



CONTUSIONES

Para controlar el dolor, el sangrado y la inflamación, debe mantener el músculo en una posición de ligero estiramiento y usar el siguiente protocolo:

Descanso. Proteja el área lesionada para que no se siga dañando. Para ello, debe dejar de practicar el deporte. También puede usar un dispositivo de protección (como muletas o cabestrillos).

Hielo. Use compresas de hielo durante 20 minutos por vez, varias veces al día. No se aplique el hielo directamente sobre la piel.

Compresión. Envuelva suavemente el área lesionada con vendas blandas o vendas Ace.

Elevación. Eleve el área lesionada por sobre la altura del corazón.

La mayoría de los deportistas que sufren contusiones se recuperan rápidamente tomando medidas de tratamiento simples. Puede que el médico le recete medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAID), como ibuprofeno u otros medicamentos para aliviar el dolor. No se masajee el área de la lesión.

En las primeras 24 a 48 horas luego de la lesión (fase aguda), puede que deba seguir descansando, aplicándose hielo, usando vendas de compresión y elevando el área lesionada para controlar el sangrado, la hinchazón y el dolor. Mientras se sane el músculo lesionado, siga ejercitando las partes del cuerpo no afectadas para mantener su nivel de aptitud física general.

Si hay un hematoma grande que no desaparece al pasar varios días, puede que el médico lo deba drenar quirúrgicamente para agilizar la recuperación.