



Super Nota

Nombre del Alumno: Densee Lineth Bautista Peralta.

Nombre del tema: Padecimientos musculoesqueléticos y su tratamiento de medicina tradicional.

Parcial: 3er.

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

Nombre del profesor: Sandra Yazmin Ruiz Flores.

Nombre de la Licenciatura: Enfermería.

Cuatrimestre: 8vo.

PADECIMIENTOS MUSCULOESQUELETICOS Y SU TRATAMIENTO DE MEDICINA TRADICIONAL

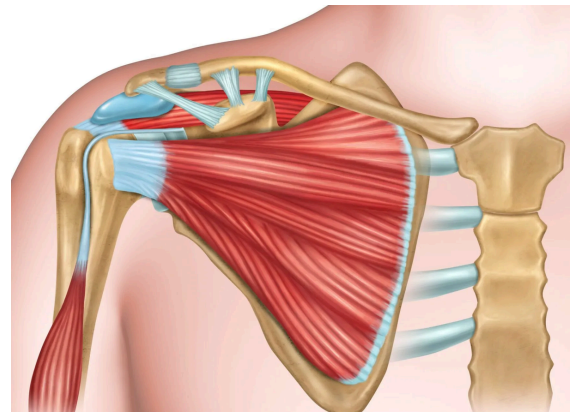
+ QUE SON?

Los trastornos musculo-esqueléticos (en adelante TME) son lesiones específicas que afectan a huesos, articulaciones, músculos, tendones y nervios, constituyendo en la actualidad el problema de salud laboral más frecuente y afectando a millones de trabajadores. Se pueden dar en cualquier zona del cuerpo, siendo las más comunes cuello, espalda y extremidades superiores.



+ 1. Tendinitis del manguito de los rotadores

Es la inflamación de los tendones de los músculos de hombro, especialmente del manguito de los rotadores, y suele originarse por la sobrecarga de los tendones generada por movimientos frecuentes de hombro en el ámbito laboral. La inflamación crónica puede producir lesiones que provoquen un desgarro y una posterior ruptura del tendón, es decir una ruptura del manguito de los rotadores. El dolor es el principal indicador, y suele aumentar con los movimientos de elevación de brazo, rotación del hombro y con el transporte de cargas.

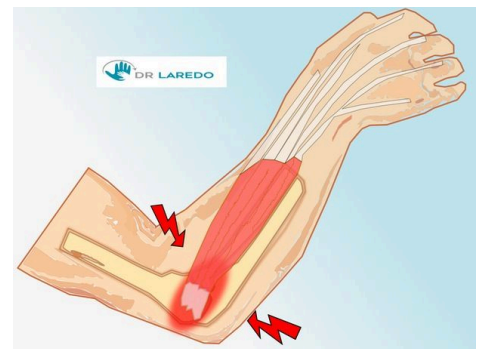


Tratamiento tradicional:

Tratamientos para el dolor como el uso de la acupuntura, el láser, la magnetoterapia, la homeopatía, la digitopuntura y la farmacopuntura basada esta última en la inyección de ciertas sustancias como agua destilada, vitaminas, medicamentos alopáticos, extractos de plantas, medicamentos homeopáticos, y aún aire, en los puntos de acupuntura lo que consigue una estimulación tanto física como química en dicho punto.

+ 2. Epicondilitis

Conocido también como "codo de tenista" es una lesión por el esfuerzo repetitivo en el movimiento y por el que se inflaman los tendones de los músculos de la cara externa del codo. El dolor suele comenzar después de movimientos forzados o repetidos por la extensión del codo y/o la muñeca.



Tratamiento tradicional:

Varias plantas tienen propiedades que pueden ser beneficiosas para tratar la epicondilitis.

1. Árnica

- Uso: Se aplica tópicamente en forma de gel o crema sobre el área afectada.
- Propiedades: Es conocida por su capacidad para reducir el dolor y la inflamación, favoreciendo la circulación local y acelerando los procesos de curación de los tejidos.

2. Cúrcuma

- Uso: Puede ser consumida en forma de suplemento, añadida a los alimentos o usada en compresas.
- Propiedades: Contiene curcumina, que actúa como un potente antiinflamatorio y antioxidante, ayudando a reducir la inflamación en los tendones y mejorando la movilidad.

+ 3. Síndrome del túnel carpiano

Es la compresión del nervio mediano a su paso por la muñeca a nivel del interior del túnel del carpo. Aparece con mayor frecuencia en las mujeres y los síntomas comienzan con alteraciones de sensibilidad en el primero, segundo y tercer dedo de la mano. Además, puede haber sensación de calor, hormigueo y dolor de la palma y de los dedos. Su origen puede ser por movimientos y posturas forzadas de la mano en flexión y extensión, o por golpes en la zona palmar de la muñeca.



Tratamiento tradicional:

- Colocar férulas.
- Reducir el consumo de sal.
- Aplicar hielo.
- Tomar vitamina B6.
- Consumir jengibre y manzanilla.
- Usar aceite de semilla de lino.

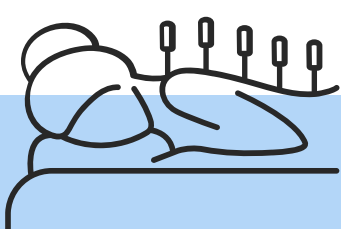
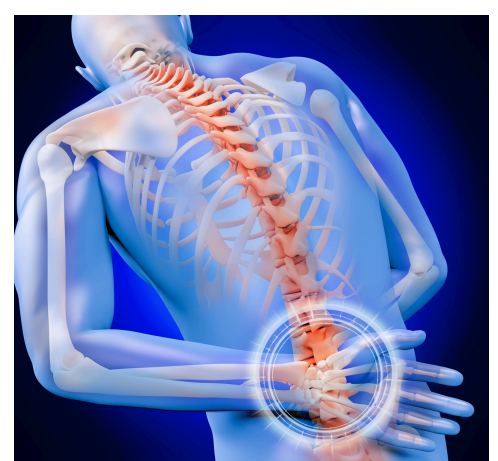


+ 4. Lumbalgia

Se trata de una contractura dolorosa y persistente de los músculos que se encuentran en la parte baja de la espalda, concretamente en la zona lumbar. Si el dolor supera los tres meses de duración se considera lumbalgia crónica y puede causar incapacidades severas. Suele manifestarse en el ámbito laboral por sobrecargas continuadas de la musculatura lumbar o también por permanecer largos periodos de tiempo sentado en mala posición o con posturas forzadas.

Tratamiento tradicional:

Las terapias complementarias más utilizadas fueron la acupuntura, seguida de la fitoterapia, la masoterapia, dietoterapia y la psicoterapia.



REFERENCIAS

<https://trabajoyprevencion.jcyl.es/web/es/prevencion-riesgos-laborales/trastornos-musculoesqueleticos.html>

<http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v31n6/spu08609.pdf>

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/plantas-medicinales-y-remedios-naturales-para-le-epicondilitis>

<https://www.reproduccionasistida.org/sindrome-del-tunel-carpiano-y-embarazo/remedios-aliviar-sindrome-tunel-carpiano/>

<https://www.quironprevencion.com/blogs/es/prevenidos/cinco-trastornos-musculoesqueleticos-comunes>