

Asignatura o UAC: Técnicas Clínicas I		GUIA DE ESTUDIOS
Profesor (a) : Desaida Mirafuentes Angélica.		Fecha:
Alumno (a):	Grupo :	Total de aciertos:

1.-Guía de Estudio: Historia Natural de la Enfermedad

Ejercicio de Estudio de Caso: La Historia Natural de la Diabetes Tipo 2

Objetivo: Identificar los periodos (prepatogénico y patogénico) y los niveles de prevención (primaria, secundaria y terciaria) de una enfermedad específica.

Instrucciones:

Lee el siguiente escenario y completa la tabla que se presenta a continuación:

Escenario:

Periodo Prepatogénico: Juan tiene 45 años, antecedentes familiares de diabetes, un estilo de vida sedentario y consume comida rápida regularmente. Aún no presenta síntomas ni ha sido diagnosticado.

Periodo Patogénico - Etapa Subclínica: Tras unos años, Juan comienza a experimentar niveles de glucosa en sangre ligeramente elevados, pero no lo sabe porque no presenta signos ni síntomas claros (está por debajo del horizonte clínico).

Periodo Patogénico - Etapa Clínica: Juan comienza a sentir sed excesiva, micción frecuente y fatiga. Acude al médico y, mediante análisis de sangre, se le diagnostica diabetes tipo 2.

Resolución: Con tratamiento médico, dieta y ejercicio, Juan logra controlar sus niveles de azúcar, evitando complicaciones graves, pero debe mantener un manejo de por vida (estado crónico).

Tabla a Completar:

Periodo/Etapa de la Enfermedad	Descripción del Evento en Juan	Nivel de Prevención Aplicable	Actividad de Prevención Específica
Prepatogénico	Estilo de vida sedentario, antecedentes familiares.	Prevención primaria	Fomentar una dieta saludable y ejercicio regular.
Patogénico (Subclínico).	Niveles de glucosa elevados sin síntomas.	Prevención secundaria	¿Qué se pudo hacer aquí?
Patogénico (Clínico)	Sed, fatiga, micción frecuente; diagnóstico.	Prevención secundaria	¿Qué se pudo hacer aquí?
Resolución	Manejo de por vida, control de niveles.	Prevención terciaria	¿Qué se pudo hacer aquí?

2.- Ejercicio Práctico: Manejo y Comprensión de la Hipotensión

Objetivo: Analizar un caso de hipotensión y determinar las acciones correctas basadas en el conocimiento de la fisiología básica y la salud pública.

Instrucciones para el estudiante:

Lee el siguiente caso y responde las preguntas a continuación.

Caso de Estudio:

Ana, una estudiante de bachillerato de 16 años, se levanta rápidamente de su asiento después de estar sentada durante una clase larga. Inmediatamente siente un fuerte mareo, ve "estrellitas" (visión borrosa) y siente que se va a desmayar. Se sienta de nuevo rápidamente, pero está muy pálida y sudorosa. Su amiga le pregunta si ha comido bien hoy y Ana responde que se saltó el desayuno para estudiar para un examen.

Preguntas a Responder:

- 1.- ¿Qué tipo de episodio de hipotensión sufrió Ana? (Pista: Busca el término médico para el mareo al levantarse rápidamente).
- 2.- Identifica al menos tres posibles causas que contribuyeron a su episodio en este escenario.
- 3.- ¿Qué medidas de primeros auxilios debería aplicar la amiga de Ana inmediatamente para ayudarla? (Describe 2-3 acciones simples).
- 4.- ¿Qué recomendación a largo plazo le darías a Ana para prevenir futuros episodios?

3.-Ejercicio de Conocimiento: Factores de Riesgo y Manejo de la **Hipertensión Arterial**

Objetivo: Comprender la definición, los riesgos y las medidas preventivas asociadas a la hipertensión arterial.

Instrucciones para el Estudiante:

Responde a las siguientes preguntas utilizando tus conocimientos de biología, salud y, si es necesario, investigando en fuentes confiables como las de la Organización Mundial de la Salud o los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Preguntas:

- 1.-Definición y Valores: ¿Qué se considera presión arterial normal y a partir de qué valores se diagnostica generalmente la hipertensión arterial (HTA)?
- 2.-Factores de Riesgo Modificables: Identifica tres factores de riesgo relacionados con el estilo de vida que una persona puede controlar para prevenir la hipertensión.
- 3.-Factores de Riesgo No Modificables: Menciona dos factores de riesgo sobre los cuales una persona no tiene control.
- 4.-Consecuencias a Largo Plazo: ¿Cuáles son dos complicaciones graves para la salud que puede causar la hipertensión arterial no controlada a largo plazo?
- 5.-Recomendaciones de Estilo de Vida: Si un médico diagnostica a un paciente con hipertensión leve, ¿qué tipo de actividad física le recomendaría para ayudar a controlarla?

