



## Primeros auxilios en lesiones deportivas

Para la mayoría de las lesiones deportivas como esguinces, contusiones musculares, lesiones de tendones y articulaciones, etc. las primeras reacciones después de lesionarnos son muy importantes. Si el primer tratamiento no es apropiado, nos puede llevar varios meses hasta que podamos volver al entrenamiento normal, por ello, el tratamiento correcto es el primer paso para una rápida recuperación.

**Los primeros minutos y las primeras 72 horas son las más importantes**, en este tiempo debemos aplicar la fórmula correcta: **RICE DR.**

**RICE** viene del inglés que significa: Rest + Ice + Compression + Elevation.

Para que nos entendamos todos: **Descanso + Hielo + Compresión + Elevación.**

Con ello evitaremos los hematomas, reduciremos la hinchazón, disminuirémos el dolor y como consecuencia ayudaremos a una recuperación mucho más rápida.

Avalado por el British Journal of Sports Medicine, este método consiste en lo siguiente:

- **Descanso:** Mantiene la presión de la sangre y el pulso bajo, de esta manera evitarás que un hematoma se rompa o crezca.
- **Hielo:** Nunca debe aplicarse directamente sobre la piel ya que puede provocar quemaduras. Colocar sobre la piel alguna protección, como un paño o una venda húmeda y aplicar encima una bolsa de hielo durante 10 minutos, descansar otros 10, aplicar otros 10 minutos, y 2 horas después volver a repetir este procedimiento, así durante las primeras 72 horas. Tras la lesión, la aplicación de hielo es fundamental durante estos tres primeros días, ya que ayuda a disminuir el edema que se produce cuando se lesiona un músculo y hace que la recuperación sea mucho más rápida.
- **Compresión:** Evita hematomas y frena las hemorragias internas.
- **Elevación:** Evita la presión alta en el área afectada. Acuéstate y/o eleva tu pierna si tienes un esguince en el tobillo, lesión en la rodilla, etc.

**DR**, si el dolor persiste acude a la consulta de un especialista (DR = DOCTOR).

### Consejos:

- El dolor es una señal que dice que debes detenerte. Dolor = Alarma. Y debes escuchar siempre las alarmas de tu cuerpo. Algunas veces puedes evitar una lesión si escuchas las señales que tu cuerpo te da a tiempo.
- No intentes hacer destrezas nuevas o saltos peligrosos si te sientes cansado, débil o mareado.
- Descansa hasta que estés totalmente recuperado.



Y ya que estamos en tiempos de crisis vamos a ver como podemos preparar **bolsas de hielo moldeables** de bajo coste:

- Mezclar 1 parte de alcohol con 3 partes de agua en una bolsa ziploc(\*) y poner en el congelador. El alcohol evitará que el agua se congele completamente. Si la mezcla se congela demasiado, basta con añadir un poco más de alcohol. Fácil, casero y barato.

\*\*\* BOLSAS ZIPLOC: [http://www.albal.net/ziploc\\_decoradas\\_es.3567.608.html](http://www.albal.net/ziploc_decoradas_es.3567.608.html). Pongo este enlace como ejemplo pero seguro que existen de distintas marcas (y, no, no tengo ninguna comisión☺).