

# LA FIEBRE

- DEFINICIÓN:

La fiebre es un aumento en la temperatura corporal por encima de lo que se considera normal.

- TIPOS DE FIEBRES:

- [Fiebre amarilla](#)

- [Fiebre botonosa mediterránea](#)

- [Fiebre de las Montañas Rocosas](#) o fiebre manchada

- [Fiebre de Malta](#) o fiebre mediterránea o enfermedad de Bang (brucelosis humana).

- [Fiebre de origen desconocido](#) (FOD)

- [Fiebre del heno](#) (rinitis alérgica)

- etc

- CAUSAS:

La fiebre esta relacionada habitualmente con la estimulación del sistema inmunitario del organismo. En este sentido, puede ser útil para que el sistema inmunitario tome ventaja sobre los agentes infecciosos, haciendo al cuerpo humano menos receptivo para la replicación de virus y bacterias, sensibles a la temperatura. Además de las infecciones, son causa de fiebre el abuso de [anfetaminas](#) y la abstinencia de una sustancia [psicotrópica](#) en un adicto a ella, así como la recepción de calor emitida por maquinaria industrial o por [insolación](#).

- PREVENCIÓN:

Aunque la fiebre sea un síntoma directamente relacionado con la aparición de alguna enfermedad infecciosa en nuestro organismo, por regla general si llevamos una vida sana, tiende a ser menos probable que suframos de fiebre y otros trastornos.

- ALIVIO:

Intentar refrescarte lo mas posible para bajar la temperatura corporal: ducharse con agua templada, ponerse un trapo mojado en la frente, evitar el calor con poca ropa...

ANE.

# FLATO

- DEFINICIÓN:

El flato es un dolor abdominal que sucede al hacer ejercicio. Es el dolor surgido al rozar el estomago inflamado con el diafragma (en músculo para respirar) Esto explicaría que en deportes como ciclismo o natación, donde el estómago no oscila tanto es muy raro que se produzca el flato. En regiones latinoaméricas se conoce como: "dolor de caballo" o "vaso". Se suele usar el falso mito de que son gases (de ahí el término flato o flatulencia).

- CAUSAS:

- Cuando la zona abdominal carga el peso en los ligamentos del diafragma (lo que une el ligado y los pulmones), si hay alimentos hace mas esfuerzo.

- Cuando el estomago esta lleno con el peritoneo (lo que envuelve los órganos de las tripas) y se este irritando produciendo dolor, el peritoneo es muy sensible.

- **PREVENCIÓN:**

Para evitar el flato es conveniente no comer a menos de dos o tres horas antes de hacer ejercicio y evitar los alimentos con mucho azúcar sal y grasa, nunca bebidas con gas y a sorbos pequeños. será importante, tanto en el tema del calzado como en la técnica de carrera.

- **ALIVIO:**

En caso de que te duela lo mejor es parar de hacer deporte y presionar masajeando las zonas que no te duelan. También ayuda respirar profundamente. Es curioso cuando mas años, tienes menos flato.

ARITZ Z

## HIPO

- **DEFINICIÓN:**

Es una contracción espasmódica, involuntaria y repetitiva del diafragma y los músculos intercostales que provoca una inspiración súbita de aire.

- **CAUSAS:**

En el 90% de los casos está provocado por enfermedades que causan irritación del nervio frénico (es una médula espinal a partir de la raíz ventral del cuarto nervio cervical) o del nervio vago. Causas comunes del hipo persistente o refractario: afecciones al tórax, afecciones al abdomen, afección al sistema nervioso, causas tóxicas, metabólicas, causas infecciosas y algunos medicamentos. Causas comunes del hipo agudo: comer rápido, consumir alcohol y tabaco, bebidas frías, aire frío, emociones intensas y nerviosismo.

- **PREVENCIÓN:**

Estas son las prevenciones para no tener hipo: comer despacio, reducir el consumo del alcohol y tabaco, detener la respiración durante quince segundos...

- **CURACIÓN O ALIVIO:**

La mejor manera de detener el hipo persistente o refractario es realizar un tratamiento para curar la enfermedad responsable. Como tratamiento sintomático se pueden emplear varios métodos: físicos, estimulación física de la pared de la garganta mediante una sonda naso gástrica, estimulación del nervio frénico mediante electrodos colocados en la base del cuello, dilatación del esófago.

