



**Nombre de alumno: MARÍA CANDELARIA
JIMÉNEZ GARCÍA**

**Nombre del profesor: MARIA DEL
CARMEN LOPEZ SILBA**

Nombre del trabajo: ENSAYO

Materia: PRACTICAS PROFESIONALES

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 9

Grupo: B

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de julio de 2024

Introducción

En este trabajo se hablará sobre el dolor de pecho, dificultad respiratoria y de la cefalea, se hablará sobre su definición, causas, signos y síntomas, su prevención y de cuáles serían los correctos cuidados generales de enfermería.

El dolor en el pecho aparece de muchas formas, desde una punzada intensa hasta un dolor sordo. A veces se puede sentir como una sensación de opresión o ardor.

La dificultad respiratoria es una afección que involucra una sensación de dificultad o incomodidad al respirar a la sensación de no estar recibiendo suficiente aire. Algunas personas pueden sentirse disneicas con solo hacer ejercicios leves (por ejemplo, subir escaleras), aunque no padezcan un trastorno específico.

La cefalea es un dolor en cualquier parte de la cabeza: cuero cabelludo, parte superior del cuello, cara o interior de la cabeza. El dolor de cabeza es uno de los motivos más frecuentes. Los dolores de cabeza interfieren con la capacidad de trabajar y de hacer las tareas diarias. Algunas personas sufren dolores de cabeza con frecuencia. Mientras que otras casi nunca los padecen.

En estas definiciones se mencionan las definiciones de cada enfermedad, por ello es importante saber cuáles son los cuidados que deben tener, los cuidados de enfermería y de cómo se deben prevenir estas enfermedades.

Es por eso que este trabajo se trata específicamente de dar información sobre las enfermedades, y los riesgos y consecuencias que tienen al no aplicar los cuidados correctos.

Dolor de pecho

El dolor de pecho se presenta en diferentes formas, desde una punzada intensa hasta un dolor sordo. En algunos casos, el dolor de pecho puede manifestarse como una sensación de opresión o ardor. En otros, el dolor se desplaza por el cuello, llega a la mandíbula y luego se irradia a la espalda o a un brazo o ambos.

Causas

- ❖ Otros problemas del corazón como la angina
- ❖ Ataque de pánico
- ❖ Problemas digestivos como acidez o enfermedades del esófago
- ❖ Músculos adoloridos
- ❖ Enfermedades de los pulmones, como neumonía, pleuresía embolismo pulmonar
- ❖ Costo condritis: inflamación de las articulaciones del pecho

Causas relacionadas con el corazón

- Ataque cardiaco: se produce cuando se bloquea el flujo de sangre al musculo cardiaco, con frecuencia, por un coagulo sanguíneo.
- Angina de pecho: termino que se usa para referirse al dolor de pecho causado por la irrigación sanguínea deficiente al corazón.
- Disección aortica: afecta a la arteria principal que sale del corazón (la aorta).
- Pericarditis: inflamación del saco que rodea el corazón.

Los primeros auxilios para el dolor en el pecho dependen de las causas. La causa del dolor puede variar desde problemas menores, como acidez estomacal o estrés emocional, hasta emergencias medicas graves, como un ataque cardiaco o un coagulo de sangre en los pulmones (embolia pulmonar)

Signos y síntomas

El dolor de pecho puede provocar varias sensaciones diferentes según cual sea el detonante de los síntomas.

Dolor de pecho relacionado con el corazón

Por lo general, la molestia en el pecho relacionada con un ataque cardíaco o con otro problema cardíaco se puede describir o relacionar con una o más de las siguientes:

- ❖ Presión, inflamación, ardor u opresión en el pecho
- ❖ Dolor opresivo o agudo que se extiende hasta la espalda, el cuello, la mandíbula, los hombros y uno o ambos brazos
- ❖ Dolor que dura más de unos pocos minutos, empeora con la actividad, desaparece y vuelve a aparecer, o varía en intensidad.
- ❖ Falta de aire
- ❖ Sudor frío
- ❖ Mareos o debilidad
- ❖ Náuseas o vómitos

Cuidados generales de enfermería

- Mantener un ambiente tranquilo dentro de la unidad para favorecer el descanso continuo y disminuir la ansiedad.
- Verificar la receta o la orden antes de administrar el fármaco.
- Administrar la medicación con la técnica y vías adecuadas.
- Observar los efectos terapéuticos de la medicación en el paciente.
- Realizar ECG completo en el momento de la angina, para determinar el tipo de angina, y monitorizar durante las primeras 12 horas para determinar arritmias.
- Realizar cambios de posición y lubricación de la piel cada 2 a 4 horas.
- Posición semifowler 45°
- Evaluar el dolor torácico.
- Evaluar la monitorización hemodinámica no invasiva.
- Proporcionar oxígeno suplementario continuo mediante mascarilla facial para mejorar el intercambio gaseoso y la oxigenación de los tejidos.
- Valorar continuamente la saturación de oxígeno.

