



SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Maria Guadalupe Perez Perez

Nombre del tema: PADECIMIENTOS MUSCULOESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL

Parcial: 3 Parcial

Nombre de la Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS ALTERNATIVAS DE SALUD

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 8vo Cuatrimestre

PADECIMIENTOS MUSCULOESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL

¿QUE SON?

LOS PADECIMIENTOS MUSCULOESQUELÉTICOS SON AFECCIONES QUE AFECTAN LOS HUESOS, MÚSCULOS, ARTICULACIONES, LIGAMENTOS Y TENDONES. PUEDEN SER REPENTINOS O CRÓNICOS, Y PUEDEN CAUSAR DOLOR, INFLAMACIÓN, RIGIDEZ Y LIMITACIÓN DE LA MOVILIDAD. LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS FRACTURAS, ESGUINCES, DISTENSIONES, DESGARROS DE LIGAMENTOS, DESGARROS DE TENDONES.

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. UNA ARTICULACIÓN LUXADA ES UNA ARTICULACIÓN DONDE LOS HUESOS YA NO ESTÁN EN SU POSICIÓN NORMAL.



CONSIDERACIONES

PUEDA SER DIFÍCIL DIFERENCIAR ENTRE UN HUESO LUXADO Y UN HUESO FRACTURADO. AMBAS SON EMERGENCIAS QUE NECESITAN DE PRIMEROS AUXILIOS. LA MAYORÍA DE LAS LUXACIONES SE PUEDEN TRATAR EN UN CONSULTORIO MÉDICO O EN UNA SALA DE EMERGENCIAS. A USTED LE PUEDEN DAR UN MEDICAMENTO PARA HACERLO DORMIR E INSENSIBILIZAR LA ZONA. ALGUNAS VECES, SE NECESITA ANESTESIA GENERAL PARA PONERLO EN UN SUEÑO PROFUNDO.

- LAS LESIONES A LOS TEJIDOS CIRCUNDANTES GENERALMENTE TARDAN DE 6 A 12 SEMANAS EN SANAR. ALGUNAS VECES, SE NECESITA CIRUGÍA PARA REPARAR UN LIGAMENTO QUE SE ROMPE CUANDO HAY LUXACIÓN DE LA ARTICULACIÓN.
- LAS LESIONES A LOS NERVIOS Y VASOS SANGUÍNEOS PUEDEN OCASIONAR PROBLEMAS PERMANENTES O MÁS PROLONGADOS.

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.



SÍNTOMAS:

- 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 LIMITADA EN EL MOVIMIENTO
- ESTAR HINCHADA O AMORATADA
- ESTAR VISIBLEMENTE FUERA DE LUGAR, DE COLOR DIFERENTE O DEFORME



PADECIMIENTOS MUSCULOESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL

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 DE LA LESIÓN PUEDE SER MORTAL.
2. SI LA PERSONA TIENE UNA LESIÓN GRAVE, REVISE LAS VÍAS RESPIRATORIAS, LA RESPIRACIÓN Y LA CIRCULACIÓN. DE SER NECESARIO, COMIENCE A DAR RCP O CONTROL DEL SANGRADO.
3. NO MUEVA A LA PERSONA SI PIENSA QUE HA HABIDO UNA LESIÓN EN LA CABEZA, LA ESPALDA O LA PIERNA. MANTENGA A LA PERSONA CALMADA E INMÓVIL.
4. SI LA PIEL ESTÁ ROTA, TOMÉ LAS MEDIDAS PARA PREVENIR UNA INFECCIÓN. NO SOPLE SOBRE LA HERIDA.
5. ENTABLILLE O COLOQUE UN CABESTRILLO EN LA ARTICULACIÓN LESIONADA EN LA POSICIÓN EN LA QUE LA ENCONTRÓ
6. REVISE LA CIRCULACIÓN DE SANGRE ALREDEDOR DE LA LESIÓN, PRESIONANDO FIRMEMENTE SOBRE LA PIEL EN LA ZONA AFECTADA



