

## MANEJO AGUDO DE LESIONES DEPORTIVA

¡Me acabo de lesionar! ¿Hay algo que pueda hacer para disminuir el dolor, la inflamación y el daño del tejido lesionado? Claro que sí.

Por supuesto que lo ideal es prevenir las lesiones deportivas y siempre hay formas de hacerlo (sobre cómo hacerlo, hablaremos más adelante), sin embargo, si a pesar de esto nos lesionamos, existen formas de minimizar el dolor, la inflamación y el daño producto de esta lesión. Para esto, se presenta un método o tratamiento de aplicación muy sencillo, pero que puede presentar muy buenos resultados, si es aplicada de forma correcta. A este método se le conoce con el nombre de PRICE. Este método es aplicable por cualquier persona y lo podemos comenzar a utilizar desde el momento que nos lesionamos.

### ¿QUÉ SIGNIFICA PRICE?

#### **PROTECTION (PROTECCIÓN) – RICE (REPOSO):**

Estos puntos hacen referencia a la protección y el reposo del segmento lesionado, independiente si este segmento es primordial para desarrollar la actividad o no. En otras palabras, si nos lesionamos la muñeca realizando running (por una caída por ejemplo), debemos ofrecerle la máxima protección posible a esta articulación, con el objetivo de evitar una lesión posterior que pudiese ser más grave sobre este segmento y reducir el suministro de sangre hacia la muñeca, ya que durante la actividad, el flujo de sangre al segmento puede aumentar hasta 10 veces, por lo cual, frente a una lesión, este aumento de flujo sanguíneo hará que se inflame mucho más, generando más dolor en el segmento. Para ofrecerle protección y reposo al segmento lesionado es primordial *cesar la actividad de inmediato e inmovilizar el segmento (a través de un vendaje por ejemplo)*, para disminuir la cantidad de sangre que llega al segmento y así evitar que se genere tanta inflamación y por consecuencia disminuir el dolor.



#### **ICE (HIELO):**

El tratamiento con hielo para las lesiones es una larga tradición. Este tiene como objetivos **disminuir el dolor** post lesión, frenar la hemorragia producto del tejido dañado y por consiguiente disminuir la inflamación que se genere sobre la zona. Por supuesto, existe una forma correcta de aplicar el hielo sobre la zona. El frío se puede aplicar a través de bolsas con hielo, cold-pack (gel frío), balde de agua con hielo, etc.

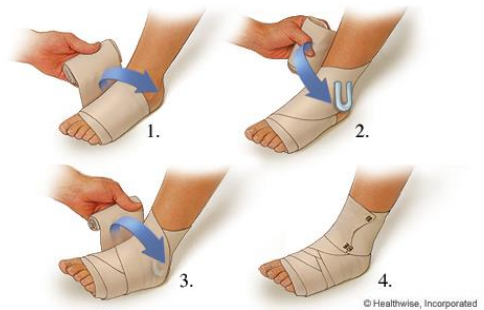


## PARA SU APLICACIÓN TENEMOS QUE CONSIDERAR LO SIGUIENTE:

- Es ideal que la aplicación sea desde el minuto siguiente a la lesión. Mientras antes apliquemos el frío sobre la zona, mayor será su acción sobre el dolor y la inflamación.
- **¡NUNCA SE DEBE APLICAR EL HIELO DIRECTAMENTE SOBRE LA PIEL!** Este punto es muy importante, ya que el hielo debemos aplicarlo sobre la zona lesionada, pero si lo aplicamos de forma directa (sin ninguna protección entre el hielo y la piel), este puede generar tanto dolor que se haga imposible soportarlo. Por esto debemos poner siempre una capa entre medio, ya sea de papel, gasa delgada, una toalla delgada y mojada, etc.
- El TIEMPO DE APLICACIÓN debe ser **entre 12 y 15 minutos** para lograr el los efectos deseados. Si aplicamos el hielo por menos de 12 a 10 minutos, no lograremos generar la respuesta necesaria para disminuir el dolor e inflamación. Por el contrario, si aplicamos este por más de 15 minutos podemos generar el efecto contrario, permitiendo una vasodilatación (apertura de los vasos sanguíneos) de mayor duración, lo cual generará que llegué más sangre al segmento dañado, aumentando así la inflamación y por consiguiente el dolor.
- Una vez aplicado el hielo, la primera sensación será de **frío sobre la zona**, luego comenzará a sentir aumento de **dolor** (no se preocupe, es normal que el frío genere aumento de dolor durante los primeros minutos) y finalmente viene la fase de **analgesia sobre la zona** (disminución del dolor).

## COMPRESSION (COMPRESIÓN):

Parte del tratamiento consiste en realizar una compresión sobre el segmento, a través de un vendaje compresivo, ya sea con una venda elástica o una venda tubular (tubigrip). La compresión es probablemente la medida más efectiva para disminuir el hematoma formado. La aplicación del vendaje actúa aumentando la presión diastólica por debajo del vendaje, lo cual **reduce en forma muy efectiva el aporte sanguíneo** a la zona (hasta en un 95% en pocos segundos), disminuyendo así la inflamación y acumulación de sangre (hematoma).



## ELEVATION (ELEVACIÓN):

La elevación del segmento lesionado es otra de las medidas que tienen como objetivo disminuir el hematoma e inflamación de la zona. Se aplica principalmente en segmentos distales, tales como tobillo, pie, mano y muñeca principalmente, pero también lo podemos aplicar en la rodilla y codo. Para lograr una disminución efectiva del flujo sanguíneo, el segmento debe ser elevado entre 30 y 50 centímetro por encima del nivel del corazón (lo cual reduce el flujo sanguíneo en un 20% aproximadamente). Se recomienda aplicar la elevación del segmento cada vez que sea posible (aprovechar las posiciones sentadas y acostadas), durante la mayor cantidad de tiempo que se pueda y durante los primeros 4 – 5 días



LA COMBINACIÓN DE CADA UNO DE LOS 5 ELEMENTOS MENCIONADOS  
**PROTECCIÓN / REPOSO / HIELO / COMPRESIÓN**

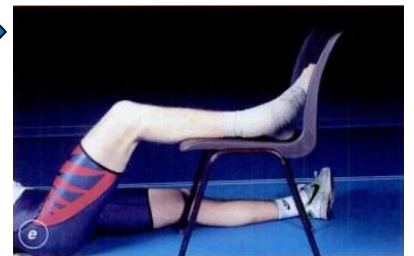
HARÁ QUE ESTE MÉTODO SEA MUCHO MAS EFICIENTE Y EFECTIVO. ES DECIR, SI APLICO **HIELO**, MAS UN VENDAJE **COMPRESIVO** SOBRE EL HIELO Y PARA ESTO POSICIONO EL SEGMENTO A MAS DE 30 CM **SOBRE LA ALTURA DEL CORAZÓN**, LA REDUCCIÓN DE LA INFLAMACIÓN Y DISMINUCIÓN EL DOLOR SERÁN MAYORES.



HIELO



COMPRESIÓN



ELEVACIÓN