



# Mi Universidad

**NOMBRE DEL ALUMNO:** BRYAN ELI GARCIA ZAMORANO

**TEMA:** SUPER NOTA

**PARCIAL:** 4

**MATERIA:** ENFERMERIA GERONTOGERIATRICA

**NOMBRE DEL PROFESOR:** LC. REBECA MARILI VAZQUEZ  
ESCOBAR

**LICENCIATURA:** ENFERMERÍA

**CUATRIMESTRE:** 6

# FRACTURAS

UNA FRACTURA ES UN HUESO ROTO. LAS FRACTURAS GENERALMENTE SON CAUSADAS POR LESIONES. COMO A VECES PUEDEN SER SERIAS, ES IMPORTANTE QUE OBTENGA ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA SI CREE QUE TIENE UNA FRACTURA

TIPOS DE FRACTURAS ÓSEAS SON LOS SIGUIENTES:

- OBLICUA – FRACTURA EN ÁNGULO CON EL EJE DEL HUESO.
- CONMINUTA – FRACTURA EN MUCHOS FRAGMENTOS RELATIVAMENTE PEQUEÑOS.
- ESPIRAL – FRACTURA DISPUESTA ALREDEDOR DEL EJE DEL HUESO.
- COMPUESTA O ABIERTA – FRACTURA QUE ROMPE LA PIEL.





CAUSAS LAS FRACTURAS EN GENERAL OCURREN DEBIDO A:

• ACCIDENTES AUTOMOVILÍSTICOS. • CAÍDAS. • LESIONES DEPORTIVAS. •

OTRAS CAUSAS SON LA PÉRDIDA DE MASA ÓSEA. • OSTEOPOROSIS QUE CAUSA

DEBILITAMIENTO DE LOS HUESOS. • TAMBIÉN EL EXCESO DE USO PUEDE

PROVOCAR FRACTURAS POR ESTRÉS, QUE SON FISURAS MUY PEQUEÑAS EN

LOS HUESOS.

## PREVENCIÓN

• INCLUIR REGULARMENTE ALIMENTOS RICOS EN CALCIO Y VITAMINA D EN TU DIETA. • EVITAR LA VIDA SEDENTARIA EJERCITÁNDONOS AL MENOS 30 MINUTOS DIARIOS. • REALIZAR EJERCICIO FÍSICO MODERADO. ( PARA EVITAR ESTRÉS) . • VISITA A TU MÉDICO PARA SABER EL REAL ESTADO DE SALUD DE TUS HUESOS. • USA ZAPATOS CÓMODOS Y CON SUELA ANTIDESLIZANTE

