

Organizador gráfico

Nombre del Alumno: Marla Lisset Gómez Polvo

Nombre del docente: Josué Alejandro Roblero Díaz

**Nombre del trabajo: Unidad III
PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES**

**Nombre de la materia: Enfermería y
prácticas alternativas de salud**

Grado: Octavo

Grupo: A



TEMA:

UNIDAD III: PADECIMIENTOS MAS FRECUENTES:

3.1 PADECIMIENTOS DIGESTIVOS



Es una afección en la cual la persona tiene dificultad o dolor para evacuar las heces, que son duras, secas o grumosas; la persona produce menos de tres deposiciones a la semana o sensación de que la evacuación no fue terminada.

ESTREÑIMIENTO

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.

El tratamiento para el estreñimiento crónico depende, en parte, de la causa subyacente. Sin embargo, en algunos casos no se encuentra nunca una causa.

SIGNOS Y SÍNTOMAS:

- 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.



CAUSAS Y COMPLICACIONES



- El estreñimiento se produce más comúnmente cuando los desechos o las heces se mueven con demasiada lentitud a través del tracto digestivo o no pueden eliminarse del recto eficazmente, lo que hace que se sequen y se endurezcan. El estreñimiento crónico tiene muchas causas posibles.
- Complicaciones del estreñimiento crónico comprenden las siguientes:

-Inflamación de las venas del ano (hemorroides)

-Heces que no pueden eliminarse (retención fecal)

-Ruptura de la piel del ano (fisura anal).

-Intestino que sobresale átravez del ano

PREVENCIÓN:

- ❖ Incorpora abundantes cantidades de alimentos ricos en fibra(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.
- ❖ Cuando sientas el impulso de defecar, no lo pases por alto.
- ❖ Procura establecer horarios regulares para evacuar el intestino.
- ❖ Asegúrate de que los niños que empiezan a comer alimentos sólidos consuman suficiente fibra.



BIBLIOGRAFÍA:

UDS. (s.f.). Plataforma educativa UDS. Recuperado el 06 de 03 de 2024, de Plataforma educativa UDS:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/4d77ee2a0eae65357583df5f24dcf791-LCLEN802%20ENFERMER%C3%8DA%20Y%20PR%C3%81CTICAS%20ALTERNATIVAS%20E N%20SALUD.pdf>