4.- Ejercicio: Mitos y Realidades del **VIH**

Objetivo: Desmitificar la información errónea sobre el VIH y comprender las formas reales de transmisión y prevención.

Parte I: Verdadero o Falso

Instrucción para el estudiante: Indica si las siguientes afirmaciones son Verdaderas (V) o Falsas (F).

- 1.-El VIH se puede transmitir por un apretón de manos o un abrazo. ()
- 2.-Una persona puede saber si alguien tiene VIH solo con mirarlo. ()
- 3.-El uso correcto y constante del condón (preservativo) durante las relaciones sexuales es un método eficaz para prevenir el VIH ()
- 4.-El VIH se puede contagiar al compartir agujas o jeringas usadas. ()
- 5.-Una madre con VIH puede transmitir el virus a su bebé durante el embarazo o la lactancia si no recibe tratamiento médico adecuado. ()
- 6.-Hay una vacuna que protege contra el VIH/SIDA. ()
- 7.-Las personas con VIH que toman medicamentos antirretrovirales y mantienen una carga viral indetectable no pueden transmitir el virus a sus parejas sexuales. ()

Parte II: Análisis de Caso y Prevención

Lee el siguiente escenario y responde las preguntas.

Escenario:

Carlos y María están planeando tener relaciones sexuales por primera vez. Ambos están nerviosos y han escuchado información contradictoria sobre la prevención del VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Quieren tomar decisiones responsables.

- 1.- ¿Cuál es el método de barrera más eficaz que pueden usar para prevenir la transmisión del VIH durante las relaciones sexuales?
- 2.- Además del uso de condones, ¿qué otra medida importante debe considerar para conocer su estado de salud sexual?
- 3.- Si Carlos y María deciden posponer las relaciones sexuales coitales, ¿qué otras actividades sexuales de menor riesgo pueden realizar que no transmitan el VIH?

5.-Ejercicio Práctico: Posiciones Terapéuticas.

Objetivo: Relacionar diferentes situaciones clínicas con la posición terapéutica más adecuada y justificar su uso.

Instrucciones para el Estudiante:

A continuación, se presenta una tabla con diferentes escenarios médicos o necesidades del paciente y una lista de posiciones terapéuticas comunes. Debes asociar cada escenario con la posición correcta y explicar brevemente por qué es la mejor opción.

Posiciones Terapéuticas Disponibles:

- A. Decúbito Supino (boca arriba)
- B. Posición Fowler/Semifowler (semisentado, cabecera elevada a 30-90 grados)
- C. Decúbito Lateral (de lado)
- D. Posición Trendelenburg (cabeza más baja que los pies)
- E. Decúbito Prono (boca abajo)
- F. Posición Ginecológica o Litotomía

Escenario Clínico / Necesidad del Paciente	Posición Correcta (Letra)	Justificación (¿Por qué?)
1. Paciente con dificultad respiratoria grave (neumonía).		
2. Paciente en estado de shock hipovolémico (pérdida severa de sangre).		
3. Exploración física de rutina o toma de signos vitales.		
4. Prevención de úlceras por presión en un paciente encamado durante mucho tiempo.		
5. Administración de un enema o un tacto rectal.		
6. Parto o examen ginecológico.		

6.-Ejercicio Práctico: Planificador Semanal de Hábitos Saludables.

Objetivo: Diseñar un plan de siete días que integre los 10 hábitos de vida saludable en la rutina diaria de un adolescente, fomentando la conciencia y la viabilidad de estos hábitos.

Parte I: Recordatorio de los 10 Hábitos

- 1.- Antes de empezar, aquí tienes una lista de hábitos clave que se suelen cubrir en los programas de salud:
- 2.-Alimentación balanceada (consumo de frutas, verduras, proteínas y cereales integrales).
- 3.-Hidratación adecuada (beber suficiente agua simple).
- 4.-Actividad física regular (ejercicio moderado a vigoroso).
- 5.-Higiene personal (lavado de manos, cepillado de dientes, baño diario).
- 6.-Descanso y sueño de calidad (7-9 horas de sueño nocturno).
- 6.-Manejo del estrés y salud mental (técnicas de relajación, hobbies, socialización).
- 7.-Evitar el tabaco, alcohol y drogas.
- 8.-Protección solar y cuidado de la piel.
- 9.-Revisiones médicas periódicas (chequeos de rutina, vacunas).
- 10.-Seguridad y prevención de accidentes (uso de cinturón, casco, etc.).

