



PASIÓN POR EDUCAR

**Josué Alejandro Roblero Díaz**

**Suri Saraí Jiménez Vázquez**

**Organizador grafico "tipo hamburguesa de padecimientos esqueléticos y muscular enfocándose en esguince"**

PASIÓN POR EDUCAR

**NOMBRE****FECHA****CONCEPTO**

Un esguince es 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.

**FACTORES DE RIESGO**

Condiciones ambientales. Las superficies resbaladizas o desniveladas.  
Fatiga. Los músculos cansados tienen menos probabilidades de proporcionar un buen soporte para las articulaciones.  
Equipo inadecuado. El calzado u otro equipo deportivo que no calze bien puede ser otro factor

**SIGNOS Y SINTOMAS**

Estos signos pueden variar dependiendo de la gravedad de la lesión pero incluyen estos: dolor, hinchazón, hematomas, capacidad limitada para mover la articulación afectada, escuchar o sentir un "pop" en la articulación en el momento de la lesión.

**CAUSAS**

Tobillo: caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada  
Rodilla: girar durante una actividad atlética  
Muñeca: caer sobre una mano extendida  
Pulgar: daño durante la práctica de esquí o sobrecarga al practicar deportes que involucren manos.

**CONCLUSION**

En conclusión los esguinces a veces suceden de forma inesperada pero podemos buscar formas de prevenirlos, una de esas cosas es calentar antes de hacer ejercicio o practicar algún deporte y entender que un esguince es menor que una fractura el cual puede sanar más rápido si la vendamos, ponemos hielo y reposamos.



## Bibliografía

[\\*4d77ee2a0eae65357583df5f24dcf791-LC-LEN802 ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS ALTERNATIVAS EN SALUD.pdf](https://plataformaeducativauds.com.mx)  
(plataformaeducativauds.com.mx)