



**Alumna: Samantha Frias Alvarado**

**Profesora: María del Carmen López Silba**

**Nombre del trabajo: Ensayo**

**Materia: Prácticas profesionales**

**Grado: 9**

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez, Chiapas a 04 de Julio del 2024.

## **Molestias más frecuentes en nuestra población**

Para comenzar como primer lugar se encuentra el dolor de pecho, la mayoría de la gente suele asustarse al tener un dolor torácico ya que en lo primero que suelen pensar es en un ataque cardíaco. Aunque las personas que buscan atención médica suelen presentar problemas poco graves, por ejemplo; dolor muscular, reflujo gastroesofágico o crisis de ansiedad. Por otro lado no descartemos la idea que al presentar un dolor en el pecho, podría ser inicio de una enfermedad en la cual se comprometa nuestra salud con alta probabilidad de llegar hasta la muerte. Por ello veo de suma importancia acudir a una evaluación médica cuando haya inicio de malestar ya que las personas suelen esperar a que aumente el dolor así mismo empeore.

Cabe destacar que hace tiempo se realizó un trabajo en la Universidad de Michigan, Estados Unidos, evaluó 400 pacientes que llegaron al sector de urgencias con quejas de dolores en el pecho. En la cual el resultado de la evaluación diagnóstica, el 53% de los casos no tenían una causa orgánica definida, o sea, no eran causados por ninguna enfermedad en los órganos internos del tórax, como corazón, pulmón y esófago. Más de la mitad eran solamente casos de ansiedad. Un 36% eran causados por dolores músculo-esqueléticos o por enfermedades del esófago, y solamente un 11% eran debido a causas más graves, como enfermedades cardiovasculares.

En efecto el dolor de pecho podría ser causado por el exceso de gases, problemas respiratorios, crisis de ansiedad y fatiga, por lo que no siempre es un síntoma de gravedad. No obstante, el dolor en el pecho también puede ser una señal importante que puede indicar que la persona está padeciendo un infarto, principalmente en aquellas que tienen la presión y el colesterol alto por no recibir tratamiento o por un mal control.

Por otro lado veo de suma importancia resultar que cuando el dolor en el pecho está asociado a un infarto, es común que se produzca una sensación de opresión muy

intensa en el pecho, que no mejora con el tiempo y que se irradia hacia el cuello y los brazos.

En consecuencia, al dolor de pecho se podrían presentar mareos, sudoración fría, dificultad para respirar, hormigueo en los brazos o dolor de cabeza intenso.

Debido al dolor, enfermería podría intervenir con algunos cuidados generales por ejemplo empezar a evaluar el dolor, proporcionar reposo en cama, administrar oxígeno a 3 L/min por cánula nasal según lo prescrito, administrar nitroglicerina según lo prescrito para dilatar las arterias coronarias, reducir las necesidades de oxígeno del miocardio y aliviar el dolor torácico. Obtener un electrocardiograma de 12 derivaciones y proporcionar una monitorización cardíaca continua.

Otro punto es la cefalea, es decir dolor de cabeza, suele ser uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso. Aunque la mayoría de las cefaleas no revisten gravedad, sí que hay que acudir al médico cuando su inicio es brusco e intenso, se acompaña de síntomas neurológicos como la pérdida de la fuerza o alteración del lenguaje o hay fiebre.

Sin embargo sabias que...Existen más de 150 tipos, pero a grandes rasgos, se pueden dividir en dos grandes categorías: las cefaleas primarias y las secundarias. Las primarias representan el 90% del total y son aquellas en las que el dolor de cabeza tiene unos criterios y características propias. Las secundarias son la consecuencia de otra enfermedad que cursa con cefalea y, generalmente, otros síntomas.

Por lo cual, en presencia de una cefalea, puede haber calambres, dolor opresivo, dolor pulsátil, dolor terebrante, dolor explosivo y de manera visible podríamos observar enrojecimiento de ojos, lagrimeo, vomito, vértigo, párpados caídos. Sin embargo, podríamos prevenir las cefaleas evitando el consumo de alcohol, tabaco, realizando ejercicio, enseñando formas de relajación controlando así el estrés, respetando el horario de sueño.

Así que, como enfermeros, los cuidados de enfermería para la cefalea incluyen:

Evaluación: Determinar el tipo, la ubicación, la intensidad y la duración del dolor de cabeza.

Medicación: Administrar analgésicos según prescripción médica.

Ambiente: Mantener un entorno tranquilo y oscuro para aliviar el dolor.

Hidratación: Asegurar una adecuada ingesta de líquidos.

Educación: Enseñar al paciente sobre técnicas de relajación y manejo del estrés.

En conclusión, considero que son síntomas con mayor frecuencia que suele padecer las personas día con día, por lo que veo importante que se capacite el personal de enfermería para poder actuar ante dichas molestias y saber llevar a cabo la molestia en el momento buscando siempre la mejoría y bienestar de nuestro paciente, como lo suele decir la profesión. Es decir, saber sobre cuidados generales básicos para actuar ante cualquier circunstancia.

(Practicas Profesionales, 2024, pág. 101)

## BIBLIOGRAFÍA

*Practicas Profesionales*. (04 de 07 de 2024). Obtenido de Antologia UDS:  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/3ecabb4b8d938309ac53b06f47d64c65-LC-LEN901%20PRACTICAS%20PROFESIONALES.pdf>  
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/3ecabb4b8d938309ac53b06f47d64c65-LC-LEN901%20PRACTICAS%20PROFESIONALES.pdf>