

Introducción

La práctica de cualquier actividad física, lleva en sí un riesgo de sufrir alguna lesión en cualquier parte de nuestro cuerpo. Esto va a estar estrechamente relacionado con el tipo de actividad que estemos desempeñando. En la mayoría de los casos se presentan algunas lesiones debido a la falta de orientación, así como a un desarrollo inadecuado del programa de ejercicios esto es, no realizar adecuadamente la rutina de calentamiento o bien no seguir las indicaciones de los ejercicios principales. Cabe mencionar que la fase de relajamiento es sumamente importante ya que nos ayuda a evitar lesiones a nivel muscular y de tendones.

Toda lesión necesita de la supervisión de una persona capacitada, para poder valorar el grado de atención médica necesaria, ya que hay algunas lesiones que pueden sanar por sí mismas

esto es solamente con descanso pero también hay lesiones que si no son tratadas a tiempo pueden dejar daños irreversibles hasta llegar a impedir de por vida la práctica de cualquier actividad física.

Durante la revisión de los temas de este capítulo tendremos como objetivo el conocer y aplicar las medidas inmediatas de los primeros auxilios en las lesiones más frecuentes en la actividad física.

Las actividades que se llevarán a cabo en este capítulo te permitirán adquirir los conocimientos básicos para prevenir y tratar las lesiones más frecuentes en la actividad física.

LESIONES EN LAS ARTICULACIONES

Esguinces

Los esguinces son lesiones de ligamentos, estructuras que sostienen en forma total o parcial las articulaciones del cuerpo. Estas lesiones pueden ser desde únicamente estirones hasta desgarres totales de los ligamentos, lo que puede permitir luxación parcial de la articulación lesionada. A menudo hay desgarramiento completo de los ligamentos junto con fracturas en las regiones de las articulaciones y se hacen parte integral de la lesión. También se les conoce como torcedura.

Todas las articulaciones pueden presentar esguinces pero las articulaciones de la rodilla y el tobillo, son especialmente susceptibles. (Lesión que se tratará posteriormente).

Signos y síntomas

- Dolor severo.
- Inflamación.
- Dificultad para mover la parte lesionada.

Primeros auxilios

Todos los esguinces sea cual sea su gravedad, deberán considerarse como fracturas hasta que se pruebe lo contrario.

Luxaciones

Ocurren en una articulación cuando ésta se fuerza más allá de su movimiento normal. (Distocación). Lo cual puede producir la ruptura y desgarramiento de muchos o de todos los ligamentos y desplazamiento de los huesos que constituyen la articulación.

Las luxaciones pueden ser:

Completas: Cuando se pierde todo contacto entre los huesos de la articulación.

Incompletas: Cuando los huesos permanecen en contacto parcial. A veces se les llama subluxaciones.

Signos y síntomas

- Deformación de una articulación.
- Dolor severo en una articulación.
- Inflamación alrededor de la articulación.
- Decoloración de la piel en torno a la articulación.
- Imposibilidad de mover el área lesionada.
- Aspecto diferente al de una articulación no lesionada.

Primeros auxilios

- Revise el pulso, sensación y recuperación capilar de la extremidad lesionada (compárela con una parte no lesionada).
- Entablille como si se tratara de una fractura.
- No recolque la articulación porque podría producirse daño a terminales nerviosas y vasos sanguíneos.

