# Cuadro Sinóptico

*Alexa Paola Bermúdez Fernández*

*3er Parcial*

*Nutrición en el adulto mayor*

*Julibeth Martínez Guillén*

*Nutrición*

*6to cuatrimestre*

*Comitán de Domínguez, Chiapas a 04 de julio del 2025*

# OSTEOPATIAS

Disciplina de la medicina alternativa que se centra en el diagnóstico, tratamiento y prevención de problemas musculoesqueléticos y otras afecciones mediante técnicas manuales.

## Artritis

Es una inflamación de una o más articulaciones que causa dolor, rigidez y, a veces, hinchazón. Existen diferentes tipos de artritis, siendo la osteoartritis y la artritis reumatoide las más comunes.

### Causas

- Una enfermedad autoinmunitaria (el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error al tejido sano)
- Fractura ósea
- "Desgaste y deterioro" general de las articulaciones
- Infección, con frecuencia por bacterias o virus.
- Cristales como el ácido úrico o el dihidrato de pirofosfato cálcico

### Sintomas

- Dolor articular
- Inflamación articular
- Deformidad articular
- Disminución de la capacidad para mover la articulación
- Enrojecimiento y calor de la piel alrededor de una articulación
- Rigidez articular, especialmente en la mañana

### Tratamiento

- Actividad aeróbica de bajo impacto como caminar
- Ejercicios de rango de movimiento para la flexibilidad
- Ejercicios de fortaleza para el tono muscular
- Calor o frío.
- Hidroterapia.
- Masaje.
- Comer alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, tales como pescado de agua fría (como el salmón, la caballa y el arenque), la semilla de linaza, la semilla de colza (canola), las semillas de soya, el aceite de soya, las semillas de calabaza y las nueces de nogal.

## Artrosis

Es una patología que se produce por desgaste del cartílago articular. Es importante diferenciarla de la artritis, ya que en esta es la inflamación la causante de la enfermedad y en la artrosis es el «desgaste». Son dos enfermedades que cursan con dolor, en ocasiones hinchazón y rigidez, pero en la artrosis el dolor es de tipo mecánico (empeora con los movimientos y mejora con el reposo).

### Sintomas

Dolor, rigidez e incapacidad funcional cuando el cartílago de las articulaciones se lesiona.

### Origen

Existen factores de riesgo como la obesidad, la inestabilidad articular por falta de musculatura o las alteraciones en la postura que influyen en el desarrollo de la enfermedad. Afortunadamente modificarlos está al alcance de todos.

### Tratamiento

1. Evitar la obesidad: aumenta el riesgo de padecer artrosis de rodilla y cadera y favorece su progresión. Para ello es conveniente llevar una dieta equilibrada y realizar ejercicio de manera regular.
2. Realizar ejercicio físico aeróbico habitualmente (caminar, nadar, bicicleta): ayuda al control de la enfermedad, a prevenir la atrofia muscular y a controlar el peso.
3. Aplicación de calor local: se puede aplicar en forma de baños de agua (en la artrosis de las manos) o mediante una manta eléctrica.
4. Utilización de férulas, bastón o plantillas:

## Osteopatías

En la osteopatía, el experto, llamado osteópata, detecta, trata y previene problemas de salud al estirar y masajear los músculos, las articulaciones y los tejidos conjuntivos del paciente.

### ¿Qué hace un osteópata?

Un osteópata emplea la manipulación física para aumentar la movilidad de las articulaciones, aliviar la tensión muscular y mejorar el suministro de sangre a los tejidos

### ¿Qué enfermedades trata?

- Artrosis.
- Dolor de cabeza o migraña.
- Dolores articulares.
- Dolor de espalda.
- Problemas digestivos (hernias, úlceras, estreñimiento).
- Lesiones deportivas.
- Ciática.
- Infección urinaria de repetición.
- Escoliosis.
- Problemas respiratorios.
- Hiperactividad.

### Tipos

- Osteopatía estructural:
  Se enfoca en el sistema músculo-esquelético, incluyendo huesos, músculos, articulaciones, y ligamentos, buscando corregir desequilibrios y disfunciones.

- Osteopatía visceral:
  Se centra en los órganos internos y su relación con el sistema músculo-esquelético, buscando mejorar su función y movilidad.

- Osteopatía craneal:
  Se especializa en el cráneo, buscando liberar tensiones y restricciones que puedan afectar la función del sistema nervioso y otros sistemas.

# REFERENCIAS


- https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001243.htm#:~:text=La%20artritis%20involucra%20la%20degradaci%C3%B3n,como%20sucede%20cuando%20usted%20camina.

- https://inforeuma.com/enfermedades-reumaticas/artrosis/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20artrosis?,del%20dedo%20gordo%20del%20pie.

- https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/osteopatia-tratamiento/

- https://www.osteopatiavigo.com/tipos-de-osteopatia-y-caracteristicas-principales-de-cada-una-de-ellas_fb73881.html