Remedios para detener el hipo agudo

-Ingerir una cucharadita de azúcar normal seca.

-Agarrar la lengua con el pulgar y el índice mediante un pañuelo y tirar ligeramente hacia fuera.

-Ingerir un *poco* de hielo triturado.

-Asustar ligeramente a la persona que tiene el hipo.

-Mantener un trozo de hielo durante un minuto junto a la nuez de Adán.

-Tomar tres sorbos de agua. En el primero sorbo decir en voz alta: "Hipo de Dios, en el segundo: San Pedro me lo dio y en el tercero: Ya se me quitó".

-Hundir el dedo en la boca del estómago mientras se cuenta hasta sesenta.

-Elaborar una infusión a base de una pizca de menta piperita, una pizca de toronjil y una taza de agua. Impregnar un terrón de azúcar en zumo de limón y disuélvalo en la boca si el hipo lo ha

tomado de improviso.

-Preparar una infusión con una pizca de menta y otra de melisa.

-Endulzar con miel y tomar.

-Tomar un vaso de agua de un solo trago.

- Inhalar (aspirar) con fuerza para llenar completamente los pulmones de aire y luego mantener cortada la respiración durante 20 segundos.

-Oler un paño empapado en alcohol blanco.

-Moler una semilla de anís y verter el resultado en un vaso de agua.Tomar un sorbo a la vez.

-Colocar un terrón de azúcar en una cuchara y luego verter, gota a gota, vinagre sobre el terrón hasta que lo absorba bien y luego masticarlo de forma lenta.

-Mojar los dedos índice y pulgar con un poco de saliva y tirar del lóbulo de la oreja derecha (si es zurdo de la izquierda)

-Masticar una almendra de forma lenta y concentrarse en ello.

-Respirar el aire de una bolsa de papel. Este remedio es uno de los más simples que se emplean corrientemente para atajar accesos de hipo. A veces da resultados positivos, ya que al practicar este método se respira un aire que, progresivamente, aumenta su contenido de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y la presencia de éste en la sangre inhibe el hipo.

-Comprimir el epigastrio, es decir, la región superior y media del abdomen. Para ello, es necesario tumbarse en el suelo con las rodillas dobladas sobre el vientre.

ASIER B

## CARIES

- DEFINICIÓN:

Es una enfermedad multifactorial que destruye los tejidos del diente por causa de la desmineralización, provocada por la placa bacteriana.

- CAUSAS:

- Un padre con una boca insana tiene más probabilidades de que su hijo o hija tenga caries.

-Si la placa bacteriana no se elimina a tiempo, ataca al esmalte de la superficie de los dientes provocando la caries.

- PREVENCIÓN:

- Un bebe no debe ser lactado por medio de un biberón tras salir el primer diente.

- No hay que endulzar el chupete, ya que los azúcares son convertidos en ácidos por las bacterias del medio ambiente bucal.

- Hay que evitar que los padres soplen en la comida de los hijos, que compartan los cubiertos, etc...
- Hay que consumir moderadamente los alimentos que tengan un alto contenido en azúcar, como los dulces, las patatas fritas o las galletas.
- Hay que cepillarse los dientes al menos dos veces al día.
- Hay que usar un enjuague bucal o un hilo dental para las zonas más difíciles de limpiar de la boca.
- Es recomendable seguir una dieta sana, evitando picoteos entre comidas, bebidas gaseosas, licores y zumos de frutas ácidas

- CURACIÓN O ALIVIO:

- Si la caries sólo afecta al esmalte y a la dentina, el dentista retirará el tejido dañado y lo rellenará con un emplaste dental: empaste.
- Si la caries también ataca a la pulpa dental, el odontólogo debe extraer el nervio y desinfectar el canal de la raíz dejando el diente sin sensibilidad.
- Como último recurso el dentista debe extraer la pieza completa y sustituirla por un implante.

BEÑAT C.

## ESGUINCE

- DEFINICIÓN:

Un esguince o torcedura es una lesión de los ligamentos por distensión, estiramiento excesivo esto quiere decir, exagerado, acompañada de hematoma e inflamación, esto quiere decir moretón y un hinchazón.

