

Jose Antonio Jiménez López

Josué Alejandro Roblero Díaz

Organizador grafico "tipo hamburguesa de quiropráctico"

Enfermería y prácticas alternativas de salud

8º

A

NOMBRE Jose Antonio Jiménez López

FECHA

05/04/2024

CONCEPTO

Empacho es lo que se conoce como una indigestión provocada por un exceso en la ingesta de alimentos, también puede ser definida como una enfermedad crónica ocasionada por una digestión difícil (dispepsia) que, a su vez, tiende a provocar diversas alteraciones. Como detención de los alimentos en el tubo digestivo interviene en la digestibilidad de los alimentos consumidos para después ser procesados en lo que se conoce como digestión

CUSAS

- Comer mucho más de lo que el estómago puede digerir y de forma rápida.
- Ingesta de alimentos a deshoras o antes de dormir.
- Tener una posición inadecuada o hacer movimientos que causen agitación a la hora de comer.
- Estar preocupado o estresado durante la comida sin ponerle atención a la cantidad y a lo que se come.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Malestar general, Dolor de cabeza, Sudoración, Falta de apetito, Inflamación abdominal, Dolor estomacal, Pesadez, Acidez, Ardor estomacal, Eructos, Náuseas, Vómito, Flatulencias.

CÓMO EVITAR EL EMPACHO

Cumplir con horarios establecidos para ingerir las comidas permitirá darle un descanso al estómago. Puedes hacer más comidas al día ingiriendo pocas cantidades de alimentos. Toma una mayor cantidad de líquidos como agua, sopas, jugos y té. Mastica lentamente la comida. Evita el consumo de frituras o grasas. No comas de más, evita los excesos. Es mejor que quedes con el estómago medio vacío y no extremadamente lleno.

Conclusion:

Podríamos decir que lo que popularmente se conoce como empacho, es una dispepsia o lo que algunos llaman indigestión y tiene una gran relación con lo que comemos, de ahí que el término empacho suela ligarse a las "comilonas".

Bibliografía

UDS. (s.f.). *Plataforma educativa UDS*. Recuperado el 29 de 03 de 2024, de Plataforma educativa UDS: <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/4d77ee2a0eae65357583df5f24dcf791-LC-LEN802%20ENFERMER%C3%8DA%20Y%20PR%C3%81CTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.pdf>