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.
 - SUPERVISE A LOS NIÑOS VISUALMENTE EN TODO MOMENTO. NO HAY UN SUSTITUTO DE LA SUPERVISIÓN CERCANA, NO IMPORTA CUÁN SEGURO PUEDA PARECER EL AMBIENTE O LA SITUACIÓN.
 - ENSÉÑELES A LOS NIÑOS CÓMO ESTAR A SALVO Y CUIDARSE SOLOS.
- LAS LESIONES A LOS TEJIDOS CIRCUNDANTES GENERALMENTE TARDAN DE 6 A 12 SEMANAS EN SANAR. ALGUNAS VECES, SE NECESITA CIRUGÍA PARA REPARAR UN LIGAMENTO QUE SE ROMPE CUANDO HAY LUXACIÓN DE LA ARTICULACIÓN.
 - LAS LESIONES A LOS NERVIOS Y VASOS SANGUÍNEOS PUEDEN OCASIONAR PROBLEMAS PERMANENTES O MÁS PROLONGADOS.



TRATAMIENTO:

EL TRATAMIENTO INICIAL PARA UNA LUXACIÓN INCLUYE REPOSO, HIELO, COMPRESIÓN Y ELEVACIÓN (R.I.C.E.). TAMBIÉN SE PUEDEN TOMAR ANALGÉSICOS Y APLICAR REMEDIOS NATURALES.

TRATAMIENTO INICIAL

- DESCANSA LA ARTICULACIÓN LESIONADA.
- EVITA LOS MOVIMIENTOS DOLOROSOS.
- APLICA HIELO PARA REDUCIR LA INFLAMACIÓN Y EL DOLOR.
- COMPRIME EL ÁREA CON UNA VENDA ELÁSTICA.
- ELEVA EL ÁREA LESIONADA POR ENCIMA DEL NIVEL DEL CORAZÓN.
- TOMA ANALGÉSICOS COMO ASPIRINA, IBUPROFENO O NAPROXENO DE SODIO



PADECIMIENTOS MUSCULOESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL

REMEDIOS NATURALES



- **ÁRNICA, QUE ES UN ANTIINFLAMATORIO EFICAZ.**
- **CÚRCUMA, QUE SE PUEDE MEZCLAR CON LIMÓN Y APLICAR EN LA ZONA LESIONADA.**

TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO

- **MASAJES DESCONTRACTURANTES.**
- **MASAJE CIRCULATORIO.**
- **DRENAJE LINFÁTICO MANUAL.**
- **MOVILIZACIÓN PASIVA, ACTIVA ASISTIDA O ACTIVA.**
- **CORRECCIÓN POSTURAL.**
- **POTENCIACIÓN CON EJERCICIOS.**



RECOMENDACIONES

- **NO INTENTES REGRESAR EL HUESO A SU LUGAR, A MENOS QUE SEAS UN ESPECIALISTA EN HUESOS.**
- **ACUDE A UN CENTRO DE SALUD DONDE PROFESIONALES PUEDAN ANALIZAR TU LESIÓN.**
- **SIGUE LAS RECOMENDACIONES DEL MÉDICO.**



FRACTURA:

UNA FRACTURA ES UNA RUPTURA PARCIAL O TOTAL DEL HUESO. CUANDO SE PRODUCE UNA FRACTURA, ESTA SE CLASIFICA COMO ABIERTA O CERRADA:

- **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:

1. **TALLO VERDE.** ESTA ES UNA FRACTURA INCOMPLETA. UNA PORCIÓN DEL HUESO SE ROMPE, PROVOCANDO QUE EL OTRO LADO SE DOBLE.
2. **TRANSVERSA.** LA RUPTURA SE PRODUCE EN LÍNEA RECTA A TRAVÉS DEL HUESO.
3. **ESPIRAL.** LA RUPTURA EN ESPIRAL ALREDEDOR DEL HUESO; FRECUENTE EN LAS LESIONES POR TORSIÓN.
4. **OBLICUA.** LA RUPTURA ES DIAGONAL A TRAVÉS DEL HUESO.
5. **COMPRESIÓN.** EL HUESO SE APLASTA, PROVOCANDO LA FRACTURA DE HUESO SE VUELVA MÁS ANCHO O MÁS PLANO.



