

¿QUÉ SON LAS CONTUSIONES?



Son lesiones que aparecen cuando se produce un golpe, caída o cualquier impacto sobre la piel, sin ocasionar heridas abiertas. Es necesario prestar atención, porque pueden ocasionar daños en los músculos, tendones e incluso órganos, dando como resultado hemorragias internas.

¿QUÉ LA CAUSA?

Generalmente aparecen por un golpe directo con un objeto o superficie dura, ocasionada por traumatismos en actividades deportivas, accidentes de tráfico, accidentes laborales o domésticos.

¿CUÁLES SON SUS SINTOMAS?

Entre los síntomas más relevantes se encuentran:

- ✍ Dolor en la zona golpeada de manera constante.
- ✍ Inflamación.
- ✍ Hematoma, que se produce por la rotura de pequeños vasos sanguíneos.
- ✍ Necrosis localizada, debido a la destrucción de tejidos en la zona afectada.



¿QUÉ TIPO DE CONTUSIONES PUEDEN DARSE?

Dependiendo de la causa, se pueden presentar:

- **Contusiones leves o de primer grado:** Producto de un pequeño golpe, se puede presentar enrojecimiento,

generalmente no hay inflamación, en pocos días desaparece.

- **Contusiones moderadas o de segundo grado:** Presentan inflamación en la zona, con coloración violácea, tarda un poco más de tiempo en desaparecer, es una lesión característica de los deportistas.
- **Contusiones graves o de tercer grado:** La zona lesionada se caracteriza por estar fría, inflamada y dura. Este tipo de lesiones puede ocasionar fracturas o daños en órganos internos.

¿CÓMO SE TRATA?

Antes de iniciar cualquier tratamiento, es importante acudir a la consulta médica, el profesional acorde con la valoración identificará el proceso a seguir. **NO SE AUTOMEDIQUE.**

¿QUÉ SE PUEDE HACER EN CASO DE CONTUSIONES?

- ✍ El primer tratamiento es la aplicación de hielo sobre la zona afectada, con la finalidad de limitar la vasoconstricción.

- ✍ **NO** aplique directamente hielo sobre la piel.



- ✍ Hay que guardar reposo de la zona lesionada.

- ✍ Según el caso, el profesional puede recomendar vendaje compresivo.

- ✍ Aplicación de calor, una vez pasadas 24 horas para facilitar la

absorción de hematoma.

TENGA EN CUENTA:

- ✎ Antes de iniciar una práctica deportiva, realice un adecuado calentamiento.
- ✎ Realice actividad física de forma progresiva, así podrá evitar lesiones debido a sobreesfuerzos.
- ✎ Evite el uso de masajes, pueden generar mayor afectación en la zona.
- ✎ Evite movimientos bruscos, que puedan causar este tipo de lesiones.
- ✎ El uso de analgésicos sin prescripción médica puede generar otras complicaciones.



“Nuestros cuerpos son nuestros jardines; nuestras decisiones, nuestros jardineros.” William Shakespeare

Tomado de: www.medlineplus.gov, www.noene-espana.com, www.webconsultas.com, www.fisioterapia-online.com y aporte profesionales de la salud – Bienestar Universitario.



Sus aportes y sugerencias son importantes

Mayor Información:

Servicios Médicos
Tel: 3821079 – 4232709
Oficinas de Bienestar Universitario
Tel: 3821018 – 4232843

Línea Exprésate Librementemente
4232779

NOTAS DE SALUD



CONTUSIONES MUSCULARES

BIENESTAR UNIVERSITARIO

ÁREA DE SALUD

Porque tú cuentas...Marca la diferencia