamiento de edemas traumáticos, linfedemas y complicaciones linfáticas derivadas de una cirugia.
- 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.

CONTRAIDICACIONES

- · Infecciones agudas: Mejorar la circulación de la linfa puede ayudar a que la infección se propague por el organismo. Il
- Flebitis y trombosis.
- Insuficiencia cardiaca: Con el drenaje linfático se exige un esfuerzo cardiaco mayor, algo no recomendado cuando se sufre una insuficiencia cardiaca. Il
- 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.