tipos de fracturas



Transversal Oblicua Espiral Cominuta

PADECIMIENTOS MUSCULOESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL

CAUSAS:

- LAS FRACTURAS SE PRODUCEN CUANDO HAY MÁS FUERZA APLICADA AL HUESO QUE LA QUE EL HUESO PUEDE SOPORTAR. LOS HUESOS SON MÁS DÉBILES CUANDO SE TUERCEN.
- LAS FRACTURAS DE LOS HUESOS PUEDEN SER CONSECUENCIA DE CAÍDAS, TRAUMATISMOS O RESULTADO DE UN GOLPE DIRECTO O PATADA AL CUERPO.
- EL USO EXCESIVO O LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS PUEDEN AGOTAR LOS MÚSCULOS Y PONER MÁS PRESIÓN SOBRE EL HUESO. ESTO CAUSA FRACTURAS POR ESFUERZO. ESTO ES MÁS COMÚN EN LOS ATLETAS.
- LAS FRACTURAS TAMBIÉN PUEDEN DEBERSE A ENFERMEDADES QUE DEBILITAN LOS HUESOS, COMO LA OSTEOPOROSIS O EL CÁNCER DE HUESOS.

SINTOMAS:

- DOLOR REPENTINO
- DIFICULTAD PARA USAR O MOVER EL ÁREA LESIONADA O LAS ARTICULACIONES CERCANAS
- HINCHAZÓN
- DEFORMIDAD EVIDENTE
- CALOR, MAGULLADURAS O ENROJECIMIENTO

LOS SÍNTOMAS DE UN HUESO ROTO PUEDEN PARECERSE A LOS DE OTRAS CONDICIONES O PROBLEMAS MÉDICOS. SIEMPRE CONSULTE A UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA PARA TENER UN DIAGNÓSTICO.

DIAGNOSTICO:

1. RADIOGRAFÍA. EXAMEN DE DIAGNÓSTICO QUE UTILIZA RAYOS DE ENERGÍA ELECTROMAGNÉTICA INVISIBLE PARA OBTENER IMÁGENES DE LOS TEJIDOS INTERNOS, LOS HUESOS Y LOS ÓRGANOS EN UNA PLACA RADIOGRÁFICA.
2. RESONANCIA MAGNÉTICA (MRI, POR SU SIGLA EN INGLÉS). UNA RESONANCIA MAGNÉTICA UTILIZA IMANES GRANDES, RADIOFRECUENCIAS Y UNA COMPUTADORA PARA PRODUCIR IMÁGENES DETALLADAS DE LOS ÓRGANOS Y LAS ESTRUCTURAS INTERNAS DEL CUERPO.
3. TOMOGRAFÍA COMPUTARIZADA (TAMBIÉN LLAMADA ESCÁNER CT O CAT.) ESTA ES UNA PRUEBA QUE COMBINA EL USO DE RADIOGRAFÍAS Y UNA COMPUTADORA PARA PRODUCIR

PUNTOS CLAVE SOBRE LAS FRACTURAS

- UNA FRACTURA ES UNA RUPTURA PARCIAL O TOTAL DEL HUESO. HAY MUCHOS TIPOS DIFERENTES DE FRACTURAS.
- LAS FRACTURAS DE LOS HUESOS PUEDEN SER CONSECUENCIA DE CAÍDAS, TRAUMATISMOS O RESULTADO DE UN GOLPE DIRECTO O PATADA AL CUERPO. EL USO EXCESIVO O LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS PUEDEN CAUSAR FRACTURAS POR ESFUERZO. TAMBIÉN PUEDE DEBERSE A ENFERMEDADES QUE DEBILITAN LOS HUESOS. ENTRE ELLAS SE INCLUYEN LA OSTEOPOROSIS O EL CÁNCER DE HUESOS.
- EL OBJETIVO PRINCIPAL DEL TRATAMIENTO ES VOLVER A COLOCAR LAS PARTES DEL HUESO EN SU LUGAR PARA QUE PUEDAN SOLDAR. ESTO PUEDE LOGRARSE CON UNA FÉRULA, UN YESO, CIRUGÍA O TRACCIÓN



PADECIMIENTOS MUSCULOESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL

TRATAMIENTO:

EL TRATAMIENTO DE UNA FRACTURA PUEDE INCLUIR INMOVILIZACIÓN, MEDICAMENTOS, CIRUGÍA Y FISIOTERAPIA.

