



## **Sepa cómo actuar ante una lesión por actividad física**

**Especialistas aconsejan realizar un esquema de tratamiento agudo, que consta de sólo cinco pasos.**

Cada año son más los chilenos que se atreven a realizar algún tipo de ejercicio al aire libre, para bajar esos kilos de más, y de paso entrar en la categoría de “deportistas de verano”. Sin embargo, son menos quienes saben actuar a tiempo ante una lesión y ganarle a sus dolorosas consecuencias.

Según el kinesiólogo del Hospital Eduardo Pereira de Valparaíso, Marcelo Rojas, las lesiones más comunes son de traumatología y ortopedia, debido al impacto que genera la actividad física en el sistema corporal. Nadie está libre de sufrir una durante un trote de cinco kilómetros o mientras se patina.

“Existen dos tipos de lesión: abierta y cerrada. En la primera se pierde la continuidad de la piel (corte, sangrado, fractura, luxofractura); hay que actuar a tiempo, deteniendo el sangrado, mantener limpia la herida, y ser evaluado de inmediato por un especialista. La cerrada tiene que ver con estructuras blandas o articulares (tendones, músculos, ligamentos); aquí se deberá seguir un esquema de tratamiento agudo, denominado PRICE (sigla en inglés que significa Protection Rest Ice Compression Elevation)”, explica el profesional.

Marcelo Rojas detalla los cinco pasos del esquema que hay que considerar ante una posible lesión:

**Protección de la zona:** Se debe asegurar el sector dañado para evitar su progresión o una nueva lesión.

**Reposo:** La persona tendrá que retener la actividad física y descansar. Por ningún motivo continuar, por ejemplo, con el trote. El dolor es una alerta de que algo está funcionando mal.

**Hielo:** Para disminuir el dolor y manejar la inflamación, aplique hielo en la zona afectada durante 10 minutos y cada dos horas. El procedimiento es por las primeras 48 horas. Utilice una compresa fría (hielo en gel) o una bolsa de agua con cubos de hielo, siempre protegida por una tela o toalla para evitar una quemadura en la piel.

Compresión: Aplique un vendaje compresivo (no adhesivo) para limitar la formación del hematoma (moretón), y que permita la correcta circulación de la sangre.

Elevación: Para evitar una posible hinchazón, mantener el mayor tiempo posible la extremidad afectada en alto; si se está sentado, que sea sobre la altura de la cadera.

“No olvidar ser siempre evaluado por un especialista para recibir tratamiento, de ser necesario, e información respecto al tiempo de éste y de retorno a la actividad física. Si después de 48 horas de haber ocurrido la lesión y de haber llevado a cabo estos pasos, la molestia persiste o se intensifica, habrá que recurrir a un especialista”, enfatiza el kinesiólogo del Hospital Eduardo Pereira, Marcelo Rojas.