

Paso a Paso: Usando RHCE

Usando RHCE, R-H-C-E.

R, reposa acostándote de espalda.

H, hielo en la parte afectada, envolviendo una bolsa de hielo con una toalla y colocándola en el área por 20 minutos.

C, comprimir la parte lastimada con una venda ajustada o un inmovilizador.

E, eleva la parte lesionada con algo de manera que quede arriba del nivel de tu corazón.

El contenido de éste sitio web/video es únicamente informativo. Nada contenido en éste sitio web/video pretende sustituir al consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Si tienes alguna preocupación o duda relacionada con tu salud, debes buscar consejo de tu doctor o profesionales médicos calificados. Nunca debes ignorar la importancia del consejo médico debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video. Nunca debes retrasar tratamiento a consejo médico para una condición de salud debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video.