INMOVILIZACIÓN

- EL TRATAMIENTO MÁS COMÚN ES INMOVILIZAR LA FRACTURA CON UN YESO O UNA FÉRULA.
- EL TIEMPO QUE SE DEBE USAR EL YESO O FÉRULA DEPENDE DEL TIPO DE FRACTURA Y EL HUESO AFECTADO.

MEDICAMENTOS

- PARA REDUCIR EL DOLOR, SE PUEDEN TOMAR ANALGÉSICOS DE VENTA LIBRE O MEDICAMENTOS OPIOIDES.
- SI LA FRACTURA ES EXPUESTA, SE PUEDEN TOMAR ANTIBIÓTICOS PARA EVITAR INFECCIONES.

- CIRUGÍA
- EN ALGUNOS CASOS, SE NECESITA CIRUGÍA PARA COLOCAR PLACAS, CLAVOS Y TORNILLOS PARA MANTENER EL HUESO EN SU LUGAR.
- LA CIRUGÍA PUEDE SER NECESARIA PARA COLOCAR CIERTOS TIPOS DE HUESOS ROTOS EN SU LUGAR.
- FISIOTERAPIA
- UNA VEZ QUE EL HUESO CICATRIZA, UN FISIOTERAPEUTA PUEDE ENSEÑAR EJERCICIOS PARA RECUPERAR EL MOVIMIENTO Y LA FUERZA.

TRATAMIENTO TRADICIONAL

LA MEDICINA TRADICIONAL HA UTILIZADO PLANTAS, APLICACIONES EXTERNAS Y MEDICAMENTOS INTERNOS PARA TRATAR LAS FRACTURAS.

PLANTAS

- EN LA MEDICINA TRADICIONAL DE BENIN, SE UTILIZAN PLANTAS COMO OCHNA RHIZOMATOSA, OCHNA SCHWEINFURTHIANA, CHASMANATHERA DEPENDS, PILOSTIGMA THONNINGII Y COMBRETUM SERICEUM PARA TRATAR FRACTURAS.
- EN LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA, SE UTILIZA EL RIZOMA SECO DE LA PLANTA PERENNE DRYNARIA FORTUNEI, CONOCIDO COMO GU SUI BU, PARA CURAR LOS HUESOS.

APLICACIONES EXTERNAS

- EN LA MEDICINA TRADICIONAL DE SRI LANKA, SE UTILIZAN APLICACIONES EXTERNAS COMO PATTU, MALLUM Y ACEITES PARA CURAR FRACTURAS.

MEDICAMENTOS INTERNOS

- EN LA MEDICINA TRADICIONAL DE SRI LANKA, SE UTILIZAN MEDICAMENTOS INTERNOS COMO DECOCCIONES, PAPILLAS, PÍLDORAS Y POLVOS PARA TRATAR FRACTURAS.

ACUPUNTURA

- LA ACUPUNTURA COMBINADA CON LA OSTEOSÍNTESIS ES UN MÉTODO DE TRATAMIENTO EFICAZ PARA LAS FRACTURAS DEL RADIO DISTAL.

ATENCIÓN CONSERVADORA

- EL TRATAMIENTO TRADICIONAL PARA LAS FRACTURAS EN LA COLUMNA PODRÍA INCLUIR REPOSO, MEDICACIÓN PARA EL DOLOR Y, CON Poca FRECUENCIA, UN CORSÉ ORTOPÉDICO.