- CAUSAS:

Normalmente el esguince de tobillo es una lesión que se produce de manera fortuita, esto quiere decir casual, por un mal movimiento o un accidente a la hora de hacer la pisada en el suelo.

Un esguince sucede cuando los giros del pie o la rodilla van más allá de sus límites y ocurre una gran presión sobre el pie. Así, los ligamentos se estiran más de lo normal e incluso pueden desgarrarse, produciendo un esguince.

Factores como un calzado inadecuado con suela alta o poco ajustado, terreno irregular, debilidad de los grupos musculares protectores de la articulación o fatiga esto quiere decir, cansancio, pueden ayudar la aparición del esguince de tobillo.

- PREVENCIÓN:

Antes y después del ejercicio, abría que estirar los músculos y fortalecer los tobillos para que no se tenga que hacer un esguince. Se tendría que usar las zapatillas adecuadas para el tipo de pisada específica, esto quiere decir el determinado de cada atleta. Y también, no dejar de hacer ejercicio.

- CURACION O ALIVIO:

También pueden ser necesarios vendajes o incluso escayolar el pie. El verdadero período de curación lleva entre cuatro y seis semanas si no es muy grave. Hay tres grados del esguince:

- GRADO UNO:

Necesitamos reposo, hielo, compresión y altura. Es decir, hielo durante veinte minutos hasta cuatro veces al día. Es importante no colocarlo más tiempo para evitar quemaduras, no apoyar el tobillo cuando caminamos y mantenerlo elevado, esto quiere decir alto, y utilizar vendajes de compresión, esto quiere decir de apretón.

- GRADO DOS:

Se deben seguir las mismas directrices pero durante mayor cantidad de días, y es importantísimo mantener el tobillo completamente quieto.

- GRADO TRES:

Es necesario un reposo de dos o tres semanas con elementos inmovilizadores como el yeso (la escayola).

Luego de esta fase de descanso, debemos comenzar una lenta recuperación, haciendo poco a poco movimientos y ejercicios para el tobillo, evitando los giros o movimientos bruscos. Podemos ayudar a nuestro tobillo con una terapia de frío y calor, para eso debemos llenar dos cubos, uno con agua caliente y otro con agua fría, y debemos poner nuestro tobillo en agua caliente dos minutos, moviéndolo lentamente y practicando algunos ejercicios.

Luego pasaremos a dos minutos de agua fría donde el pie estará en reposo.

DIANA

## GASTROENTERITIS

- DEFINICIÓN:

Es la inflamación del tracto gastrointestinal que está compuesto por el estómago y el intestino delgado. El tracto gastrointestinal quiere decir que es el sistema de órganos en los animales multicelulares que consumen alimentos, los digieren para extraer energía y nutrientes y expulsar residuos que quedan, y el intestino delgado, es la parte del aparato digestivo que se inicia en el extremo distal del estómago y acaba en el ciego del colón (colón es la última porción del aparato digestivo en la mayoría de los vertebrados).

- CAUSAS:

A nivel mundial, la mayoría de los casos en niños están causados por el rota virus: es la causa más común de la diarrea grave. En los adultos, las causas más comunes son en Norovirus y la Campylobacter. Hay causas menos comunes como otros tipos de bacterias y parásitos. Su transmisión puede ocurrir mediante el consumo y alimentos preparados in adecuadamente o de agua contaminada, o a través contacto físico con personas infectadas.

- PREVENCIÓN:

Gracias a su efectividad y seguridad, la Organización Mundial de la Salud recomendó en el año

2009 que la vacuna contra el rota virus se ofrezca a todos los niños a nivel mundial. Clínicamente, es importante tener fácil acceso a un suministro de agua no contaminada y buenas prácticas de saneamiento. Se ha descubierto que las medidas personales (como el lavado de manos) reducen hasta un 30%.

- **CURACIÓN O ALIVIO:**

Por lo general los antibióticos no suelen utilizarse para la gastroenteritis, si bien algunas veces se recomienda si los síntomas especialmente graves o si se aísla o se sospecha de una posible causa bacteriana. La gastroenteritis, por lo general, es una enfermedad aguda y auto contenida. Si se han de emplear antibióticos.

