

### Esguinces de los ligamentos: tipos y síntomas

Los esguinces se clasifican en tres grados: primero, segundo y tercero.

#### Primer grado

Se produce un pequeño estiramiento que provoca lesiones microscópicas en el ligamento. La estabilidad articular se mantiene prácticamente íntegra.

#### Segundo grado

Se produce un mayor estiramiento de las fibras, lo que produce rotura parcial del ligamento. Al permanecer indemnes algunas fibras persiste cierto grado de estabilidad.

#### Tercer grado

Hay rotura total del ligamento con inestabilidad articular completa.

Los síntomas de los esguinces de los ligamentos son:

- Inflamación.
- Dolor tanto a la palpación como al intentar moverlo.
- Inestabilidad articular en los esguinces de segundo y tercer grado.
- Hematoma cuando está acompañado de rotura de vasos sanguíneos.
- Impotencia funcional.
- Contracturas debido al dolor.

### Puntos clave en el cuidado de una persona con demencia

- Mantener una vida rutinaria en el día a día, lo que asegura entornos familiares en el paciente.

- Conocer en todo momento dónde se encuentra el paciente, con lo que se vela por su seguridad.
- Asegurar una correcta alimentación y una abundante ingesta de líquidos.
- Ayudar a mantener la independencia del paciente. Es importante estimular la realización por su parte de actividades de la vida diaria.
- Buscar actividades que permitan la realización de ejercicio de forma regular.
- Fomentar las relaciones con amigos y familiares.
- Emplear recordatorios, como listas de tareas o calendarios.
- Asegurar la correcta toma de la medicación, así como acudir al médico con periodicidad.
- Buscar grupos de apoyo para los miembros de la familia.
- Revisar el hogar y las medidas de seguridad, pues hay que retirar posibles obstáculos mobiliarios, instalar luces nocturnas, barras de apoyo en pasillos y escaleras y adecuar los baños.

### Tumor de próstata



- Es el tumor más frecuente en el varón y el tercero en mortalidad.
- Tiene un crecimiento lento y sólo ocasiona la muerte en uno de cada cuatro varones que lo presentan.
- Sólo produce síntomas en uno de cada nueve pacientes.
- Su detección temprana es muy importante, por lo que son necesarios los chequeos urológicos periódicos.

### Causas de hernia discal

- La idiopática, es decir, la desconocida, que es la más común.
- La realización de un esfuerzo que normalmente consiste en levantar peso.
- Esfuerzos menores, pero realizados en posturas inadecuadas. Por ejemplo, al hacer la cama, en determinados trabajos en el campo, etc. Se trata de hernias de aparición brusca y constituyen alrededor de un tercio de los casos.
- Menos frecuentes son las hernias traumáticas, debidas a accidentes de tráfico, caídas, accidentes laborales, etc. ■

**JOAN MIR JULIÀ**  
FARMACÉUTICO.