

Contusiones y Torceduras.

Se entiende por primeros auxilios el conjunto de actuaciones y técnicas que permiten la atención inmediata de un accidentado, hasta que llega la asistencia médica profesional, afín de que las lesiones que ha sufrido no empeoren.

Contusiones y Torceduras.

- Aplique compresas frías en la zona afectada.
- Inmovilización y reposo.
- Aplique un vendaje para mantener fija la compresa fría.

Esguince.

Torcedura o distensión violenta de una articulación, pudiendo en algunos casos, producir la rotura de algún ligamento o fibras musculares próximas. Se observa Tétrada de Celsium (tumor, dolor, calor, rubor)

Qué hacer

- Vendar la zona para disminuir el movimiento.
- Aplicar frío para disminuir la inflamación y calmar el dolor.
- Elevar el miembro afectado.

Luxación.

Dislocación permanente de una parte, especialmente de la superficie articular de los huesos. Se daña el sistema hidráulico como articulación, aparece la Tétrada de Celsium, existiendo también la deformación de la articulación en impotencia funcional.

Qué hacer

- No tratar de colocar el hueso en su lugar.
- Colocar frío local para disminuir la inflamación.
- Inmovilizar la articulación, como si se tratara de una fractura.

Calambre.

Contractura involuntaria y transitoria de un músculo o grupo de ellos, llega a producir impotencia funcional.

Qué hacer

- Se recomienda elongar el músculo y luego masajearlo.

Contractura.

Contracción involuntaria, duradera o permanente de un músculo o un grupo de ellos.

Qué hacer.

- Masajear el músculo, para descontracturar la zona.

Desgarro.

Se presentan rupturas de fibras musculares, siendo su gravedad acorde a la cantidad de fibras dañadas, llegando a presentar impotencia funcional.

Qué hacer

- En los casos más leves se procederá a realizar masajes con un antiinflamatorio de acción local.
- En casos más graves se deberá inmovilizar el miembro afectado y trasladar al paciente.