EIDER

## INSOLACIÓN

- **DEFINICIÓN:**

- Se llama de diversas maneras: golpe de calor, ictus solar, ictus solis o infarto de calor.
- Características frecuentes: náuseas, vómitos, cefalea, calor de la piel, sopor y alteración de las fibras musculares, expuestas a sus efectos. Pero sobre todo, quedarse en coma y la deshidratación.
- La deshidratación: es la poca cantidad de agua y sales minerales en el plasma del cuerpo.
- Cuando el cuerpo humano se somete a temperaturas muy elevadas puede llegar a convulsionar y producirse daño cerebral.
- En muchos jóvenes se caracteriza por el exceso de ejercicio y poca cantidad de agua.

- **CAUSAS:**

- Producida por el exceso de sol dirigido a la cabeza.
- Se ha de beber siempre que se tenga sed, no se aconseja como se suele decir beber 2 litros de agua al día o beber sin que el cuerpo lo pida, puesto que puede causar un envenenamiento por agua: hiperhidratación.

- **PREVENCIÓN:**

- Las principales son, la adecuada hidratación antes de sentir sed y evitar lugares con altas temperaturas y poco aireadas.
- Llevar gorra, ponerse gafas de sol, crema protectora,.... sirven de gran ayuda para prevenir la insolación.
- La ropa ha de ser ligera y transpirable.
- Es muy importante beber agua y/o bebidas isotónicas; pero a pesar de esto es aún más importante no beber sin que el cuerpo lo pida.
- No se aconseja beber bebidas que tengan cafeínas.

- **CURACIÓN O ALIVIO:**

- Consiste en el transporte del enfermo a un lugar fresco.
- Infusiones frías
- Bebidas ligeramente excitantes, revulsivos.
- Se ha de beber a pequeños sorbos, nunca mucha cantidad de golpe.

LEIRE L.

# CARIES

- DEFINICIÓN:

Es una enfermedad multifactorial que se caracteriza por la destrucción de los tejidos del diente como consecuencia de la desmineralización provocada por los ácidos que genera la placa bacteriana. La destrucción química dental se asocia a la ingestión (conjunto de sustancias que se ingieren) de azúcares y ácidos contenidos en bebidas y alimentos.

- CAUSAS:

- Tejidos dentales
- Un 96 % de materia inorgánica.
- Un 2 % de agua.
- La pulpa de la dentina está compuesta por un 70 % de tejido inorgánico.
- Un 18 % formado por materia orgánica responsables de esa elasticidad.
- Un 12% de agua.
- El cemento radicular (relativo a las raíces) es un tejido duro.
- En el adulto consiste en alrededor de 45-50% de sustancias inorgánicas.
- 50-55% de materia orgánica y agua.

- PREVENCIÓN:

- Visitar al dentista cada seis meses para hacer una revisión.
- No beber ni comer continuamente.
- Si usted está en alto riesgo de desgaste dental y erosión debería tomar precauciones especiales.

- CURACIÓN:

- La caries superficial que no tenga la pulpa afectada se trata mediante la eliminación de todo tejido enfermo y coloca un empaste.
- Con la caries limpia bien todo el tejido afectado.

LORENA.

# ALZHEIMER

- DEFINICIÓN :

El Alzheimer es una enfermedad cerebral degenerativa que comienza con confusión y pérdida de memoria y progresa, aunque no exista una curación definitiva existen varios medicamentos que sirven para tratar los diferentes síntomas de Alzheimer.

- CAUSAS:

Una de las causas de que una persona tenga esta enfermedad es porque alguien de su familia la tenga. También que algunos estilos de vida pueden causarla por ejemplo si una persona fuma demasiado puede tener más posibilidades para tener esta enfermedad.

- PREVENCIÓN:

Es recomendable actividades intelectuales así como el ajedrez pero de momento no se ha encontrado ninguna prevención definitiva para esta dicha enfermedad aunque también hay que decir

que con una sola muestra de sangre se puede prevenir el Alzheimer antes de tres años.

