



PASIÓN POR EDUCAR

Nombre del alumno: Elma Yahaira Jimenez Calderón

Nombre del profesor: Rebeca Marili Vázquez Escobar

Nombre del trabajo: Cuadro sinóptico

Materia: enfermería y practicas alternativas de salud

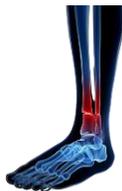
PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 8vo. Cuatrimestre

Grupo: "A"

Frontera Comalapa, Chiapas, a 05 de abril del 2025

Padecimientos esquelético y muscular



ESGUINCE

Definición:

El esguince es una lesión de los ligamentos que rodean una articulación, causada por un estiramiento o desgarro debido a un esfuerzo excesivo o a un movimiento brusco.

Tipos de esguince:

Esguince de primer grado (leve):

- Lesión leve de los ligamentos con estiramiento, sin desgarro.
- Síntomas: Dolor leve, inflamación mínima, y poca pérdida de movimiento.

Esguince de segundo grado (moderado):

- Desgarro parcial de los ligamentos.
- Síntomas: Dolor intenso, inflamación, moretones, dificultad para mover la articulación.

Esguince de tercer grado (grave):

- Desgarro completo del ligamento.
- Síntomas: Dolor intenso, hinchazón importante, inestabilidad de la articulación.

Tiempo de recuperación:

- Esguince de primer grado: De 1 a 2 semanas.
- Esguince de segundo grado: De 3 a 6 semanas.
- Esguince de tercer grado: Puede necesitar de 6 semanas a varios meses de rehabilitación, y en algunos casos cirugía.

FRACTURA

Definición:

Una fractura es la ruptura o fisura de un hueso debido a un trauma o impacto que supera la capacidad de resistencia del hueso.

Clasificación:

Según el tipo de ruptura:

- Fractura completa: El hueso se rompe por completo en dos o más fragmentos.
- Fractura incompleta: El hueso solo se fisura parcialmente, sin llegar a separarse completamente.

Según la forma de la fractura:

- Transversal: La fractura es perpendicular al eje largo del hueso.
- Oblicua: La fractura es diagonal respecto al eje del hueso.
- Espiral: La fractura tiene una forma en espiral debido a torsión.
- Conminuta: El hueso se rompe en varios fragmentos pequeños.

Según la ubicación:

- Fractura diafisaria: En la parte media del hueso.
- Fractura metafisaria: En las extremidades del hueso.
- Fractura epifisaria: En la zona donde el hueso se articula con otros huesos.

Según la exposición:

- Fractura cerrada: El hueso no perfora la piel.
- Fractura abierta: El hueso perfora la piel y está expuesto al ambiente.

LAS LUXACIONES

Definición:

Las luxaciones son la dislocación o desplazamiento de un hueso de su articulación, lo que interrumpe su alineación normal.

Causas:

- **Traumatismos:** Accidentes deportivos, caídas o golpes fuertes.
- **Exceso de movimiento:** Movimientos bruscos o forzados en la articulación.
- **Lesiones previas:** Articulaciones debilitadas por lesiones
- **Factores congénitos:** Algunas personas tienen una predisposición genética que hace sus articulaciones más flexibles o inestables.

Tratamiento y Recuperación

Tratamiento inicial:

Reducción: El proceso de volver a colocar el hueso en su lugar. Puede ser manual (reducida sin cirugía) o quirúrgica. **Inmovilización:** Uso de férulas, cabestrillos o yesos para mantener la articulación inmóvil mientras sana.

Tratamiento posterior:

Fisioterapia: Ayuda a recuperar la movilidad, fuerza y estabilidad de la articulación.

Medicamentos: Para controlar el dolor y la inflamación.

Prevención de recaídas:

Fortalecimiento muscular: Para evitar que la articulación se luxé nuevamente.

Cirugía: En casos severos o de luxaciones recidivantes, puede ser necesario realizar una cirugía para estabilizar la articulación.

Definición:

Una fractura es la ruptura o fisura de un hueso debido a un trauma o impacto que supera la capacidad de resistencia del hueso.

