



Nombre de la alumna: yusari raymundo morales

Nombre de la materia: ENFERMERÍA Y PRÁCTICAS  
ALTERNATIVAS DE SALUD

Nombre del tema: PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

Nombre de la profesora: rebeca marili Vázquez escobar

PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

Las luxaciones

Es una separación de dos extremos de los huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación

Síntomas Una articulación luxada puede:

- Estar acompañada de entumecimiento u hormigueo en la articulación o fuera de esta
- Presentar dolor intenso, especialmente si usted intenta usar la articulación o poner peso en ella
- Estar visiblemente fuera de lugar, de color diferente o deforme

Consideraciones Puede ser difícil diferenciar entre un hueso luxado y un hueso fracturado

Causas Las luxaciones generalmente son causadas por un impacto súbito a la articulación. Esto por lo general se presenta después de un golpe, una caída u otro traumatismo

Primeros auxilios Los pasos de primeros auxilios a seguir: 1. Llame al 911 o al número local de emergencias antes de comenzar a tratar a alguien que pueda presentar una luxación, especialmente si el accidente causante

No se debe

- No mueva a la persona a menos que la lesión esté completamente inmovilizada.
- No mueva a una persona con una lesión en la cadera, la pelvis o los muslos, a menos que sea absolutamente necesario.
- No trate de comprobar si un hueso o una articulación deformada ha perdido sus funciones.
- No le dé a la persona nada por vía oral.

Cuándo contactar a un profesional médico:

- Un hueso que sobresale a través de la piel
- Un hueso roto o una luxación confirmada o una sospecha de luxación

Prevención Para ayudar a prevenir lesiones en los niños:

- Cree un ambiente seguro en torno a su casa.
- Ayude a prevenir las caídas colocando puertas en las escaleras y manteniendo las ventanas cerradas y aseguradas

PADECIMIENTOS MÁS FRECUENTES

Fractura

Una fractura es una ruptura parcial o total del hueso. Cuando se produce una fractura, esta se clasifica como abierta o cerrada:

¿Cuáles son las causas de las fracturas? Las fracturas se producen cuando hay más fuerza aplicada al hueso que la que el hueso puede soportar

Las fracturas de los huesos pueden ser consecuencia de caídas, traumatismos o resultado de un golpe directo o patada al cuerpo

• Fractura abierta (también llamada fractura compuesta): El hueso asoma por la piel y se puede ver, o una herida profunda expone el hueso a través de la piel. • Fractura cerrada (también denominada fractura simple). El hueso se rompe, pero la piel permanece intacta

Las fracturas tienen diversos nombres. A continuación se muestra una lista de los tipos más comunes que se pueden presentar: • Tallo verde. Esta es una fractura incompleta. Una porción del hueso se rompe

¿Cuáles son los síntomas de una fractura? A continuación, se enumeran los síntomas más comunes de una fractura. • Dolor repentino • Dificultad para usar o mover el área lesionada o las articulaciones cercanas • Hinchazón

¿Qué puedo hacer para prevenir las fracturas? La causa de la mayoría de las fracturas son los accidentes, como las caídas y otras lesiones. • Lleve una dieta sana que incluya vitamina D y calcio para mantener fuertes los huesos

Esguince

Los esguinces graves a veces requieren cirugía para reparar los ligamentos desgarrados

Los signos y los síntomas variarán, dependiendo de la gravedad de la lesión, y pueden incluir: • Dolor • Hinchazón • Hematomas • Capacidad limitada para mover la articulación afectada

Causas Un esguince se produce cuando se extiende demasiado o se desgarran un ligamento mientras se tensa intensamente una articulación

Prevención Los ejercicios regulares de estiramiento y fortalecimiento para el deporte, la actividad física o la actividad laboral, como parte de un programa general de acondicionamiento físico, pueden ayudar a minimizar el riesgo de esguinces

Factores de riesgo Los factores que contribuyen a los esguinces incluyen:

• Condiciones ambientales, Fatiga, Equipo inadecuado