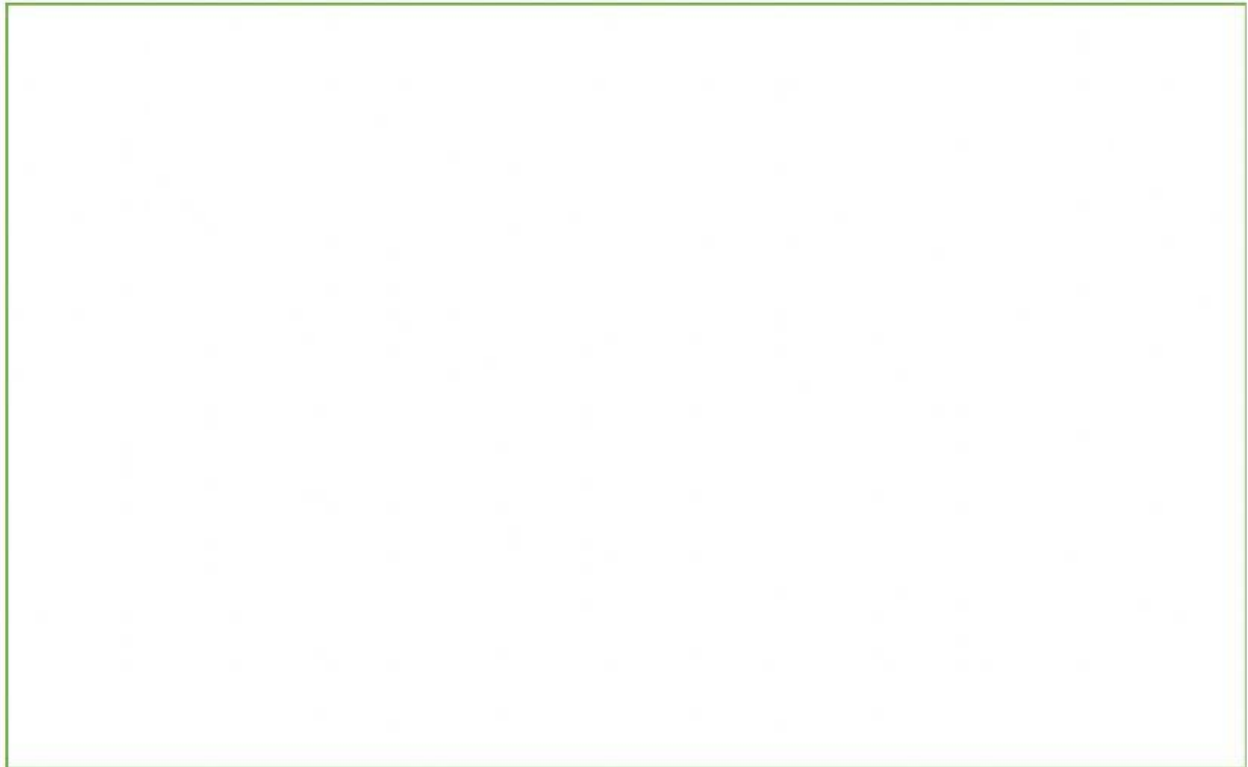




LESIONES DEPORTIVAS: ESGUINCES

PROFESOR: VICCINI, DIEGO

- MIRA EL VIDEO Y SELECCINA LA RESPUESTA CORRECTA.



1. ¿QUÉ DEBEMOS REALIZAR ANTE UN ESGUINCE?

- REFRESCAR CON AGUA LA ZONA AFECTADA.
- PISAR SIN MIEDO.
- ESPERAR 5 DIAS PARA IR AL MEDICO

- APLICAR PAÑOS CALIENTES.
- NO ELEVAR LA ZONA.
- ESPERAR QUE SE VAYA EL DOLOR PARA VER UN MEDICO.

- APLICAR HIELO.
- VENDAR LA ZONA AFECTADA.
- VER A UN MEDICO.