

R.I.C.E.

R.I.C.E. es el acrónimo de descansar, ponerse hielo, hacer presión y tener levantada la zona lesionada, son medidas que le ayudan a tener menos dolor e hinchazón después de una distensión, esguince, magulladura o golpe fuerte. Si se ha lesionado, siga estas sugerencias para tomar medidas lo antes posible.



Descanso

El dolor es la forma que tiene el cuerpo de decir que el área lesionada debe descansar. Ya sea que se haya golpeado el codo, la mano, el pie o la rodilla, limite el uso de la parte lesionada para evitar un mayor daño y ayudarse a sanar.

Hielo

Colocarse hielo inmediatamente después de una lesión ayuda a evitar la hinchazón y a calmar el dolor. No ponga el hielo directamente sobre la piel.

- Envuelva una bolsa de hielo en una tela delgada y colóquela sobre el área lesionada.
- Póngase el hielo durante 10 minutos cada 3 horas, pero no más de 20 minutos cada vez.

Compresión

Hacer presión (compresión) sobre la lesión ayuda a evitar la hinchazón y sirve de soporte.

- Vende firmemente el área lesionada con una venda elástica. Si siente cosquilleo en la mano o el pie, cambian de color o los siente fríos cuando los toca, puede ser que el vendaje esté muy ajustado. Haga un nuevo vendaje más flojo.
- Si el vendaje se afloja demasiado, vuelva a vendarse.
- No use una venda elástica durante toda la noche.

Elevación

La elevación es más eficaz cuando se mantiene la lesión elevada más alto que el nivel del corazón. Mantener una lesión elevada ayuda a reducir la hinchazón, el dolor y la sensación palpitante.

- Los dedos de la mano o del pie están adormecidos, han cambiado de color o están fríos cuando los toca.
- La piel está brillante o estirada.
- Empeora el dolor, la hinchazón o el moretón, y no mejoran cuando la lesión se levanta.