

guion :

hoja 1) hoy hablaremos sobre las Medidas generales frente a lesiones comunes y la prevención de ellas

hoja 2) imagen

hoja 3) tipos de lesiones : UNA LESION PRIMERO QUE TODO ES UN DAÑO , OCURRIDO EN EL CUERPO LOS CUALES SON PRODUCIDOS POR CAIDAS , GOLPES , ACCIDENTES QUEMADURAS ETC.. esta lesion puede ser de grado simple a una lesion grave , estas lesiones pueden ocurrir en el trabajo , en la vida cotidiana

realizar deportes etc

HABALREMOS UN POCO DE LOS :

hoja 4) Agentes físicos : son herramientas y técnicas que usa el kinesiólogo para intervenir en la salud del paciente con el fin de poder mejorar la salud y calidad de vida del paciente ya que estos agentes poseen de grandes beneficios para el paciente cuales son :

1. termoterapia (uso de calor)
2. crioterapia (uso de frio)
- 3) hidroterapia (uso de agua)
- 4) fototerapia (uso de radiacion ultravioleta)
- 5) masoterapia (masaje terapeutico)

los beneficios que entrega los agentes físico para el paciente es la disminución del dolor , el control de la inflamación en zonas afectadas , poder mejorar y fortalecer la salud del paciente y las zonas afectadas

imagen 5) LESIONES DE MANOS : son producidas por uso excesivo debido al movimiento repetitivo de la mano aca hay lesiones tales como articulares , tendones y de ligamentos , esguinces , luxaciones , estas lesiones producen hinchazón , dolor , hematomas etc , como actuar frente a estas lesiones de manos tomando antiinflamatorios , vendajes , yeso ya cuando la lesion es muy grande y grave acudir inmediatamente a urgencias

imagen 6) La hemorragia es la pérdida de sangre ocasionada por un corte o herida ubicados tanto dentro como fuera del cuerpo. Que hacer

1) elevar extremidad 2) posición horizontal 3) aplicar presión 4) poner apósitos

imagen 7)tec etc. : Esta lesión es producida cuando se recibe algún golpe de alta o bajo impacto siendo afectado el cerebro hay 2 tipos de tec el cerrado donde no hay una lesión como tal es decir no hay ruptura del cuero cabelludo y por otro lado esta el tec abierto donde hay una lesión donde si hay ruptura del cuero cabelludo

- Reposo
- No darle liquido a la persona
- Tratar la herida si es tec abierto
- Ver si hay presencia de vómitos
- Aplicar apósitos
- Etc

Imagen 8) quemaduras solares estar muy expuestos al sol produce lesiones para el cuerpo afectando la piel produciendo dolor intenso , molestias , insolaciones , fiebre etc que podemos usar ? usar compresas frías , cremas hidratantes , antiinflamatorios PARA EVITAR LAS QUEMADURAS SOLARES usasr bloqueador solar , estar en la sombra uso de lentes , gorros , proteger la piel

Imagen 9) lesiones en la espalda son producidas cuando uno realiza un mal movimiento, esto ocurren en el deporte en la vida cotidiana, accidentes automovilísticos la parte mas afecta es la zona lumbar donde se produce dolores inflamaciones produciendo limitaciones en los movimientos que medidas tomar

- Medicamentos
- Reposo
- Si el dolor sigue mas intenso acudir a urgencias

Imagen 10) lesiones por esfuerzo repetitivo

Una lesión por esfuerzo repetitivo es un daño en un hueso , musculo , ligamento o un tendón debido a un esfuerzo repetitivo afectando generalmente los brazos, codos, muñecas, manos, dedos, cuello, hombros y la parte superior de la espalda. Produciendo dolor , rigidez calambre etc , debido a malas posiciones cuando la gente trabaja

Imagen 11) luxaciones mas frecuentes

Es la separación de los huesos donde la articulación se desplaza mas de su parámetros normales siempre las zonas mas afectadas son hombros , codos , dedos , tobillos , rodillas etc se produce un dolor intenso , causas

- Caídas
- Golpes
- Movimientos bruscos
- Sobre estiramientos

Que hacer ¿

- Mantener la persona calmada e inmóvil
- Aplicar hielo
- Reposo
- Acudir a urgencias

Imagen 12) esguinces mas frecuentes

Un esguince es un estiramiento o desgarro de los ligamentos las partes mas afectadas son las muñecas, tobillos, rodillas y pulgares, un esguince produce dolor , hinchazón , hematomas , capacidad limitada para mover la articulación

Esguince grado 1: Distensión de los ligamentos sin llegar a una rotura de los mismos. Esguince grado 2: Existe rotura parcial del tejido ligamentoso.

Esguince grado 3: Hay una rotura completa de la porción ligamentosa.

Tratamiento : - reposo

- Hielo
- Compresión - elevación - antiinflamatorio