



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS TABASCO

LIC. EN ENFERMERÍA

TEMA:

SUPER NOTA

NOMBRE DEL ALUMNO: DANIEL DE JESUS JIMENEZ MARTINEZ

8º CUATRIMESTRE

GRUPO: B

DOCENTE: GUADALUPE CRISTEL RIVERA ARIAS

VILLAHERMOSA, TABASCO A 13 DE FEBRERO DEL 2024.

ESGUINCE

un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones. La ubicación más común de un esguince es el tobillo.



entre un esguince y una distensión es que el primero lesiona las bandas de tejido que conectan dos huesos, mientras que la segunda implica una lesión de un músculo o de la banda de tejido que une un músculo a un hueso.

tratamiento inicial incluye reposo, hielo, compresión y elevación. Los esguinces leves se pueden tratar con éxito en casa. Los esguinces graves a veces requieren cirugía para reparar los ligamentos desgarrados.

Los signos y los 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, las lesiones que causan esguinces también pueden producir lesiones graves, como fracturas.

Un esguince se produce cuando se extiende demasiado o se desgarra un ligamento mientras se tensa intensamente una articulación. Los ligamentos que rodean una articulación suelen ser más fuertes que estas placas de crecimiento, por lo que los niños tienen más probabilidades de experimentar una fractura que un esguince.

Algunos factores que aumentan el riesgo de un esguince de tobillo son:
 Práctica de deportes.
 Superficies irregulares.
 Lesiones de tobillo anteriores.
 Estado físico deficiente.
 Calzado inadecuado.



Muchas personas tratan el esguince de tobillo en casa con reposo, compresas de hielo y analgésicos. Los esguinces repetidos pueden necesitar asistencia médica. **Reposo.** Evita las actividades que te provoquen dolor, hinchazón o molestia. **Hielo.** Usa una compresa de hielo o sumerge la zona afectada en agua helada inmediatamente durante 15 a 20 minutos y repite el proceso cada dos o tres horas mientras estés despierto.

UNIDAD 4 OSTEOPATÍA

osteopatía es un conjunto de técnicas manuales y tratamientos no invasivos, que se emplean para tratar lesiones y aliviar molestias y dolores a través de la recuperación del equilibrio orgánico. concepto de atención médica que abarca el concepto de la unidad de la estructura (anatomía) y la función (fisiología) del organismo vivo. El cuerpo es una unidad integrada de mente, cuerpo y espíritu.

Una de las características de la osteopatía es su visión holística del cuerpo, es decir, entiende el cuerpo humano como una unidad completa y no como un conjunto de órganos. De esta forma, trata las lesiones desde su origen, analizando las posibles causas

En osteopatía, se pueden diferenciar tres tipos fundamentales: en primer lugar, la osteopatía estructural, se centra en el sistema musculo esquelético. Es la más empleada para corregir las patologías y lesiones relacionadas con huesos y músculos.



Es recomendable para tratar el estrés emocional y psicológico, ya que trabaja la relajación muscular, lo que, en muchos casos es beneficioso para estas patologías, es recomendable para tratar enfermedades digestivas y patologías genito-urinarias, como cistitis, amenorrea o trastornos menopáusicos. además, puede ayudar con trastornos de incontinencia.

un método diagnóstico y terapéutico manual que se encarga de tratar disfunciones de la movilidad articular y del tejido, lo que puede provocar la aparición de distintos síntomas y signos en relación con la patología que presente el paciente.



la osteopatía craneal, que estudia la relación entre la estructura del cráneo y el sistema nervioso. Mediante este tipo se estimula la movilidad del líquido cefalorraquídeo, para recuperar el equilibrio orgánico.

busca devolver a los huesos craneales su equilibrio y maleabilidad: la influencia del cerebro en el sistema nervioso es fundamental, con lo que tratar el cráneo puede eliminar dolores o tensiones estructurales.

La osteopatía es una técnica que, sin ser intrusiva, ofrece buenos resultados. Está recomendada para pacientes de lesiones crónicas, que ya se han sometido a distintos tratamientos sin obtener resultados positivos estables en el tiempo.



BIBLIOGRAFÍA

1. American Association of Colleges of Osteopathic Medicine website. What is osteopathic medicine? Accessed December 22, 2022.
2. Gevitz N. The "doctor of osteopathy": expanding the scope of practice. *J Am Osteopath Assoc.* 2014;114(3):200-212.
3. Stark J. A degree of difference: the origins of osteopathy and the first use of the "DO" designation. *J Am Osteopath Assoc.*