



## Super Nota

*Nombre del Alumno: Anette Brigith Álvarez Rojas*

*Nombre del tema: Padecimientos esqueléticos y muscular*

*Parcial 3*

*Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.*

*Nombre del profesor: Sandra Yasmin Ruiz Flores*

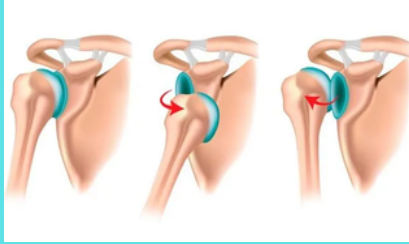
*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre 8*

# PADECIMIENTOS ESQUELÉTICO Y MUSCULAR

## LAS LUXACIONES

Es una separación de dos extremos de los huesos en el lugar donde se encuentran en una articulación. Una articulación es el lugar en donde dos huesos se conectan, lo que permite el movimiento.



## CAUSAS

Sus causas incluyen traumas, movimientos extremos, lesiones deportivas, caídas y condiciones médicas. Es crucial buscar atención médica inmediata para evitar daños adicionales.



## SINTOMAS

- Dolor intenso
- Deformidad
- Hinchazón
- Inmovilidad
- Moretones
- Sensación de crujido



## PREVENCIÓN

Es importante realizar un calentamiento adecuado, usar equipo protector en deportes, fortalecer los músculos alrededor de las articulaciones, practicar técnicas correctas.



## TRATAMIENTO

- Fisioterapia.
- Hielo y la compresión.
- Reposo.
- Aceites naturales.



## FRACTURA

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

- **Fractura abierta:** El hueso asoma por la piel y se puede ver, o una herida profunda expone el hueso a través de la piel.
- **Fractura cerrada:** El hueso se rompe, pero la piel permanece intacta.

## CAUSAS

La más común es el trauma físico, como golpes fuertes o caídas, que pueden ocurrir en accidentes o durante actividades deportivas.



## SINTOMAS

- Dolor intenso
- Deformidad
- Hinchazón
- Inmovilidad
- Sensación de crujido
- Pérdida de función



## DIAGNOSTICO

- Radiografía.
- Resonancia magnética (MRI, por su sigla en inglés).
- Tomografía computarizada (También llamada escáner CT o CAT.)



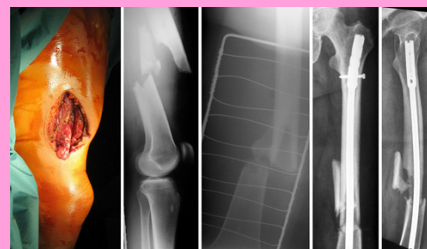
## PREVENCION

- Fortalecimiento óseo
- Ejercicio regular
- Uso de equipo protector
- Evitar superficies peligrosas
- Atención a la salud
- Precauciones al realizar actividades



## TRATAMIENTO

La acupuntura combinada con la osteosíntesis de la medicina tradicional china (MTC) es un método de tratamiento eficaz y más aceptable para las fracturas.



## ESGUINCE

Es un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones. La diferencia entre un esguince y una distensión es que el primero lesiona las bandas de tejido que conectan dos huesos, mientras que la segunda implica una lesión de un músculo o de la banda de tejido que une un músculo a un hueso.

## CAUSAS

- Caídas
- Deportes
- Movimientos bruscos
- Superficies irregulares
- Calzado inadecuado
- Fatiga muscular
- Accidentes



## SINTOMAS

- Dolor
- Hinchazón
- Hematomas
- Capacidad limitada para mover la articulación afectada
- Escuchar o sentir un "pop" en la articulación en el momento de la lesión



## DIAGNOSTICO

- Historia clínica
- Examen físico
- Clasificación del esguince: Grado I, II o III.
- Pruebas de imagen
- Evaluación funcional



## PREVENCION

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.



## TRATAMIENTO

- Inmovilización
- Reposo
- Control del dolor
- Aceites naturales



## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

1. Antología de UDS Enfermería y practicas alternativas de salud.
2. [https://www.dieteticacentral.com/reportajes/7-remedios-naturales-complementarios-para-el-tratamiento-del-esguince-del-codo/?srsltid=AfmBOooWwkmSOSAFEGmhDtEpnQhUIWnXkQ6STRU4\\_tWQnWITP\\_ZsLFAQ](https://www.dieteticacentral.com/reportajes/7-remedios-naturales-complementarios-para-el-tratamiento-del-esguince-del-codo/?srsltid=AfmBOooWwkmSOSAFEGmhDtEpnQhUIWnXkQ6STRU4_tWQnWITP_ZsLFAQ)