



Una *distensión* (desgarro) ocurre cuando se estira demasiado un músculo.

Una *torcedura* es una lesión que afecta el músculo y los ligamentos, tendones o el tejido blando alrededor de una articulación.

Una *fractura* ocurre cuando se rompe un hueso.

Los tres tipos de lesiones provocan dolor e hinchazón. A menos que resulte obvio que es una fractura, a veces es difícil determinar si una lesión es una distensión, una torcedura o una fractura. Cuando el área de la lesión se hincha rápidamente, en general significa que es grave.

La mayoría de las distensiones y torceduras leves pueden tratarse en el hogar, pero las fracturas y torceduras graves deben recibir atención de un profesional. Trate la lesión en su hogar mientras espera para consultar a un profesional médico.

Es posible que tenga una fractura o torcedura grave si:

- Hay una hinchazón evidente en el área de la lesión.
- El área lesionada está torcida o doblada de forma anormal o se ve un hueso que atraviesa la piel.
- El área de la lesión está negra y azul.
- El dolor producido por la lesión impide usar normalmente la extremidad; p. ej., caminar.

## Prevención

- Trate de mantener las manos libres de objetos cuando suba o baje escaleras. Si tiene las manos ocupadas, no le será fácil reaccionar rápidamente y sujetarse en caso de una caída.
- Asegúrese siempre de poder ver por dónde camina. Encienda las luces y mantenga los pasillos libres de objetos, como cajas o muebles.
- Para evitar caídas, use una escalera (step stool) para alcanzar lugares altos. No se pare sobre sillas ni otros objetos.
- Si tiene que mover un objeto pesado o difícil de agarrar, pida ayuda.

## Tratamiento en casa para aliviar el dolor y la hinchazón

Para lesiones musculares, de ligamentos, tendones o huesos el tratamiento tiene dos etapas:

1. **RICE** (iniciales de *rest, ice, compression, elevation*, es decir, reposo, hielo, compresión,

elevación) para tratar el dolor agudo o lesión.

2. **MSA** (iniciales de *movement, strength, alternate activity*, es decir, movimiento, fortalecimiento, actividad alternativa) para ayudar a sanar totalmente la lesión y prevenir problemas adicionales.

Para la mayoría de las lesiones, comience el proceso **RICE** inmediatamente. Si sospecha que hay una fractura, entablille la extremidad afectada para evitar que la lesión empeore.

Si la lesión es en un dedo o parte de la mano, quítese todos los anillos inmediatamente.

### R - reposo

No sostenga ningún peso con la articulación lesionada por lo menos durante 24 a 48 horas.

- Si tiene una torcedura grave en una rodilla o tobillo, use muletas para moverse.
- Si tiene una torcedura en un dedo del pie o la mano, únalo con cinta adhesiva al dedo sano que está al lado.

Las lesiones musculares, de ligamentos o tendones necesitan tiempo y reposo para sanar. Las fracturas por estrés tardan de dos a cuatro meses en sanar.

### I - hielo

El frío alivia el dolor, reduce la hinchazón y favorece la curación. Aunque el calor es agradable, puede causar más daño que alivio, ya que puede aumentar la hinchazón después de la lesión.

Aplice compresas frías inmediatamente para evitar o minimizar la hinchazón. Puede poner cubos de hielo en una bolsa de plástico, envolverla en una toalla delgada y aplicarla sobre la lesión. En el caso de las lesiones difíciles de alcanzar, lo mejor son las compresas frías.

### **C - compresión**

Envuelva el área de la lesión con un vendaje elástico (Ace) o banda de compresión para inmovilizar y presionar la torcedura. No ajuste demasiado la banda o vendaje ya que esto puede aumentar la hinchazón. Si el vendaje está muy apretado, aflójelo. Un vendaje muy apretado puede darle la falsa sensación de que puede usar la articulación. Con o sin vendaje, la articulación necesita de uno o dos días de reposo total.

### **E - elevación**

Siempre que esté sentado o acostado, mantenga el área lesionada elevada sobre almohadas y aplique hielo. Intente mantener la lesión a la altura del corazón o más arriba para minimizar la hinchazón.

- La aspirina, ibuprofeno, naproxén u Orudis pueden ayudar a reducir la inflamación y aliviar el dolor. No use medicamentos para aliviar el dolor y seguir usando la articulación lesionada. No les dé aspirinas a niños ni adolescentes menores de 20 años. Lea las instrucciones del envase de aspirina.
- Aún no hay una opinión definitiva sobre el uso de calor (botella de agua caliente, toalla tibia, compresa caliente) después de

48 horas de tratamiento con frío. Algunos expertos piensan que el calor aumenta la hinchazón, y otros que puede acelerar la curación. Si usa calor, no aplique nada que esté demasiado caliente.

Comience con el proceso **MSA** tan pronto como se alivien el dolor y la hinchazón iniciales. Esto puede tardar desde dos días hasta una semana o más, según el área afectada y la gravedad de la lesión. Una vez que disminuyen el dolor y la hinchazón, puede volver gradualmente a hacer sus actividades y practicar deportes. Cualquier aumento del dolor puede ser una señal de que necesita más reposo.

### **M - movimiento**

Después de uno o dos días de reposo, comience a mover la articulación. Complete suavemente el rango total de movimiento. Si una actividad le provoca dolor, déjela y repose un poco más. El estiramiento suave evitará que el tejido cicatricial (que se forman a medida que se cura la lesión) limite el movimiento más adelante.

### **S - fortalecimiento**

Una vez que la hinchazón desaparece y se recupera el movimiento normal, gradualmente comience a aplicar esfuerzo para fortalecer el área lesionada. Es posible que deba hacer ejercicios específicos.

### **A - actividades alternativas**

Después de los primeros días y mientras sana el área lesionada, puede comenzar lentamente a hacer ejercicios regulares que no pongan presión sobre la lesión.

## **Llame a Kaiser Permanente si:**

- Si se ve un hueso que atraviesa la piel, o si una extremidad debajo de la lesión se pone blanca, fría o se adormece.
- Piensa que tiene una fractura o torcedura grave. Una vez que deja de sostener peso con la zona de la lesión, la entablilla y aplica hielo, puede esperar sin problemas durante un período corto hasta recibir atención profesional.
- La articulación lesionada es muy inestable, no le permite sostenerse o se mueve de lado a lado.
- Tiene una torcedura de tobillo y no puede apoyarlo después de 24 horas, o aún le duele al hacerlo después de tres días.
- Aún siente un dolor intenso después de dos días de tratamiento en casa.
- Una torcedura no mejora después de cuatro días de tratamiento en casa.

### **Otros recursos**

- Visite nuestro sitio web en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.