Dificultad respiratoria

Es la sensación de falta de aire, lo que los médicos llaman disnea. Las personas experimentan y describen la falta de aire de manera diferente dependiendo de la causa.

Durante el ejercicio o a gran altitud es normal que se produzca un aumento en la frecuencia y la profundidad de las respiraciones, también aumenta durante el reposo como consecuencia de muchos trastornos, ya sean los pulmones o en otras partes del organismo.

Prevención

La mayoría de los dolores de cuello se asocian con una mala postura combinada con un desgaste relacionado con la edad. Para ayudar a evitar el dolor de cuello se debe:

- ❖ Mantener la cabeza centrada sobre la columna vertebral
- ❖ Mantener una buena postura
- ❖ Tomar descansos frecuentes
- ❖ Ajustar el escritorio, la silla y la computadora para que el monito este a la altura de los ojos
- ❖ Evitar sostener el teléfono entre la oreja y el hombro mientras hablas.
- ❖ Si fumas, deja de hacerlo. Puede generar riesgos de presentar dolor de cuello
- ❖ Evitar llevar bolsas pesadas con tiras en el hombro.
- ❖ Dormir en una buena posición.

Signos y síntomas

Signos de alarma

- Dificultad respiratoria en reposo
- Disminución del nivel de conciencia, agitación o confusión
- Molestias en el pecho o sensación de que el corazón esta latiendo con violencia o muy rápidamente o con latidos irregulares (palpitaciones)
- Pérdida de peso

➤ Sudoración nocturna

Cuando una persona hace mayor esfuerzo por respirar es necesario saber cuáles son los signos:

- ✓ Frecuencia respiratoria: aumento de la cantidad de respiraciones por minuto
- ✓ Cambios de color: podría presentar un color azulado alrededor de la boca, en la parte de adentro de los labios o en las uñas.
- ✓ Gruñidos: se puede
 - ✓ escuchar un gruñido cada vez que la persona exhala
- ✓ Aleteo nasal: las fosas nasales se abren mucho al respirar
- ✓ Retracción: parece que el pecho se hunde justo debajo del cuello o del esternón, o ambos, con cada respiración
- ✓ Sudoración: aumento de sudor en la cabeza, pero la piel no se siente caliente al tacto
- ✓ Silbidos al respirar: se escucha un sonido chirriante o musical, como un silbido, con cada respiración
- ✓ Postura corporal: la persona se inclina hacia adelante espontáneamente al estar sentada para tomar más aire
- ✓ Habla: la persona puede tener dificultad para hablar debido al esfuerzo que hace para respirar.

Cuidados generales de enfermería

- Vigilar la frecuencia, ritmo, profundidad y esfuerzo de las respiraciones.
- Evaluar el movimiento torácico.
- Observar si se producen respiraciones ruidosas.
- Mantener la permeabilidad de las vías aéreas.
- Preparar el equipo de oxígeno y administrar mediante un sistema de calefactado.
- Administrar oxígeno suplementario, según orden.
- Vigilar el flujo de litro de oxígeno.

- Controlar la eficacia de la oxigenoterapia.
- Eliminar las secreciones fomentando la tos o mediante succión, si es necesario.
- Enseñar a toser de manera efectiva.
- Vigilar el estado respiratorio y de oxigenación, según corresponda.

Cefalea

Las cefaleas son uno de los trastornos mas comunes del sistema nervioso. Son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes como la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes. También puede ser causado por el consumo excesivo de analgésicos que es el mas común.

Cargas que impone la cefalea

Impone carga personal bajo la forma de intenso sufrimiento, menoscabo de la calidad de vida y costos económicos. Pueden dañar a la familia, las relaciones sociales y del trabajo. Los esfuerzos prolongados que supone habérselas con una cefalea crónica pueden asimismo predisponer a la aparición de otras enfermedades; ejemplo, la depresión y la ansiedad.