Parte II: El Reto del Planificador Semanal

Instrucciones:

Imagina que eres un estudiante de bachillerato que busca mejorar su salud. Utiliza la siguiente tabla para crear un plan realista para una semana. Asegúrate de incluir al menos 5 de los 10 hábitos en diferentes días y describe brevemente cómo los implementarías.

Día	Hábito Saludable (Menciona cuál)	Descripción Específica de la Actividad
Ejemplo: Día lunes	3. Actividad física regular	Caminar o trotar 30 minutos después de clases, antes de hacer la tarea.
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Parte III: Reflexión Final

Responde brevemente:

¿Cuál de los 10 hábitos te resulta más difícil de incluir en tu rutina actual y por qué?

¿Qué hábito crees que tiene el mayor impacto positivo en el rendimiento académico de un estudiante?

7.- ¿Reactivos Específicos (Fentanilo y Cannabis) El fentanilo es un fármaco que pertenece al grupo de los?

¿Cuál es el principal riesgo letal asociado a una sobredosis por fentanilo debido a su alta potencia?

2.- ¿Cuál es el principal componente psicoactivo de la planta Cannabis sativa responsable de alterar la percepción y el estado de ánimo?

3.- ¿A través de qué mecanismo interactúan el THC y los cannabinoides en el cuerpo humano?

4.- ¿A través de qué mecanismo interactúan el THC y los cannabinoides en el cuerpo humano?

5.- ¿Cómo se le denomina al conjunto de síntomas físicos y psicológicos desagradables (como ansiedad, sudoración o taquicardia) que aparecen cuando una persona dependiente suspende el uso de una droga?

8.-Una guía de estudio para **Asistente Clínico** (o Laboratorista Clínico) abarca la anatomía, el manejo de muestras biológicas, la ética y la terminología médica. Estos programas combinan formación práctica y teórica para asistir en el diagnóstico y la prevención de enfermedades.

El plan de estudios estructurado cubre las siguientes áreas clave:

Área Clínica y Propedéutica Signos Vitales y Somatometría:

Técnicas para medir presión arterial, temperatura, frecuencia cardíaca, peso y talla.

Expediente Clínico: Elaboración de historias clínicas y llenado de formatos médicos.

Primeros Auxilios: Protocolos de actuación ante emergencias, reanimación cardiopulmonar (RCP) y control de hemorragias.

2. Laboratorio y Análisis Clínicos Toma de Muestras: Procedimientos correctos para extracción de sangre, obtención de orina, heces y secreciones.

Manejo de Equipo: Centrifugación, uso de microscopios, esterilización y preparación de áreas estériles.

Bioseguridad: Prevención de infecciones, manejo de residuos peligrosos biológico-infecciosos (RPBI) y uso de equipo de protección personal.

3. Ciencias Básicas Médicas Anatomía y Fisiología:

Estructura de los sistemas del cuerpo humano (circulatorio, respiratorio, digestivo, etc.).

Terminología Médica: Dominio de prefijos, sufijos y raíces para entender diagnósticos e indicaciones.

Farmacología Básica: Nombres, vías de administración, dosis y almacenamiento de medicamentos comunes.

4. Administración Médica Gestión de Pacientes:

Programación de citas, recepción y manejo de expedientes.

Ética y Profesionalismo: Secreto profesional, derechos de los pacientes y trato humano.

9.-La inmovilización es el procedimiento médico o de primeros auxilios diseñado para reducir, limitar o imposibilitar por completo el movimiento de una zona del cuerpo afectada por una lesión. Su objetivo principal es estabilizar huesos o articulaciones, aliviar el dolor, evitar que una lesión empeore y permitir la correcta reparación de los tejidos.

Tipos de inmovilización médica:

-Inmovilización rígida: Utiliza materiales que anulan totalmente el movimiento. Incluye los yesos cerrados y las férulas (estructuras rígidas que cubren solo una parte de la extremidad).

-Inmovilización blanda: Se realiza mediante vendajes (compresivos o de fijación). Se usa para contener la inflamación, disminuir edemas o proteger heridas.

-Vendaje funcional: Limita únicamente los movimientos que generan dolor, permitiendo cierta movilidad para evitar la atrofia muscular.

-Dispositivos ortopédicos: Incluyen elementos como botas ortopédicas, cabestrillos o collarines cervicales.

-Fijadores externos: Dispositivos quirúrgicos donde los fragmentos del hueso roto se sujetan desde el exterior mediante clavos metálicos.

Los primeros auxilios son las medidas de emergencia inmediatas que se aplican a una persona enferma o lesionada en el mismo lugar de los hechos, antes de que llegue el personal médico profesional.

