

TALLER COMO GESTIONAR EL DOLOR

APARATO DIGESTIVO:

ME DUELE- SINTOMAS- QUE PUEDE SER- QUE PUEDO HACER

El aparato digestivo está formado por órganos que son importantes para digerir los alimentos.

Situaciones/ molestias comunes que nos ocurren en el aparato digestivo...

Diarrea/ Gases:

La diarrea son heces sueltas 3 o más veces al día,

Los gases son aire que se encuentra en el aparato digestivo que es expulsado por boca/ ano.

En este caso podríamos tratar este acontecimiento en casa, haciendo una dieta blanda.

Gastroenteritis:

Inflamación del revestimiento del estómago e intestino...Puede cursar con vómitos y diarrea

En este caso, si la gastroenteritis se alarga en el tiempo, deberemos acudir al centro de salud, nos aconsejaran suero fisiológico primeros días y luego introducir dieta blanda.

Apendicitis:

Inflamación del apéndice. Bolsa en forma de dedo que se proyecta desde el colon en el lado inferior derecho del abdomen. Cursa con fiebre, falta de apetito...

En este caso deberíamos acudir a urgencias rápidamente, operar....

APARATO RESPIRATORIO:

ME DUELE- SINTOMAS- QUE PUEDE SER- QUE PUEDO HACER

Conjunto de órganos que participan en la respiración.

Que situaciones/molestias comunes parten del aparato respiratorio.

Mocos:

Sustancia viscosa que protege los pulmones.

Los mocos son un mecanismo de defensa.

Garganta/ oído:

Dolor de garganta se debe a la irritación de la laringe, los síntomas pueden ser dolor al tragar, picazon, inflamación de ganglios, amígdalas rojas, voz ronca....

Dolor de oído, puede deberse a una inflamación de este (otitis), los síntomas pueden ser supuración de moco, dolor en mandíbula, dolor al tragar...

En ambos casos, podemos controlar el dolor en casa, pero si este fuera a más, deberíamos acudir al centro de salud para que nos dieran tratamiento.

Gripe:

Enfermedad infecciosa del virus influenza A y B, afecta al aparato respiratorio.

Los síntomas son fiebre, dolor muscular, cansancio, escalofríos, sudoración, dolor de cabeza, congestión...

Podemos controlar estos síntomas en casa, es un proceso vírico...antitérmicos.

Dificultad respiratoria:

Disnea, falta de aire, respiración dificultosa, cansancio, presión arterial baja....

Ante esta situación es importante acudir al hospital más cercano, para que nos hagan pruebas y puedan ver el motivo de esa falta de aire (motivos pulmonares, cardiacos...

APARATO CIRCULATORIO:

ME DUELE- SINTOMAS- QUE PUEDE SER- QUE PUEDO HACER

Sistema que contiene el corazón y los vasos sanguíneos, es el que mueve la sangre por todo el cuerpo.

Que situaciones me pueden ocurrir que comprometan al aparato circulatorio.

Herida:

Lesión que se produce en el cuerpo, corte, desgarró, quemadura, aplastamiento...

Lo más común son las heridas, hay heridas que podemos tratarlas nosotros, cura con agua y jabón, y otras heridas mas profundas que necesitan puntos y que deberemos acudir a un centro hospitalario para poder curarlas.

Dependiendo de la amplitud/ profundidad, decidiremos como actuar.

Hemorragia:

Pérdida de sangre (interna o externa) y dependiendo del volumen de la perdida, podremos tratarla en casa o deberemos acudir al centro hospitalario más cercano.

Parada cardiaca:

Perdida brusca de pulso y conocimiento por un fallo de la capacidad del corazón para bombear.

Los síntomas son, dolor o molestia en el pecho, sensación de latido fuerte y rápido, falta de aire, mareo...

Que podemos hacer antes una parada cardiorrespiratoria (informamos y practicamos RCP)

APARATO LOCOMOTOR:

ME DUELE- SINTOMAS- QUE PUEDE SER- QUE PUEDO HACER

Es el que realiza las respuestas musculares ordenadas por el sistema nervioso mediante la realización de todo tipo de movimientos.

Está constituido por huesos, articulación y músculos.

Caída:

mal movimiento, solo dolor en el momento, que cesa al rato, no hay hinchazón ni hematomas....

Esguince:

Estiramiento o desgarro de los ligamentos que están alrededor de la articulación. Dolor, hinchazón, hematoma, movimiento limitado de la zona.

Podemos tratarlo en casa, con hielo, reposo e inmovilización.

Fractura:

Ruptura del hueso, con posibilidad de ser abierta o cerrada.

Extremidad visiblemente fuera de lugar, Hinchazón, hematoma o sangrado, Dolor intenso, Entumecimiento y hormigueo...Ruptura de la piel con el hueso.

Debemos acudir al hospital para que nos realicen una rx, operar, escayolar...

APARATO EXCRETOR:

ME DUELE- SINTOMAS- QUE PUEDE SER- QUE PUEDO HACER

Formado por el sistema urinario y glándulas sudoríparas, la función es expulsar las sustancias de desecho de nuestro cuerpo.

Infección de orina:

Las infecciones urinarias son infecciones comunes que ocurren cuando entran bacterias a la uretra.

Síntomas como dolor al orinar, orinar con frecuencia, sangre al orinar, incluso fiebre....

Debemos acudir al centro hospitalario más cercanos para que nos den tratamiento.

APARATO REPRODUCTOR:

ME DUELE- SINTOMAS- QUE PUEDE SER- QUE PUEDO HACER

Grupo de órganos que sirven para crear hormonas sexuales y para realizar la reproducción sexual.

Menstruación/ regla:

Sangrado vaginal normal que ocurre como parte del ciclo mensual de la mujer.

Dolor en abdomen, lumbares que con analgesia domiciliaria cesa.

- Taller practico con situaciones cotidianas del día a día.
- Sensibilización del uso de enfermería y de los sistemas de salud.