

venda se ha colocado demasiado apretada. También se sugiere comparar los dedos del pie lesionado con los del pie no dañado. El dolor, hormigueo, pérdida de la sensibilidad y pérdida del pulso indican también que se ha obstruido la circulación. Afloje el vendaje elástico si aparece alguno de estos signos o síntomas.

Para contrarrestar la inflamación, tome cualquier material suave y plegable (por ejemplo, una media o una playera) y dóblelo o córtelo en forma de herradura. Coloque esta "herradura" alrededor de la protuberancia del hueso del tobillo del lado lesionado con la parte curva hacia abajo. Luego coloque una cubierta en forma de 8 alrededor del tobillo cubriendo la "herradura" y el pie con una venda elástica. Esta técnica aplica compresión a las áreas de tejido blando, no sólo al hueso del tobillo y al tendón.

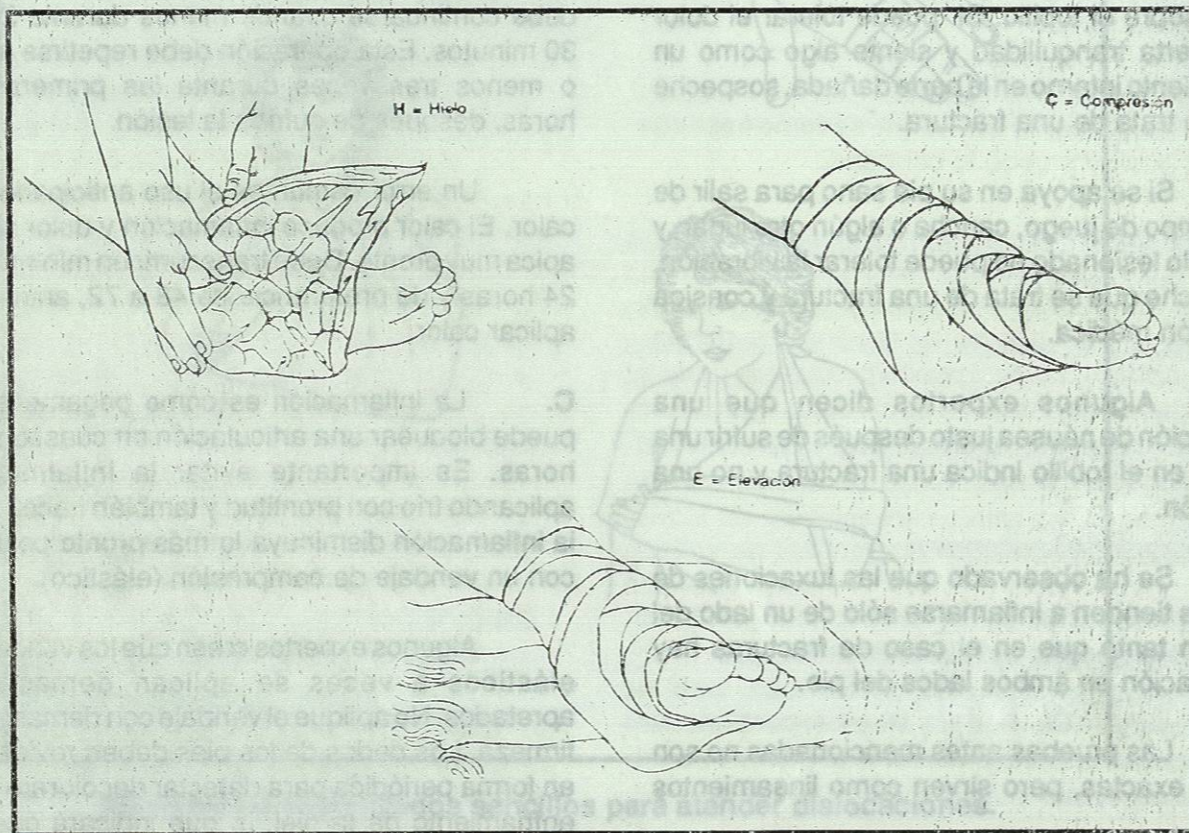
E. Representa elevación. Para reducir aún más la inflamación y la hemorragia, pida al lesionado que levante el tobillo cerca de 15 cms. durante las primeras 24 a 48 horas. Algunos expertos en medicina dicen, "Mantenga el pie más alto que la rodilla y la rodilla más alto que el

