

Prevent Strains and Sprains

Restaurant Safety Infographic – Spanish

LUXACIONES Y ESGUINCES

¿CÓMO IDENTIFICARLOS?

La persona puede sufrir dolor agudo, hinchazón o hematoma alrededor de la articulación o a lo largo del músculo. Si está lesionada la articulación, puede sufrir dificultades durante un intento de movimiento.

¿QUÉ HACER?

1. Garantiza el reposo. Convence al afectado de que no mueva la parte lesionada y no intentes enderezarla.
2. Aplica una bolsa de hielo cubierta con toallas a la zona lesionada durante 20 minutos. No más.
3. Ubica la extremidad afectada más arriba si eso no causa dolor adicional.
4. Suministra algún tipo de analgésico o calmante para el dolor.
5. Acude a un traumatólogo para hacer una radiografía o solicita una ambulancia si el herido no puede andar o el dolor es muy agudo.



¡IMPORTANTE!

- Con la mínima posibilidad de una fractura cerrada, considera que el afectado la tiene y necesita una radiografía (mira el apartado de "Fracturas").
- No intentes arreglar el esguince por tu cuenta.

Fuente: <https://vigilanteseguridadprivada.files.wordpress.com>