



# Primeros auxilios en caso de distensiones o luxaciones

**Luxación (torcedura):** un ligamento desgarrado o estirado excesivamente, por lo general en una articulación

**Distensión:** un músculo o tendón desgarrado o estirado excesivamente

**Los síntomas en ambos casos son los mismos:**

- Dolor
- Inflamación
- Dificultad al mover la articulación
- Áreas negras y azules en la piel

**Primeros auxilios...**

- Deje de usar la parte lesionada inmediatamente.
- Eleve la parte lesionada arriba del nivel del corazón, reposándola en una frazada.
- Firmemente (pero no en forma apretada) envuelva la distensión con una venda elástica.
- Aplique hielo envuelto en una toalla o bolsa durante períodos de 30 minutos, con recesos de 15 minutos.
- Después de 48 horas, estará bien si utiliza calor húmedo y hace estiramientos suaves.

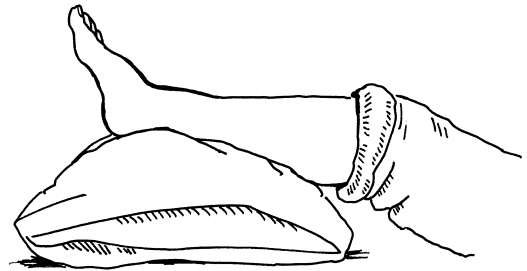
Si existe la posibilidad de que se haya fracturado algún hueso, no mueva la articulación. Si es posible, haga un entablillado.

**Obtenga asistencia médica si...**

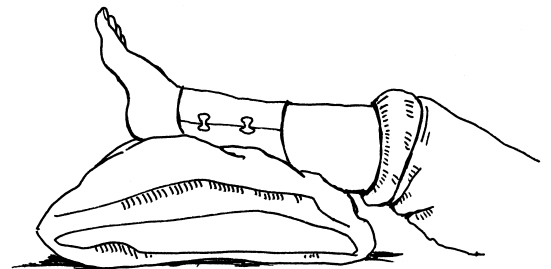
- Existe la posibilidad de un hueso roto.
- La luxación es moderada o severa.
- El dolor es intenso o dura más de 24 horas.
- La inflamación no desaparece en 24 horas.

## Cómo prevenir distensiones y luxaciones (torceduras)

- Haga ejercicios de calentamiento antes de cualquier actividad física.
- Manténgase en forma y utilice el equipo adecuado para su actividad.
- Baje el nivel de actividad lentamente y haga ejercicios de estiramiento al terminar la actividad.
- Utilice técnicas adecuadas de levantamiento.



*Eleve la parte lesionada.*



*Envuelva la luxación con una venda elástica.*



*Aplique hielo durante períodos de 30 minutos.*

**MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA INCENDIOS Y CÓMO RESPONDER EN CASOS DE EMERGENCIAS**