



CONTUSIONES

Completa el parrafo con las palabras correctas de acuerdo con lo visto anterior.

Descanso.

Hielo.

Compresión.

Elevación.

Deportistas.

_____ 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).

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

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

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

La mayoría de los _____ 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