Clasificación:

Según el tipo de ruptura:

- Fractura completa: El hueso se rompe por completo en dos o más fragmentos.
- Fractura incompleta: El hueso solo se fisura parcialmente, sin llegar a separarse completamente.

Según la forma de la fractura:

- Transversal: La fractura es perpendicular al eje largo del hueso.
- Oblicua: La fractura es diagonal respecto al eje del hueso.
- Espiral: La fractura tiene una forma en espiral debido a torsión.
- Conminuta: El hueso se rompe en varios fragmentos pequeños.

Según la ubicación:

- Fractura diafisaria: En la parte media del hueso.
- Fractura metafisaria: En las extremidades del hueso.
- Fractura epifisaria: En la zona donde el hueso se articula con otros huesos.

Según la exposición:

- Fractura cerrada: El hueso no perfora la piel.
- Fractura abierta: El hueso perfora la piel y está expuesto al ambiente.

Definición:

El esguince es una lesión de los ligamentos que rodean una articulación, causada por un estiramiento o desgarro debido a un esfuerzo excesivo o a un movimiento brusco.

Tipos de esguince:

Esguince de primer grado (leve):

- Lesión leve de los ligamentos con estiramiento, sin desgarro.
- Síntomas: Dolor leve, inflamación mínima, y poca pérdida de movimiento.

Esguince de segundo grado (moderado):

- Desgarro parcial de los ligamentos.
- Síntomas: Dolor intenso, inflamación, moretones, dificultad para mover la articulación.

Esguince de tercer grado (grave):

- Desgarro completo del ligamento.
- Síntomas: Dolor intenso, hinchazón importante, inestabilidad de la articulación.

Tiempo de recuperación:

- Esguince de primer grado: De 1 a 2 semanas.
- Esguince de segundo grado: De 3 a 6 semanas.
- Esguince de tercer grado: Puede necesitar de 6 semanas a varios meses de rehabilitación, y en algunos casos cirugía.



Tipos de Luxaciones

- **Luxación completa:** El hueso se desplaza por completo fuera de su articulación.
- **Luxación parcial (sub-luxación):** El hueso se desplaza parcialmente fuera de su posición, pero no completamente.
- **Luxación recidivante:** Es cuando una articulación se luxa con frecuencia debido a lesiones previas o inestabilidad crónica.
- **Luxación con fractura:** Ocurre cuando la luxación va acompañada de una fractura en el hueso.
- **Luxación congénita:** Presente desde el nacimiento, la más conocida es la displasia de cadera.



Causas y Factores de Riesgo

Causas:

- **Trauma físico:** Golpes directos, caídas, accidentes de tráfico, lesiones deportivas.
- **Enfermedades óseas:** Enfermedades como la osteoporosis pueden debilitar los huesos, haciéndolos más susceptibles a fracturas.
- **Estrés repetitivo:** Causado por actividades físicas constantes y de alto impacto

Factores de riesgo:

- **Edad avanzada:** Los huesos se vuelven más frágiles con la edad.
- **Género:** Las mujeres posmenopáusicas
- **Condiciones médicas:** Como la osteoporosis, enfermedades metabólicas, tumores óseos, entre otras.
- **Estilo de vida:** El sedentarismo y la falta de calcio y vitamina D en la dieta pueden contribuir al debilitamiento óseo.



Causas y Factores de Riesgo

Causas:

- Movimientos bruscos o incorrectos: Por ejemplo, al girar o torcer el pie o tobillo al caminar o correr.
- Impactos directos: Como caídas, golpes o accidentes.
- Sobrecarga: Ejercicio físico o actividad excesiva que sobrecarga los ligamentos.

Factores de riesgo:

- Deportes de contacto o actividad física intensa: Como fútbol, baloncesto, tenis, etc.
- Falta de calentamiento adecuado: Antes de realizar ejercicio o actividad física.
- Condiciones de la articulación: Anomalías articulares previas o debilidad muscular.
- Uso de calzado inapropiado: Zapatos con poco soporte o mal ajuste que pueden causar torceduras.