- **CURACIÓN O ALIVIO:**

Hay bastantes ejercicios que alivian esta enfermedad están investigando una vacuna para poder hacer frente a esta enfermedad por ejemplo en 2002 se inventó una vacuna cual creían que iba a funcionar por que antes de probarlo con los humanos se probó con los animales y iba bien pero cuando se probó con humanos de verdad se al cliente que lo tomaba se le inflaba el cerebro. Todos los medicamentos que se han hecho están para ralentizar el deterioro de las neuronas lo que quiere decir es que no la cura la retrasa.

MARKEL

## ESTRÉS

- **DEFINICIÓN:**

Es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia provocada por alguna situación problemática.

- **NIVELES:**

- Bajo: no hay signos de estrés, más bien parece una situación relajada.
- Moderado: una situación con tensión y relajación.
- Alto: situación con palpitaciones rápidas, dolor abdominal y ansiedad.

- **CAUSAS:**

- Situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente.
- Percepciones de amenaza.
- Alteración de funciones fisiológicas.
- Aislamiento y confinamiento.
- Bloqueo de nuestros intereses.
- Presión grupal.
- Frustración.
- No conseguir objetivos planeados.
- Relaciones sociales complicadas o fallidas.

- **ENFERMEDADES QUE CAUSA:**

- Ansiedad
- Trauma
- Ataque de nervios.

- **PREVENCIÓN:**

- Ejercicios respiratorios de relajación.
- Evitar situaciones de estrés.
- Planificar actividades diarias.
- Dieta saludable.



- Tener al menos dos ataques de risa al día.
- Mantener un clima agradable al comer el almuerzo, sin preocupaciones.
- Relajarse jugando a juegos de mesa.

- **CURACIÓN O ALIVIO:**

el objetivo consiste en obtener la sensación de dominio y confianza. Según la cantidad de estrés de cada uno puede aliviarse o curarse. La persona deberá intentar mejorar:

- Auto confianza.
- Sensación de control.
- La fortaleza.
- El optimismo.
- El sentimiento de coherencia.

OSKIA

## QUEMADURA

- **DEFINICIÓN:**

Es un tipo de lesión en la piel causado por muchos factores. Las térmicas se producen por el contacto de las llamas, líquidos calientes, superficies calientes y otras fuentes de altas temperaturas; aún con el contacto de temperaturas extremadamente bajas. También quemaduras químicas y eléctricas.

- **CAUSAS:** Quemaduras químicas y eléctricas:

- Derrame ruptura de un contenedor, generalmente inadecuado.
- La transferencia de un agente cáustico ( lo que destruye el tejido animal) desde su envase original o otro inadecuado.
- La dilución inadecuada ( acción y efecto de diluir ).
- Uso inadecuado de productos.
- Ataque con ácido.
- Son provocadas por descargas eléctricas como pueden ser: rayos, corrientes mayores de electricidad, también por un corto circuito, al aplicar electro-stock sin un gel que conduzca la corriente, etc.

- **PREVENCIÓN:** Quemaduras menores

- Si no ahí rupturas en la piel, deje correr agua fría sobre el área de la quemadura o sumerja el área en agua fría, pero no helada, por lo menos 5 minutos. Una toalla limpia, húmeda y fría para reducir el dolor.
- Luego lavar o remojar en agua por varios minutos, cubre la quemadura con un vendaje estéril y con un trozo de tela limpia.
- Proteja la quemadura de presiones o fricciones.

- **TRATAMIENTO:**

- Desnudar la zona afectada: empapar la ropa con agua limpia o suero y desprender con cuidado para no producir desgarros. Llame al 112 para asegurarse del peligro.

-Pomada: 1.- Mezcla un trozo de pepino y patata a partes iguales. Puedes rallarlas bien en la batidora, luego aplicarlas sobre la zona que quieras tratar y dejás que absorba bien.

ASIER S

## FLATO

- **DEFINICIÓN:**

El flato es un dolor abdominal provocado al realizar ejercicio físico. Es un dolor producido por el roce del estomago inflamado y el diafragma.