Tipos de cefalea

Migraña (jaqueca)

Es una cefalea primaria, suele aparecer en la pubertad y afecta principalmente al grupo entre los 35 y los 45 años de edad. Es dos veces más frecuente entre las mujeres que entre los hombres debido a influencias hormonales. Esta causada por la activación de un mecanismo encefálico que conduce a la liberación de sustancias inflamatorias y causantes de dolor alrededor de los nervios y vasos sanguíneos de la cabeza.

Episodios de la migraña:

- ❖ Cefalea de intensidad moderada a severa

- ❖ Dolor de un solo lado de la cabeza que empeora con la actividad física ordinaria, puede durar desde algunas horas hasta 2 o 3 días
- ❖ Náuseas

Cefalea tensional

Es la cefalea primaria más común, se produce menos de 15 días al mes, se observa en más del 70% de ciertos grupos de población, empieza en la adolescencia y afecta a más mujeres que a los hombres en una relación de 3:2. Puede guardar relación con el estrés o con problemas osteomusculares del cuello, los episodios duran por lo general unas pocas horas, pero pueden persistir varios días.

Cefalea en brotes

Es una cefalea primaria, es relativamente rara; afecta a menos de 1 en 1000 adultos; es más frecuente en hombres que en mujeres, generalmente se presenta a partir de los veintitantos años. Se caracteriza por episodios recurrentes y frecuentes, breves, pero sumamente dolorosos, de cefalea normalmente se centra en torno a un ojo, que lagrimea y se enrojece; se acompaña de rinorrea u obstrucción de la fosa nasal del labio afectado, y el parpado puede estar caído.

Cefalea por uso excesivo de analgésicos

Esta causada por el consumo crónico y excesivo de medicamentos para combatir las cefaleas, es la forma más común de cefalea secundaria. Puede afectar hasta un 7% de ciertos grupos de población, más a las mujeres que a los hombres, es una cefalea presente la mayor parte del tiempo, opresiva, persistente y generalmente peor al despertar.

Signos y síntomas

- Párpados caídos
- Lagrimeo
- Vértigo
- Náuseas y vómitos
- Enrojecimiento de ojos

- Espasmos faciales
- Anisocoria: diferencia en la dilatación de las pupilas

Causas

- ❖ Herencia
- ❖ Edad
- ❖ Estrés
- ❖ Alimentos: chocolate, cacao, vainilla, frutos secos, cítricos, quesos fermentados.
- ❖ Alcohol
- ❖ Cambios hormonales
- ❖ Cambios climáticos
- ❖ Falta o exceso de sueño
- ❖ Fármacos

Cuidados generales de enfermería

- Descanso: en una habitación oscura y silenciosa. Esto ayudara a reducir el dolor.
- Aplicación de hielo: en la cabeza por 15 a 20 minutos cada hora o según indicación.
- Aplicación de calor: en la cabeza por 20 a 30 minutos cada 2 horas por los días indicados.
- Control diario de migrañas: anotar cuando empiezan y terminan las migrañas.

Prevención

- ✓ No fumar
- ✓ No consumir alcohol
- ✓ Hacer ejercicio regularmente
- ✓ Control del estrés
- ✓ Respetar horarios de sueño

Conclusión

Como se ha visto en cada una de las enfermedades tienen sus diferentes conceptos, síntomas, causas, prevenciones y cuidados que les deben de dar. Cada una de las informaciones es muy importante ya que con ellos podemos saber con qué enfermedad nos enfrentamos y como se deben de tratar, y cuales son los cuidados que se les deben de dar.

Ya que ay muchas personas se toman cualquier medicamento sin conocer el diagnostico de las enfermedades y eso les causa otro daño que no tenían antes, de igual manera hay personas que no les da los cuidados que requiere y eso empeora la situación y los malestares.

Siempre hay que ir con un medico por quiera que sea la razón, y al momento de tener signos y síntomas. No ay que automedicarse por que eso puede traer consecuencias graves en su salud.

(UDS)

Bibliografía

UDS. (s.f.). Practicas profesionales . En UDS, *Practicas profesionales* (págs. 57-71). Comitán de Dominguez Chiapas .