nivel del corazón". Evite colocar peso en el tobillo. Algunos casos deben considerar usar muletas.

La inflamación y el dolor deben comenzar a disminuir después de 48 horas, y el tobillo debe estar casi normal en 10 días. Si la lesión no sana, consulte a un médico.

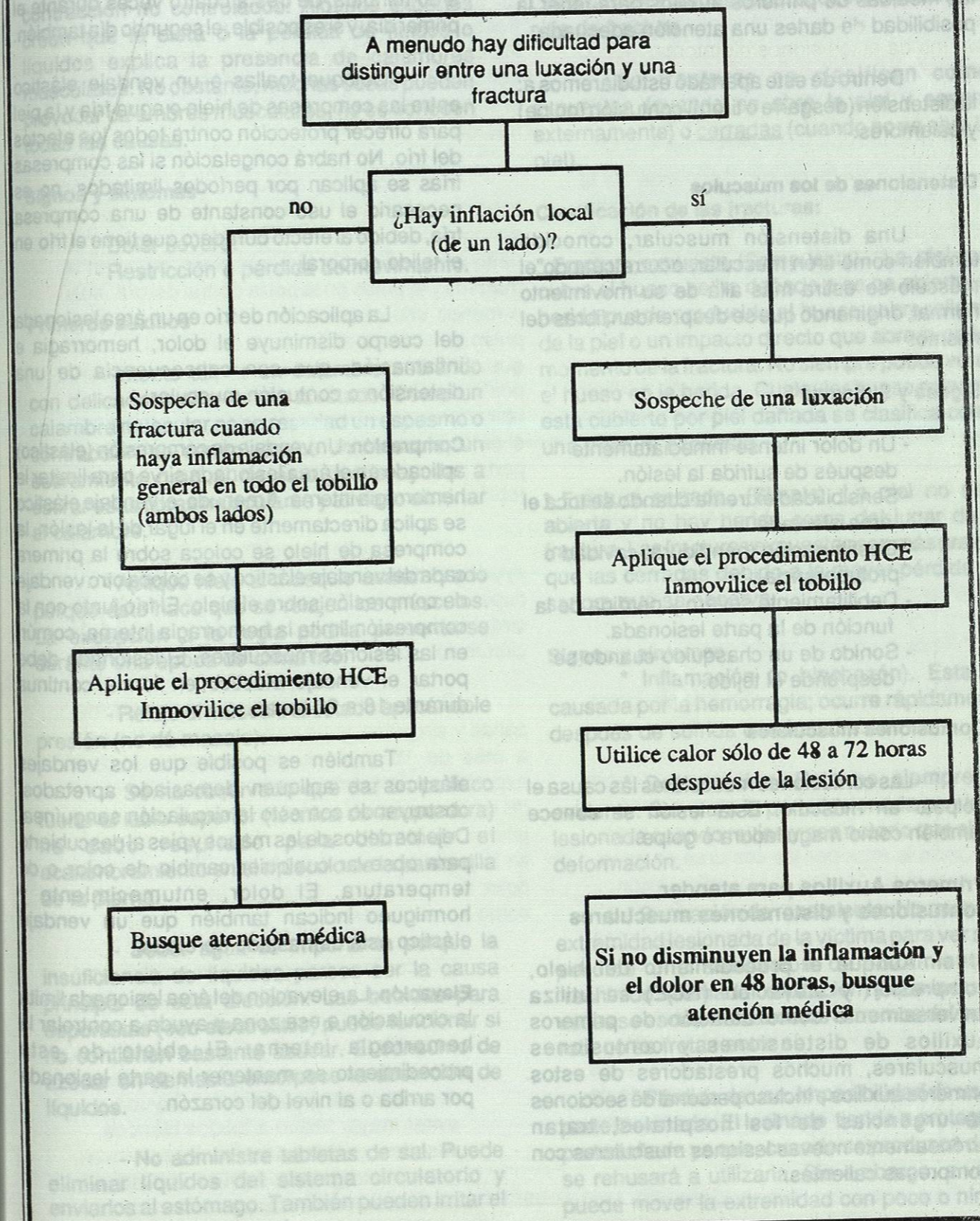
Si se sospecha de un fractura, inmobilice el tobillo con una tablilla improvisada con una almohada y busque atención médica. Existe controversia acerca de si debe usarse o no zapato en el pie lesionado. Aquellos que están a favor de seguir usando el zapato creen que este actúa como una tablilla y ayuda a retardar la inflamación.