PADECIMIENTOS MUSCULOESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL

ESGUINCE

UN ESGUINCE ES UN ESTIRAMIENTO O DESGARRO DE LOS LIGAMENTOS, LAS BANDAS RESISTENTES DE TEJIDO FIBROSO QUE CONECTAN DOS HUESOS EN LAS ARTICULACIONES. LA UBICACIÓN MÁS COMÚN DE UN ESGUINCE ES EL TOBILLO. EL TRATAMIENTO INICIAL INCLUYE REPOSO, HIELO, COMPRESIÓN Y ELEVACIÓN. LOS ESGUINCES LEVES SE PUEDEN TRATAR CON ÉXITO EN CASA. LOS ESGUINCES GRAVES A VECES REQUIEREN CIRUGÍA PARA REPARAR LOS LIGAMENTOS DESGARRADOS.

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.



SIGNOS Y SINTOMAS:

LOS SIGNOS Y LOS SÍNTOMAS VARIARÁN, DEPENDIENDO DE LA GRAVEDAD DE LA LESIÓN, Y PUEDEN INCLUIR LOS SIGUIENTES:

- DOLOR
- HINCHAZÓN ✕ HEMATOMAS
- CAPACIDAD LIMITADA PARA MOVER LA ARTICULACIÓN AFECTADA
- ESCUCHAR O SENTIR UN "POP" EN LA ARTICULACIÓN EN EL MOMENTO DE LA LESIÓN

- **LAS LESIONES A LOS TEJIDOS CIRCUNDANTES GENERALMENTE TARDAN DE 6 A 12 SEMANAS EN SANAR. ALGUNAS VECES, SE NECESITA CIRUGÍA PARA REPARAR UN LIGAMENTO QUE SE ROMPE CUANDO HAY LUXACIÓN DE LA ARTICULACIÓN.**
- **LAS LESIONES A LOS NERVIOS Y VASOS SANGUÍNEOS PUEDEN OCASIONAR PROBLEMAS PERMANENTES O MÁS PROLONGADOS.**

CAUSAS:

UN ESGUINCE SE PRODUCE CUANDO SE EXTIENDE DEMASIADO O SE DESGARRA UN LIGAMENTO MIENTRAS SE TENSA INTENSAMENTE UNA ARTICULACIÓN. LOS ESGUINCES SE PRODUCEN A MENUDO EN LAS SIGUIENTES CIRCUNSTANCIAS:

- TOBILLO: CAMINAR O HACER EJERCICIO EN UNA SUPERFICIE DESNIVELADA, Y CAER TORPEMENTE DE UN SALTO
- RODILLA: GIRAR DURANTE UNA ACTIVIDAD ATLÉTICA ✕ MUÑECA: CAER SOBRE UNA MANO EXTENDIDA
- PULGAR: DAÑO DURANTE LA PRÁCTICA DE ESQUÍ O SOBRECARGA AL PRACTICAR DEPORTES DE RAQUETA, COMO EL TENIS

1. FORZAR UNA ARTICULACIÓN A MOVERSE EN UNA POSICIÓN ANTINATURAL
2. TORCERSE EL TOBILLO
3. CAER MAL EN UN PIE
4. CAMINAR O HACER EJERCICIO SOBRE UNA SUPERFICIE IRREGULA



PADECIMIENTOS MUSCULOESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL

FACTORES DE RIESGO

LOS FACTORES QUE CONTRIBUYEN A LOS ESGUINCES INCLUYEN LOS SIGUIENTES:

1. CONDICIONES AMBIENTALES. LAS SUPERFICIES RESBALADIZAS O DESNIVELADAS PUEDEN HACERTE MÁS PROPENSO A LAS LESIONES.
2. FATIGA. LOS MÚSCULOS CANSADOS TIENEN MENOS PROBABILIDADES DE PROPORCIONAR UN BUEN SOPORTE PARA LAS ARTICULACIONES. CUANDO ESTÁS CANSADO, TAMBIÉN ES MÁS PROBABLE QUE SUCUMBAS A FUERZAS QUE PODRÍAN TENSAR UNA ARTICULACIÓN.
3. EQUIPO INADECUADO. EL CALZADO U OTRO EQUIPO DEPORTIVO QUE NO CALZA BIEN O QUE ESTÁ MAL MANTENIDO PUEDEN CONTRIBUIR AL RIESGO DE SUFRIR UN ESGUINCE.



