



**Mi Universidad**

**NOMBRE DEL ALUMNO: ANDREA MELGAR VAZQUEZ**

**PARCIAL: 2°**

**MATERIA: PATOLOGIA DEL ADULTO**

**NOMBRE DEL PROFESOR: LEOVANY GONZALES BRAVO**

**CUATRIMESTRE: 6°**

*FRONTERA COMALAPA CHIAPAS A 5 DE JULIO DEL 2021*

# Lesiones en los tejidos blandos

Los tejidos blandos son aquellos que se encuentran en nuestro cuerpo y no son ni huesos ni órganos internos. Estos tejidos tienen diversas funciones y son esenciales para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo.

## Algunos ejemplos de tejidos blandos y sus funciones son:

1. Tejido adiposo: Sirve como aislante térmico, reserva de energía y protección de órganos internos.
2. Músculos: Permiten el movimiento del cuerpo, desde actividades simples como caminar hasta acciones más complejas como levantar objetos pesados.
3. Tendones: Conectan los músculos con los huesos, transmitiendo la fuerza muscular y permitiendo el movimiento de las articulaciones.
4. Ligamentos: Mantienen unidas las articulaciones y proporcionan estabilidad para evitar lesiones.
5. Piel: Protege el cuerpo de agentes externos, regula la temperatura corporal y es importante para la sensación táctil.

## Las lesiones de tejidos blandos se clasifican de la siguiente manera:

- Contusiones (moretones)
- Esguinces
- Tendinitis
- Bursitis
- Lesiones por esfuerzo
- Distensiones

## Contusiones

Es una lesión al tejido blando con frecuencia producida por un golpe brusco, como por ejemplo un puntapié, una caída o un golpe. El resultado será dolor, hinchazón y decoloración debido al saqueo del tejido.



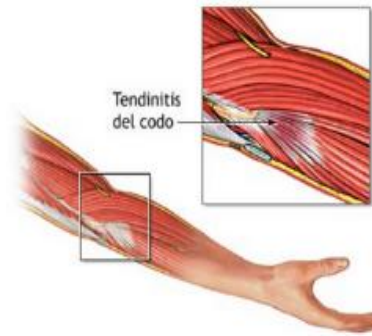
## Esguinces

Un esguince es una lesión que ocurre en los ligamentos, que son tejidos blandos que conectan los huesos entre sí en las articulaciones. Esta lesión suele producirse cuando un ligamento se estira más allá de su capacidad normal, pudiendo resultar en un estiramiento leve, una distensión moderada o incluso una rotura completa del ligamento.



## Tendinitis

La tendinitis es la inflamación del tendón, una banda flexible de tejido que conecta los músculos con los huesos. La tendinitis con frecuencia se produce como lesión por un uso excesivo en el área afectada como consecuencia de un movimiento repetitivo. Entre las áreas comúnmente afectadas se encuentran el codo, la mano, la muñeca, el hombro, la cadera, la rodilla, el tobillo y el pie.



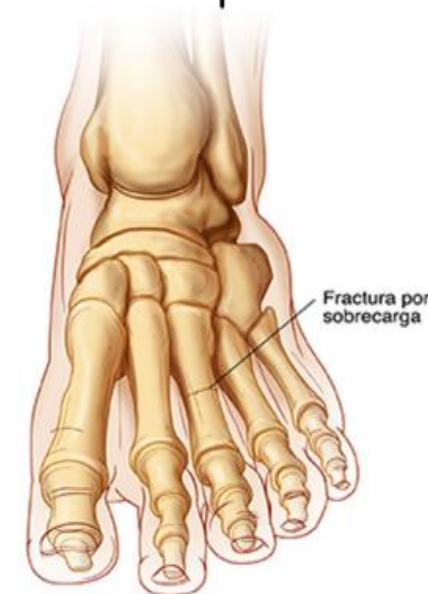
## Bursitis

La bursitis es la inflamación de la bursa, un saco relleno de fluido que funciona como cojín entre los huesos, los músculos y los tendones. Al igual que la tendinitis, la bursitis con frecuencia es una lesión que se produce por un uso excesivo, pero también puede ser el resultado de un traumatismo directo en una articulación. La bursitis comúnmente afecta el hombro, la rodilla, la cadera, el tobillo y el pie.



## Lesiones por esfuerzo

Una fractura por sobrecarga es una pequeña grieta en un hueso, es común que se produzca en los huesos de las extremidades inferiores, que sostienen peso, entre ellas las piernas, las caderas y los pies. La causa más frecuente de las fracturas por sobrecarga es el uso excesivo y el incremento de actividad física.



## Distensiones

Una distensión muscular es una lesión que ocurre cuando un músculo se estira más allá de sus límites normales, lo que provoca la sobrecarga o desgarro de las fibras musculares. Esta lesión puede ser causada por movimientos bruscos, levantamiento de objetos pesados, falta de calentamiento adecuado antes de hacer ejercicio, entre otros factores.

