



Mi Universidad

Nombre del alumno: Viviana López Ramírez.

Nombre del profesor: Josué Alejandro Roblero Díaz.

Nombre del tema: Organizador grafico tipo hamburguesa de Padecimientos esquelético y muscular: Esguince.

Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería

Cuatrimestre: 8vo.

Comitán de Domínguez a 05de Abril del 2024.



Concepto:

Es un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones.

Causas:

Se produce cuando se extiende demasiado o se desgarra un ligamento mientras se tensa intensamente una articulación.

- Tobillo: caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada, y caer torpemente de un salto.
- Rodilla: girar durante una actividad atlética.
- Muñeca: caer sobre una mano extendida

Factores de riesgo:

- Condiciones ambientales.
- Fatiga.
- Equipo inadecuado.

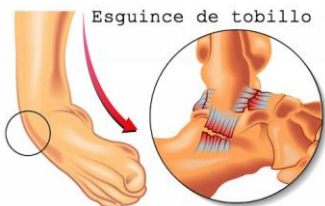


Prevención:

Los ejercicios regulares de estiramiento y fortalecimiento para el deporte, la actividad física o la actividad laboral, como parte de un programa general de acondicionamiento físico, pueden ayudar a minimizar el riesgo de esguinces.

Conclusión:

Los esguinces son lesiones que pueden suceder en actividades diarias, deportivas y recreativas. Los cuales con ejercicios de estiramiento se pueden prevenir para evitar una fractura.



BIBLIOGRAFIA:

Antología UDS (2024), Enfermería y prácticas alternativas de salud, pag 71-73, recuperado
01 de abril del 2024,
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/4d77ee2a0eae65357583df5f24dcf791-LC-LLEN802%20ENFERMER%C3%8DA%20Y%20PR%C3%8ICTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.pdf>