Su objetivo principal es salvar vidas, evitar que las lesiones empeoren y promover la recuperación.

Protocolo General de Actuación (PAS) Ante cualquier situación de emergencia, es fundamental seguir la regla PAS en este orden estricto:

P - Proteger: Asegura la zona del accidente para evitar que tú o la víctima sufran nuevos daños (por ejemplo, apagar un motor o desviar el tráfico).

A - Avisar: Llama inmediatamente a los servicios de emergencia indicando el lugar exacto y el estado de los heridos.

S - Socorrer: Aplica las maniobras de auxilio según la gravedad de las lesiones.

Situaciones críticas de emergencia: Estas son las acciones básicas para los escenarios más comunes que ponen en riesgo la vida:

Paro Cardiorrespiratorio: Aplica la Reanimación Cardiopulmonar (RCP). Coloca tus manos en el centro del pecho del paciente y realiza de 100 a 120 compresiones por minuto a una profundidad de 5 centímetros.

-Atragantamiento Total: Si la persona no puede hablar ni respirar, inclínala hacia adelante y dale 5 golpes en la espalda. Si no funciona, realiza la Maniobra de Heimlich abrazándola por detrás y presionando con tu puño el abdomen hacia arriba.

-Hemorragias Graves: Aplica presión directa firmemente sobre la herida con un paño limpio. Si la sangre no para y la vida corre peligro en una extremidad, considera el uso de un torniquete.

-Quemaduras: Enfría la zona afectada únicamente con agua corriente templada durante al menos 10 o 15 minutos. No apliques hielos, pastas de dientes ni aceites.

-Pérdida de Conocimiento: Si la persona respira, pero no reacciona, colócala de lado en la Posición Lateral de Seguridad (PLS) para evitar que se asfixie con su propia lengua o vómito.

10.-Elementos básicos de un botiquín:

Para poder responder correctamente a una emergencia, un botiquín básico debe incluir:

Gasas estériles y vendas elásticas.

Solución salina o suero fisiológico para limpiar heridas.

Antisépticos (como jabón neutro o clorhexidina).

Cinta adhesiva médica (esparadrapo).
Tijeras de punta roma y pinzas limpias.
Guantes de látex o nitrilo.

11.-La Maniobra de Heimlich (o compresiones abdominales) es el procedimiento de emergencia diseñado para desobstruir el conducto respiratorio de una persona que se está asfixiando por un objeto extraño o alimento. Cuando aplicarla (Identificación de la asfixia) Solo debes aplicar la maniobra si la persona presenta una obstrucción total: No puede hablar, toser ni respirar.

Se lleva las manos al cuello (gesto universal de asfixia).

Su piel o labios comienzan a ponerse azulados.

Nota: Si la persona está tosiendo con fuerza, no hagas la maniobra. Déjala toser para que expulse el objeto por sí misma.

-Cómo realizarla en adultos y niños mayores de 1 año Sigue estos pasos de forma rápida y firme:

-Colócate detrás de la persona y rodéala con tus brazos por la cintura.

-Inclina a la persona ligeramente hacia adelante.

-Haz un puño con una de tus manos.

-Coloca el puño con el pulgar hacia adentro, justo por encima del ombligo de la persona y debajo del esternón.

-Sujeta tu puño fuertemente con la otra mano.

-Presiona con fuerza hacia adentro y hacia arriba al mismo tiempo, de forma rápida y explosiva.

Variaciones de la maniobra:

En bebés (menores de 1 año): Nunca hagas compresiones abdominales.

-Coloca al bebé boca abajo sobre tu antebrazo, apoyando su cabeza, y dale 5 golpes firmes en la espalda con el talón de la mano.

-Si no funciona, voltéalo boca arriba y haz 5 compresiones en el pecho con dos dedos.

-A ti mismo: Si estás solo y te atragantas, coloca tu puño sobre el abdomen y presiónalo con la otra mano, o apoya tu abdomen firmemente contra el borde rígido de una silla o mesa para empujar hacia arriba.

-En embarazadas o personas con obesidad: No presiones el abdomen.

-Coloca tus manos más arriba, directamente en el centro del pecho (sobre el esternón), y realiza las compresiones hacia atrás.

Qué hacer si la persona pierde el conocimiento:

Si la víctima se desmaya por falta de oxígeno:

-Recuéstala con cuidado en el suelo boca arriba.

-Llama inmediatamente a emergencias si no lo has hecho.

-Inicia la RCP (Reanimación Cardiopulmonar) con 30 compresiones en el pecho.

-Cada vez que abras la vía aérea para dar aire, revisa si el objeto está visible en la boca; si lo ves, retíralo con los dedos, pero nunca busques a ciegas.