- **CAUSAS:**

Aporte insuficiente de sangre al diafragma que es el músculo principal de la respiración, pero eso no explica el dolor abdominal. Sobrecarga en los ligamentos del diafragma, originada por movimientos arriba-abajo. En ese caso tendría que soportar el empuje de los órganos situados por debajo de el. Si hay alimentos el empuje será mayor debido al mayor peso del estomago.

- **PREVENCIÓN:**

- Para evitar el flato es conveniente no comer a menos de 3 horas de una sesión de ejercicio y evitar los alimentos con mucho azúcar, grasa, y sal.
- beber mucho pero a pequeños tragos, nunca bebidas con gas.
- en el caso de que ya duela, lo mejor es parar la actividad, flexionarse hacia adelante y presionar masajeando las zonas no doloridas.
- respirar profundamente.
- algo curioso es que con la edad disminuye su aspiración.

- **CURACIÓN:**

Para curar el flato hay que ponerse la mano en el lado que no te duele, estirar la espalda hacia atrás y respirar profundamente.

AITOR S

## AGUJETAS

- **DEFINICIÓN:**

Es el nombre coloquial de un dolor muscular de aparición tardía es decir, que tarda en aparecer y suele ir acompañada de una inflamación muscular.

- **CAUSAS:**

Hay diferentes teorías de la causa de las agujetas pero la mas aceptada por la comunidad científica son las micro-roturas de las fibras musculares. El dolor muscular y la inflamación se produce debido al número de micro-fibras rotas durante la practica de ejercicio.

- **PREVENCIÓN:**

No existe un método claro para prevenir y tratar las agujetas a pesar de las numerosas investigaciones. Sin embargo se ha demostrado que los estiramientos musculares previos a la realización del ejercicio, así como posteriores, disminuyen la intensidad del dolor. También tiene efectos positivos sacudirse los músculos durante la realización del ejercicio físico y tomarse una ducha fría al concluirlo.

- CURACIÓN O ALIVIO:

Se han investigado numerosos tratamientos contra las agujetas tanto en situaciones previas como posteriores al ejercicio. Estas intervenciones se pueden clasificar en dos amplias categorías:

- FARMACOLOGICAS:

Se emplean tratamientos de productos antiinflamatorios (no esteroides). Estos métodos se centran básicamente en aliviar el dolor causado por las agujetas. No obstante, los resultados acerca de sus beneficios son muy confusos, ya que existe abundante literatura que demuestra tanto sus efectos beneficiosos como los neutros.

- TERAPIAS FISICAS/FISIOLOGICAS:

Diversas modalidades de masaje, ejercicios físicos específicos e incluso estimulación eléctrica.

UNAX

## RONQUIDO

- DEFINICIÓN:

El ronquido es el sonido o la vibración que produce la garganta, cuando la lengua se cae para atrás y choca con la parte trasera de el paladar. Es un fenómeno acústico, que ocurre durante el sueño, como consecuencia de vibración en los edificios naso orales. Puede llegar a ser una enfermedad grave o incluso mortal y síndrome de obstructora del sueño, quiero decir, un trastorno respiratorio.

- CAUSAS:

En general las zonas en las que ocurre son la campanilla y el paladar. Hace que la garganta se cierre durante el sueño, puede que se ronque por tensión muscular del cuello o grasa acumulada alrededor de ella. Cuando se es obeso es muy probable que ronque por que al tener la mas grande, gorda o demás, tiene más peso y se choca con el paladar con mas facilidad. Es malo también, si tomas drogas etc...

- PREVENCIÓN:

Para no roncar, puede ser de buena ayuda dormir con la cabeza en alto y de medio lado.

- CURACIÓN O ALIVIO:

No hay una curación exacta, pero hay unas tiritas que hacen respirar mejor, porque abren los edificios nasales de cada uno.

- RECETA:

No se sabe ninguna receta, en cambio los médicos o enfermeras, recomiendan un producto llamado “ las células dentales”, sirven para evitarlos ronquidos cuando se tiene una tensión en la mandíbula y cada una de ellas están hechas a medida.

- CONSECUENCIA:

Tras la molestia del ronquido, se puede levantar más agotado que antes de acostarse, también se obtiene dolor de garganta. Mientras se ronca hay momentos en los que ocurre una sensación de ahogo e incluso puede causar cardiopatía.

YAIZA