TRATAMIENTO:

EL TRATAMIENTO PARA UN ESGUINCE INCLUYE REPOSO, HIELO, COMPRESIÓN, ELEVACIÓN Y, EN ALGUNOS CASOS, FISIOTERAPIA.

PRIMEROS AUXILIOS

- APLICAR HIELO EN LA ZONA LESIONADA DURANTE 15 A 20 MINUTOS, DE 4 A 8 VECES AL DÍA.
- ENVOLVER LA ZONA CON UN VENDAJE ELÁSTICO PARA REDUCIR LA HINCHAZÓN.
- ELEVAR LA ZONA LESIONADA POR ENCIMA DEL CORAZÓN.
- EVITAR LAS ACTIVIDADES QUE CAUSEN DOLOR, HINCHAZÓN O MALESTAR.
- TOMAR UN MEDICAMENTO PARA EL DOLOR SI ES NECESARIO.



TRATAMIENTO MÉDICO

- USAR UNA FÉRULA (TABLILLA) SI ES NECESARIO.
- USAR UN YESO O APARATO ORTOPÉDICO.
- FISIOTERAPIA PARA READAPTARSE A LA VIDA DIARIA O A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA.



MEDICINA TRADICIONAL:

LA MEDICINA TRADICIONAL PARA LOS ESGUINCES INCLUYE PLANTAS MEDICINALES, COMO EL ÁRNICA, Y REMEDIOS CASEROS, COMO EL MÉTODO RICE.

PLANTAS MEDICINALES

- ÁRNICA: SE UTILIZA PARA TRATAR LA INFLAMACIÓN, LOS GOLPES, LAS CONTUSIONES, LOS ESGUINCES, LOS PROBLEMAS REUMÁTICOS, LAS HERIDAS, LOS HEMATOMAS Y EL DOLOR.

REMEDIOS CASEROS

- MÉTODO RICE: DESCANSO, HIELO, COMPRESIÓN Y ELEVACIÓN.
- SULFATO DE MAGNESIO: SE DILUYE EN AGUA CALIENTE Y SE SUMERGE EL PIE AFECTADO DURANTE MEDIA HORA.
- CÚRCUMA: SE MEZCLA EL POLVO DE CÚRCUMA CON LIMÓN, HASTA OBTENER UNA PASTA QUE SE APLICA EN LA ZONA LESIONADA.
- CEBOLLA: SE CORTA LA CEBOLLA A TROZOS PEQUEÑOS Y SE LE AÑADE SAL, FORMANDO UNA PASTA.
- ACEITE DE OLIVA: SE HACE UN UNGÜENTO CON ACEITE DE OLIVA Y UNA YEMA DE HUEVO.