Otros creen que no usarlo permite ser practique un examen más preciso, incluyendo la verificación del pulso y la temperatura del pie. Además, si se lleva puesto un zapato o Bota, la inflamación puede reducir la circulación en el pie.



Método HCE para tratar luxaciones de tobillo

LESIONES EN EL TOBILLO
(Esquema de Acciones a Seguir)



LESIONES EN LOS MÚSCULOS

Aunque las lesiones musculares no plantean una vigencia real, es necesario conocer las medidas de primeros auxilios para tener la posibilidad de darles una atención adecuada.

Dentro de este apartado estudiaremos a: la distensión (desgarro o tirón), contusión (golpe) y calambres.

Distensiones de los músculos

Una distensión muscular, conocida también como tirón muscular, ocurre cuando el músculo se estira más allá de su movimiento normal, originando que se desprendan fibras del mismo.

Signos y Síntomas

- Un dolor intenso inmediatamente después de sufrida la lesión.
- Sensibilidad extrema cuando se toca el área afectada.
- Desfiguración (hendidura, cavidad o protuberancia).
- Debilitamiento severo y pérdida de la función de la parte lesionada.
- Sonido de un chasquido cuando se desprende el tejido.

Contusiones musculares

Las contusiones musculares las causa el golpear un músculo. Esta lesión se conoce también como magulladura o golpe.

Primeros Auxilios para atender contusiones y distensiones musculares

Aunque el procedimiento del hielo, compresión y elevación (HCE) se utiliza universalmente como atención de primeros auxilios de distensiones y contusiones musculares, muchos prestadores de estos primeros auxilios e incluso personal de secciones de urgencias de los hospitales, tratan erróneamente nuevas lesiones musculares con compresas calientes.

Hielo. Entre los métodos de aplicación de compresas frías está el uso de hielo triturado en una compresa o la inmersión de la parte lesionada en agua fría. La aplicación debe continuar de 20 a 30 minutos, de tres a cuatro veces durante el primer día, y si es posible, el segundo día también.

Coloque toallas o un vendaje elástico entre las compresas de hielo o agua fría y la piel para ofrecer protección contra todos los efectos del frío. No habrá congelación si las compresas frías se aplican por períodos limitados, no es necesario el uso constante de una compresa fría, debido al efecto duradero que tiene el frío en el tejido corporal.

La aplicación de frío en un área lesionada del cuerpo disminuye el dolor, hemorragia e inflamación, que son consecuencia de una distensión o contusión muscular.

Compresión. Un vendaje de compresión (elástico) aplicado en el área lesionada sirve para limitar la hemorragia interna. A menudo, el vendaje elástico se aplica directamente en el lugar de la lesión, la compresa de hielo se coloca sobre la primera capa del vendaje elástico y se coloca otro vendaje de compresión sobre el hielo. El frío junto con la compresión limita la hemorragia interna, común en las lesiones musculares. El lesionado debe portar el vendaje elástico en forma continua durante 18 a 20 horas.

