

# Practicas Profecionales

**PROFESOR:**

Guadalupe cristal rivera

**ALUMNA:**

Litzi Rubi De La Cruz De La Cruz

**ACTIVIDAD:**

Mapa conseptual de la unidad 3 y 4

**Desarrollo de la actividad:**

**ELEGIR UN TEMA DE CADA UNIDAD, 3 Y 4 Y ELABORAR UNA SUPER NOTA POR CADA TEMA,. EN EL AREA DE LIBROS DE SU PLATAFORMA ENCONTRARAN EL LIBRO CORRESPONDIENTE A LA ASIGNATURA CON EL QUE REALIZARAN DICHA ACTIVIDAD.**

GRUPO: A

GRADO: 9'



# HERIDAS



Una herida es una lesión física en el cuerpo que causa daño a la estructura del área lesionada. La herida puede estar debajo de la piel, puede afectar solo la superficie de la piel o podría afectar la superficie de la piel y debajo de ella.

## CAUSAS DE UNA HERIDA

Existen muchas causas, pero las más comunes son:

- Lesiones (caídas, traumatismos, golpes, etc.).
- Diabetes.
- Presión\*.
- Inmovilidad.
- Mala circulación de la sangre.
- Cirugía.
- Quemaduras.
- Pérdida de sensibilidad



Amputación

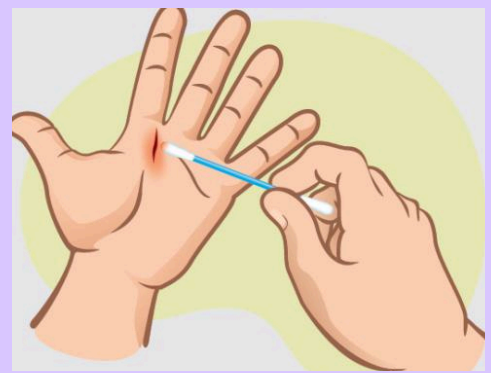


Contusa

## TIPOS DE HERIDAS

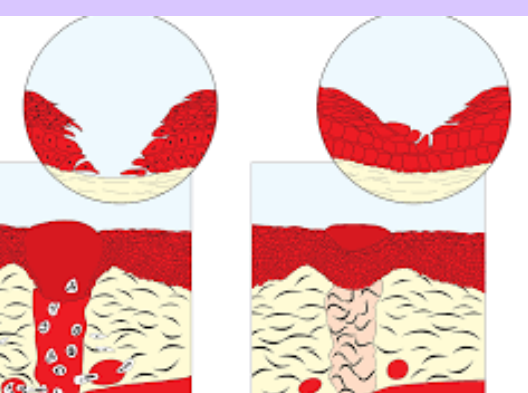
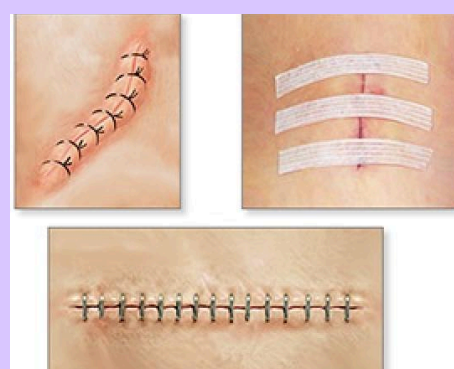
Aunque hay heridas de muchas formas, tamaños y profundidades, las podemos dividir en 4 tipos diferentes:

**MENORES: COMO RASGUÑOS, CORTES, ROZADURAS Y HERIDAS UN POCO MÁS PROFUNDAS QUE SUELEN CICATRIZAR POR SI SOLAS.**



**LESIONES: CAUSADAS POR LA FUERZA, QUEMADURAS, O CUALQUIER TIPO DE IMPACTO FÍSICO.**

**HERIDA QUIRÚRGICA: HERIDAS PROVOCADAS POR LA CIRUGÍA, PUEDEN SER DE MUCHOS TIPOS Y TAMAÑOS.**



**HERIDA CRÓNICA: HERIDAS QUE TARDAN EN CURARSE O QUE VUELVEN A APARECER DEBIDO A UNA CONDICIÓN MÉDICA, COMO UNA ÚLCERA.**

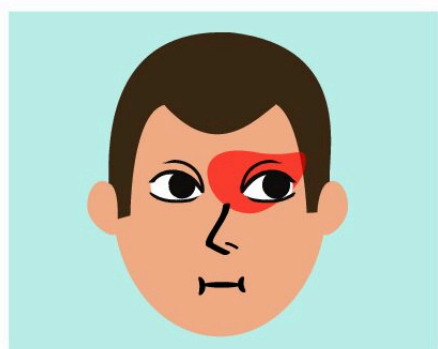
# CEFALEA

La cefalea se define como una sensación dolorosa de intensidad variable localizada en la bóveda craneal, parte alta del cuello o nuca y mitad superior de la cara (frente)



El dolor percibido en la mitad inferior de la cara se denomina algia o dolor facial.

## TIPOS DE CEFALEA



### CEFALEAS PRIMARIAS

El dolor suele darse en brotes o racimos. Se caracteriza por localizarse alrededor de un ojo.



### MIGRAÑA

Se caracteriza por producir dolor, náuseas y cambios visuales. Suele originarse alrededor del ojo o en la sien.



### CEFALEA TENSIONAL

Se caracteriza por ser un dolor intermitente o sensación de tirantez desde la parte posterior o lateral de la cabeza.

## Recomanacions per a prevenir la cefalea o mal de cap

- ▮ Evitar l'estrès
- ▮ Practicar alguna activitat de relaxació
- ▮ Fer exercici de forma regular
- ▮ Tenir una bona higiene postural
- ▮ Deixar de fumar
- ▮ Seguir una dieta saludable



## Causas del dolor de cabeza

- Esfuerzo físico y mental
- Estrés acumulado
- Malas posturas
- Problemas de insomnio
- Deshidratación
- Resaca alcohólica
- Tomar ciertos alimentos (chocolate, embutidos...)

