

# D.H.C.E. (Descanso, Hielo, Compresión, Elevación)

Los esguinces y otras heridas del tejido blando pueden ser tratadas con DHCE. D.H.C.E. quiere decir Descanso, Hielo, Compresión y Elevación. Esta combinación puede ayudar a limitar el dolor y la inflamación mientras se recupera. Primero, descanso: No ponga presión en la parte afectada. El uso de las muletas puede evitar el peso en un pie, tobillo, rodilla o pierna. Las férulas o soportes también pueden ayudar.

*"El descanso es importante durante la fase inicial de la recuperación, pero descansar demasiado, también puede ser un problema. Así que es importante que consulte a su doctor para saber cuándo puede empezar a moverse."*

Después, hielo, que ayuda a bajar la inflamación. Puede usar una bolsa de hielo, o cubos de hielo en una bolsa resellable, o hasta paquetes de verduras congeladas. Use una toalla para asegurarse que protege su piel. Manténgalo en el área lastimada 20 minutos cada una o dos horas las primeras 48 horas - o como su médico lo indique.

Compresión: Envuelva el área con una venda o una manga elástica para reducir la inflamación. Debe estar ajustada, pero no tan apretada que le cause adormecimiento, hormigueo o cambio de color en la piel. Por último, elevación: Mantenga la parte lastimada elevada a un nivel más alto del corazón, usando una almohada. Busque ayuda médica si tiene: Dolor severo, Fiebre, Adormecimiento o inestabilidad de la articulación, O si tiene síntomas de infección, incluyendo enrojecimiento o siente calor al tocar el área afectada.

Es posible que su profesional médico le recomiende terapia física, para ayudar a reforzar el área afectada y reducir el riesgo de otra herida.

*"Los esguinces toman tiempo para sanar. Consulte a su profesional médico antes de hacer ejercicio o volver a hacer otras actividades, para asegurarse que es seguro volver a hacerlo, y empiece lentamente."*