También es posible que los vendajes elásticos se apliquen demasiado apretados, obstruyendo con esto la circulación sanguínea. Deje los dedos de las manos y pies al descubierto para observar cualquier cambio de color o de temperatura. El dolor, entumecimiento y hormigueo indican también que un vendaje elástico está demasiado apretado.

Elevación. La elevación del área lesionada limita la circulación a esa zona y ayuda a controlar la hemorragia interna. El objeto de este procedimiento es mantener la parte lesionada por arriba o al nivel del corazón.

LESIONES EN LOS HUESOS

Fractura:

Definición: Fractura es un hueso roto. Cada uno de los huesos del esqueleto puede ser sitio de fractura.

Las fracturas se clasifican como expuestas (cuando se abre la piel y sangra externamente) o cerradas (cuando no se abre la piel).

Clasificación de las fracturas:

* **Fractura expuesta (Compuesta).** La piel que cubre el hueso se ha dañado o se ha abierto, la herida puede producir el hueso sobresaliente de la piel o un impacto directo que abre la piel al momento de la fractura. No siempre puede verse el hueso en la herida. Cualquier hueso roto que está cubierto por piel dañada se clasifica como una fractura expuesta.

* **Fractura cerrada (Simple).** La piel no está abierta y no hay herida cerca del lugar de la fractura. Las fracturas expuestas son más graves que las cerradas debido a la mayor pérdida de sangre que se observa.

Signos y síntomas

* **Inflamación (o hinchazón).** Esta es causada por la hemorragia; ocurre rápidamente después de sufrida una fractura.

* **Deformación.** Esta no siempre es evidente. Compare la parte lesionada con la no lesionada cuando revise y sea notorio que si hay deformación.

* **Sensación de rozamiento.** No mueva la extremidad lesionada de la víctima para ver si se percibe una sensación de rozamiento o "rechinido" (llamada crepitación) y que incluso a veces se escucha cuando los extremos del hueso roto no se frotan entre sí.

* **Pérdida de uso.** Imposibilidad de usar la parte lesionada. El lesionado tiende a proteger la partedañada ya que, cuando se produzca dolor, se rehusará a utilizarla. Sin embargo, a veces puede mover la extremidad con poco o ningún

Calambres

Los músculos pueden sufrir espasmo y contracción no controlados. Algunos expertos creen que la dieta o la pérdida de fluidos o líquidos explica la presencia de calambres musculares. No obstante, muchas cosas pueden provocar calambres musculares, no se conocen todas las causas.

Signos y síntomas

- Dolor severo.
- Restricción o pérdida de movimiento.

Primeros auxilios

- Intente aliviar un calambre estirando con delicadeza el músculo afectado. Como un calambre muscular es en realidad un espasmo o contracción no controlado de un músculo, un estiramiento gradual de éste puede ayudar a estirar esas fibras musculares y aliviar o eliminar el calambre.

- Aplique hielo al músculo acalambrado porque éste hace que se relajen los músculos. La excepción a la regla podría presentarse durante una época de clima frío.

- Relaje el músculo afectado aplicándole presión (no dé masaje).

- Se ha observado que dar un pellizco fuerte al labio superior (técnica de acupuntura) ha dado resultado para disminuir el acalambramiento en el músculo de la pantorrilla de la pierna.

- Beber agua es importante porque la insuficiencia de líquidos parece ser la causa principal de esta afección. Las bebidas para deportistas (con electrolitos) puede funcionar si no contienen bastante azúcar. El consumo de azúcar en demasía entorpece la absorción de líquidos.

- No administre tabletas de sal. Puede eliminar líquidos del sistema circulatorio y enviarlos al estómago. También pueden irritar el recubrimiento estomacal.