

TEMA 5

Abordaje en lesiones agudas

LIC.TF.CHRISTIAN MONTAÑEZ MANGO
CTMP 9443





¿Qué es una lesión?





Definición

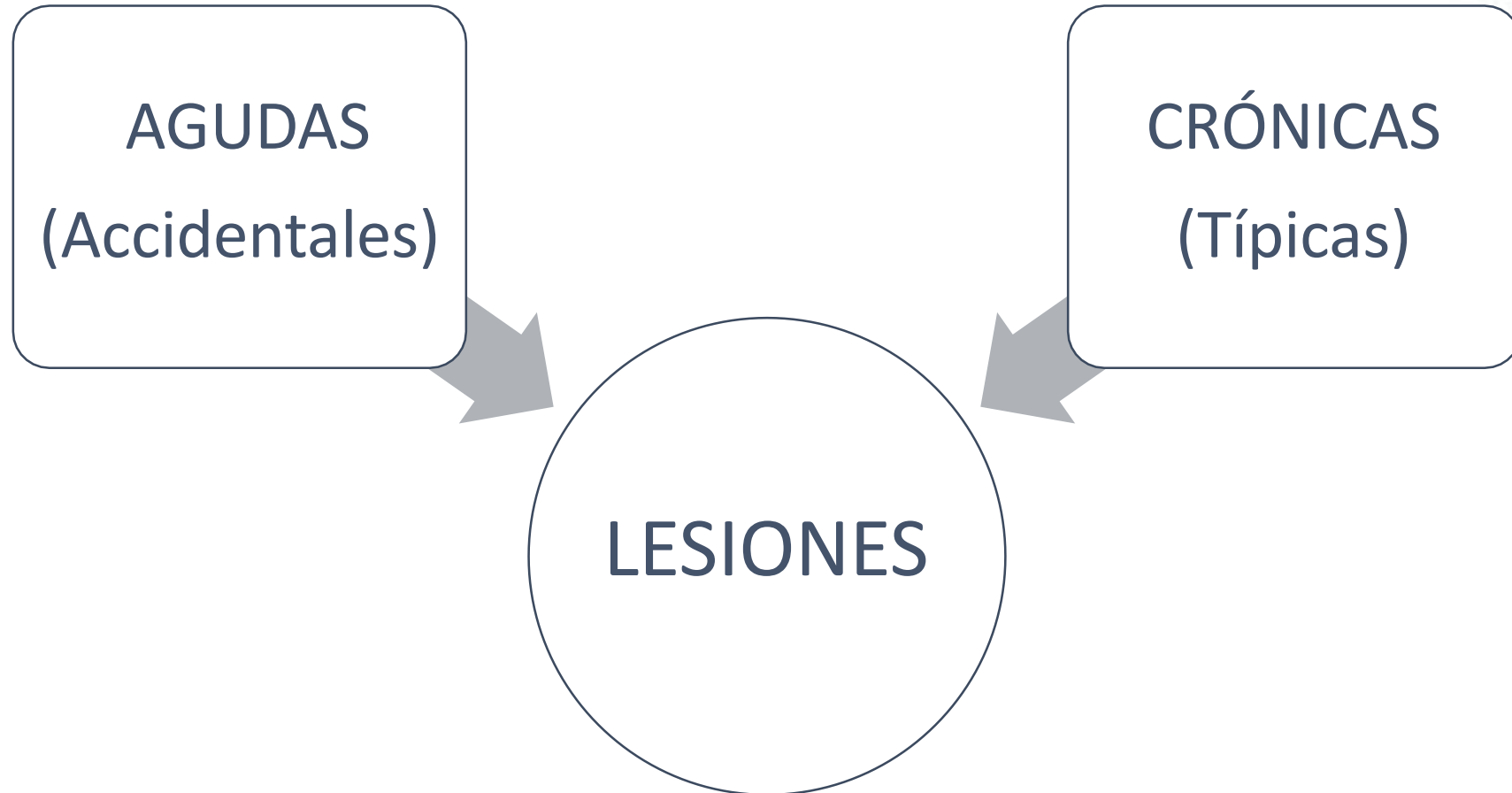
Es la alteración producido en cualquier área del cuerpo por un golpe, herida, daño o perjuicio que afecta el estado físico y emocional de la persona.

1. Torcedura de tobillo.
2. Contusiones.
3. Hinchazón de los tendones.
4. Fracturas, entre otros.





Tipos de lesiones



Lesión aguda

Es un lesión caracterizada por un inicio repentino, como resultado de un hecho traumático como choques, resbalones, caídas, entre otras.

1. Dolor grave repentino.
2. Hinchazón.
3. No poder apoyar el pie.
4. Extrema debilidad en pierna y brazo.



Lesión crónica

La lesión crónica se caracteriza por un inicio lento y disimulado, que implica un aumento gradual del daño estructural y que persiste y se prolonga en el tiempo.

1. Dolor al realizar actividades.
2. Dolor al realizar ejercicio.
3. Dolor leve incluso en reposo.
4. Hinchazón.



¿Qué hacer en la lesión aguda?



HIELO

- El objetivo principal del uso del hielo es disminuir el dolor.
- No colocar directamente sobre la piel porque puede producir quemaduras.
- Aplicación se debe realizar en las primeras 48 -72 hrs /20' cada 4 hrs.
- Se recomienda usar junto con el vendaje compresivo.





VENDAJE COMPRESIVO

- El objetivo principal es disminuir el sangrado interno producto de la lesión y reducir el hinchazón.
- El vendaje también nos sirve para estabilizar la zona lesionada.
- El vendaje se tiene que aplicar de manera inmediata después de la lesión.
- Es muy importante que el vendaje no este muy ajustado.

ELEVACIÓN

- El objetivo principal es mejorar el regreso de la sangre hacia el corazón.
- Se recomienda elevar el segmento afectado mas de 30 cm por arriba de la altura del corazón.
- Es recomendable usar este procedimiento durante las primeras 48 - 72hrs estando sentado o acostado.





REPOSO RELATIVO

- El objetivo principal es proteger la zona lesionada.
- La persona no debe cargar su peso sobre el área lesionada durante las 48 - 72 hrs. posteriores a la lesión.
- Es recomendable el uso de muletas para desplazarse.
- Después del 2 -3 día se puede ir apoyando el segmento afectado.



Recomendación

- No es recomendable realizar masajes, ni aplicar calor en la zona lesionada ya que estos procedimientos incrementarán sus molestias y prolongarán su proceso de recuperación.
- No realice experimentos con su cuerpo, ya que muchas personas le brindarán información inadecuada.
- Es muy importante seguir el uso adecuado de los parámetros antes descritos para una efectiva recuperación.



Gracias