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- ANTOLOGIA UDS
- [HTTPS://WWW.WHO.INT/ES/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/MUSCULOSKELETAL-CONDITIONS#:~:TEXT=LOS%20TRASTORNOS%20MUSCULOESQUEL%C3%A9TICOS%20COMPRENEN%20M%C3%A9S,CAPACIDADES%20FUNCIONALES%20E%20INCAPACIDAD%20PERMANENTES.](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions#:~:text=LOS%20TRASTORNOS%20MUSCULOESQUEL%C3%A9TICOS%20COMPRENEN%20M%C3%A9S,CAPACIDADES%20FUNCIONALES%20E%20INCAPACIDAD%20PERMANENTES.)
- [HTTPS://WWW.MAYOCLINIC.ORG/ES/DISEASES-CONDITIONS/DISLOCATED-SHOULDER/DIAGNOSIS-TREATMENT/DRC-20371720#:~:TEXT=ESTILO%20DE%20VIDA%20Y%20REMEDIOS,F%C3%A9SICA%20PUEDE%20CAUSAR%20RIGIDEZ%20ARTICULAR.](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/dislocated-shoulder/diagnosis-treatment/drc-20371720#:~:text=ESTILO%20DE%20VIDA%20Y%20REMEDIOS,F%C3%A9SICA%20PUEDE%20CAUSAR%20RIGIDEZ%20ARTICULAR.)
- [HTTPS://ATLAS-FISIOTERAPIA.ES/CUIDADOS-GENERALES/FITOTERAPIA-CONTRA-EL-DOLOR-MUSCULOESQUELETICO/#:~:TEXT=EL%20MEJOR%20ANALG%C3%A9SICO,RUBEFACIENTE%20Y%20ACTIVA%20LA%20CIRCULACI%C3%B3N.](https://atlas-fisioterapia.es/cuidados-generales/fitoterapia-contra-el-dolor-musculosqueletico/#:~:text=EL%20MEJOR%20ANALG%C3%A9SICO,RUBEFACIENTE%20Y%20ACTIVA%20LA%20CIRCULACI%C3%B3N.)
- [HTTPS://WWW.CLINICASUAX.COM/FISIOTERAPIA/FISIOTERAPIA-DEPORTIVA/TRATAMIENTO-LUXACIONES](https://www.clinicasuax.com/fisioterapia/fisioterapia-deportiva/tratamiento-luxaciones)
- [HTTPS://TRANSLATE.GOOGLE.COM/TRANSLATE?U=HTTPS://PMC.NCBI.NLM.NIH.GOV/ARTICLES/PMC3438813/&HL=ES&SL=EN&TL=ES&CLIENT=SGE&PREV=SEARCH#:~:TEXT=CISSUS%20QUADRANGULARIS%20\(FAMILIA%20DVIACEAE\),Y%20SU%20PARTE%20DE%20USO.](https://translate.google.com/translate?u=https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3438813/&hl=es&sl=en&tl=es&client=sg&prev=search#:~:text=CISSUS%20QUADRANGULARIS%20(FAMILIA%20DVIACEAE),Y%20SU%20PARTE%20DE%20USO.)
- [HTTPS://WWW.MSDMANUALS.COM/ES/HOGAR/TRAUMATISMOS-Y-ENVENENAMIENTOS/FRACTURAS/INTRODUCCI%C3%B3N-A-LAS-FRACTURAS](https://www.msmanuals.com/es/hogar/traumatismos-y-envenenamientos/fracturas/introducci%C3%B3n-a-las-fracturas)
- [HTTPS://WWW.MAYOCLINIC.ORG/ES/DISEASES-CONDITIONS/SPRAINS/SYMPTOMS-CAUSES/SYC-20377938#:~:TEXT=UN%20ESGUINCE%20ES%20UN%20ESTIRAMIENTO,%20HIELO%20COMPRESI%C3%B3N%20Y%20ELEVACI%C3%B3N.](https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/sprains/symptoms-causes/syc-20377938#:~:text=UN%20ESGUINCE%20ES%20UN%20ESTIRAMIENTO,%20HIELO%20COMPRESI%C3%B3N%20Y%20ELEVACI%C3%B3N.)
- [HTTPS://MEDLINEPLUS.GOV/SPANISH/ENCY/ARTICLE/000041.HTM](https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000041.htm)
- [HTTPS://WWW.GOB.MX/AGRICULTURA/ARTICULOS/PLANTAS-MEDICINALES-UNA-OPCION-TRADICIONAL-Y-NATURAL-PARA-CONSERVAR-LA-SALUD?IDIOM=ESDE#:~:TEXT=%C3%81RNICA%20SE%20UTILIZA%20PARA%20TRATAR,%20HERIDAS%20HEMATOMAS%20Y%20DOLOR.](https://www.gob.mx/agricultura/articulos/plantas-medicinales-una-opcion-tradicional-y-natural-para-conservar-la-salud?idiom=esde#:~:text=%C3%81RNICA%20SE%20UTILIZA%20PARA%20TRATAR,%20HERIDAS%20HEMATOMAS%20Y%20DOLOR.)