

# Moretones (contusiones)

Un moretón (contusión) ocurre cuando un golpe en el cuerpo no rompe la piel, pero sí rompe los vasos sanguíneos debajo de la piel. La filtración de sangre de los vasos rotos provoca enrojecimiento e hinchazón. A medida que sane, el moretón probablemente cambiará de color, pasando por tonos morado, verde y amarillo. Esto es normal. El moretón debe desaparecer en 2 o 3 semanas. Un golpe fuerte en el cuerpo también podría provocar algún daño en los músculos y el tejidos conectivo. Esto es común en atletas y puede causar más dolor e hinchazón.



## Cosas que lo hacen más propenso a los moretones

Casi todo el mundo presenta moretones de vez en cuando. Ciertas personas presentan moretones con más facilidad que otras. A medida que envejece aumenta la propensión a la formación de moretones. Eso se debe a que los vasos sanguíneos se vuelven más frágiles con la edad. También tiene más propensión a la formación de moretones si tiene un trastorno de la coagulación, como hemofilia, o si recibe medicamentos que reducen la coagulación, como aspirina, fármacos antiinflamatorios no esteroideos y antitrombóticos. También tiene más probabilidades de tener moretones si tiene enfermedad hepática o bebe alcohol todos los días.

## Cuándo ir a la sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés)

Los moretones casi siempre curan por sí solos sin tratamiento especial. Pero para algunas personas, un moretón grave puede ser serio. Obtenga atención médica si:

- Tiene un trastorno de coagulación, como la hemofilia.
- Tener cirrosis u otra enfermedad hepática grave.
- Usa medicamentos antitrombóticos, como heparina o warfarina. En ocasiones, los niveles del fármaco están elevados, y es posible que sea necesario reducir la dosis.
- Tiene moretones graves o constantes, incluso si no se ha golpeado ni lesionado. Esto puede ser un signo de un problema de coagulación no diagnosticado.

---

## Qué esperar en la sala de emergencias

Un proveedor de atención médica examinará su moretón y le preguntará sobre cualquier afección médica que tenga. En algunos casos, es posible que se le realice una prueba para verificar qué tan bien coagula la sangre. Otros tratamientos dependerán de sus necesidades.

## Atención de seguimiento

A veces un moretón empeora en lugar de mejorar. Puede agrandarse e hincharse más. Esto puede ocurrir cuando su cuerpo aísla una pequeña acumulación de sangre bajo la piel (hematoma). En casos muy raros, su proveedor de atención médica puede necesitar drenar el exceso de sangre del área.

## Consejo

Coloque una compresa de hielo o una bolsa de guisantes congelados sobre el moretón durante 15 a 20 minutos varias veces al día. Mantenga un paño fino entre el hielo o guisantes congelados y la piel. El frío puede ayudar a reducir el enrojecimiento y la hinchazón.