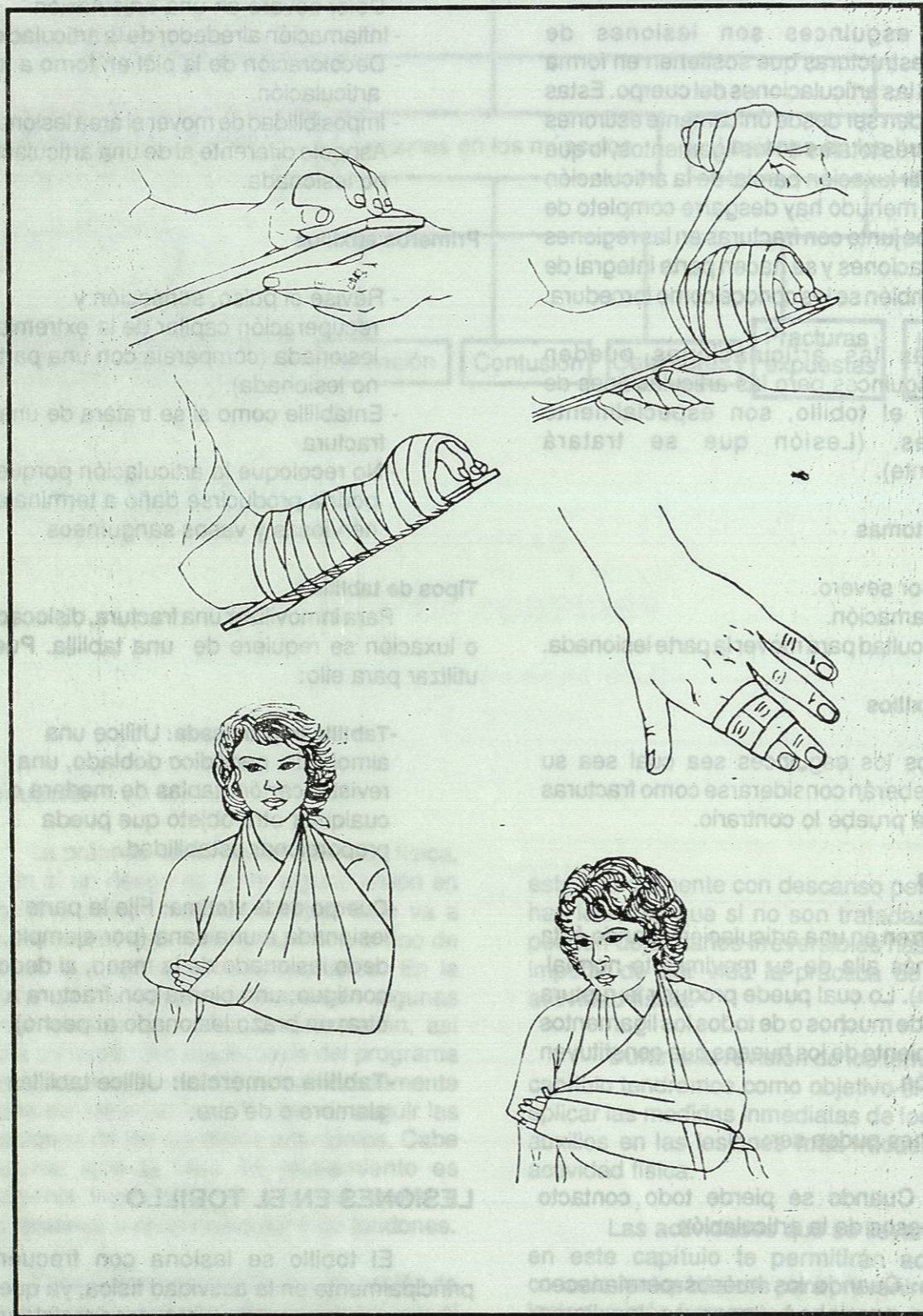
Tipos de tablillas

Para inmovilizar una fractura, dislocación o luxación se requiere de una tablilla. Puede utilizar para ello:

- **Tablilla improvisada:** Utilice una almohada, periódico doblado, una revista, cartón, tablas de madera o cualquier otro objeto que pueda proporcionar estabilidad.
- **Cuerpo de la víctima:** Fije la parte lesionada a una sana (por ejemplo, un dedo lesionado de la mano, al dedo contiguo; una pierna con fractura a la otra; un brazo lesionado al pecho).
- **Tablilla comercial:** Utilice tablillas de alambre o de aire.

LESIONES EN EL TOBILLO

El tobillo se lesiona con frecuencia principalmente en la actividad física, ya que las personas se encuentran la mayor parte del tiempo en movimiento.



Ejemplos de entablillados sencillos para atender dislocaciones.

Este tipo de lesiones no se debe manejar en forma casual. El tratamiento equivocado de una lesión de este tipo puede tener consecuencias como una incapacidad de por vida. En algunos casos el daño requiere corrección quirúrgica.

Signos y síntomas

Es difícil decir cuál es la diferencia entre un tobillo severamente luxado o dislocado y un tobillo fracturado. Se debe tratar la lesión como si fuera una fractura, hasta que se pueda conseguir la opinión de un médico, ya que la identificación no puede realizarse con base en el aspecto o la intensidad del dolor.

Las siguientes sugerencias pueden ayudarte a determinar si la lesión es una luxación o una fractura del tobillo.

1. Pregunte a la persona afectada: "¿Lo puso a prueba?" Poner algo de peso en el tobillo puede lastimar un poco; pero si puede soportarlo es muy probable que se trate de una luxación. Si está roto, ni siquiera deseará intentar poner peso sobre el tobillo. Si puede tolerar el dolor con cierta tranquilidad y siente algo como un rozamiento interno en la parte dañada, sospeche que se trata de una fractura.
2. Si se apoya en su pie sano para salir de un campo de juego, cancha o algún otro lugar, y el tobillo lesionado no puede tolerar la vibración, sospeche que se trata de una fractura y consiga atención médica.
3. Algunos expertos dicen que una sensación de náusea justo después de sufrir una lesión en el tobillo indica una fractura y no una luxación.
4. Se ha observado que las luxaciones de tobillos tienden a inflamarse sólo de un lado del pie, en tanto que en el caso de fracturas hay inflamación en ambos lados del pie.

Las pruebas antes mencionadas no son 100% exactas, pero sirven como lineamientos útiles.

Primeros auxilios

Recuerde el símbolo mnemotécnico HCE: Hielo, Comprensión, Elevación como guía para tratar luxaciones de tobillo.

H. Representa la aplicación de hielo, que produce constricción de los vasos sanguíneos. Esto disminuye la cantidad del sangrado, inflamación y la intensidad del dolor.

El frío puede conseguirse con compresas de hielo de preparación comercial, latas de alimento congeladas, en fuentes de sodas, etc. Trate de utilizar hielo triturado y no cubos de hielo, ya que el hielo triturado se ajusta mejor a la forma del tobillo.

No coloque hielo directamente sobre la piel, ya que puede quemar la parte lesionada. Coloque una toalla o paño de lavado entre la compresa de hielo y la piel.

La aplicación de frío por cortos períodos no enfría los tejidos más profundos (sólo reduce la temperatura de la piel). La aplicación de frío debe continuarse cuando menos durante 20 o 30 minutos. Esta operación debe repetirse más o menos tres veces durante las primeras 2 horas, después de sufrida la lesión.

Un error común es el uso anticipado de calor. El calor produce inflamación y dolor si se aplica muy pronto. Debe transcurrir un mínimo de 24 horas y de preferencia de 48 a 72, antes de aplicar calor.

C. La inflamación es como pegamento y puede bloquear una articulación en cuestión de horas. Es importante evitar la inflamación aplicando frío con prontitud y también hacer que la inflamación disminuya lo más pronto posible con un vendaje de compresión (elástico).

Algunos expertos creen que los vendajes elásticos a veces se aplican demasiado apretados. No aplique el vendaje con demasiada firmeza. Los dedos de los pies deben revisarse en forma periódica para detectar decoloración y enfriamiento de la piel, lo que indicará que la