



MANEJO DE UNA FRACTURA

Ante la presencia de una fractura en algún personal de la institución educativa, se debe de llamar al número de emergencias.

Las recomendaciones para el manejo de una fractura son:

- No mover a las personas, excepto si es necesario para evitar más lesiones.
- Detener cualquier tipo de sangrado aplicando presión en la herida con un pedazo de tela.
- Inmovilizar la zona afectada, no se debe de mover el hueso si este es una fractura expuesta.
- Es importante mantener a la víctima tranquila para evitar movimientos bruscos que pueden agravar su herida.
- En caso de contar con la capacitación adecuada para poder atender a un herido de fractura, colocar una férula en la zona superior e inferior de la fractura.

Al igual otras recomendaciones son:

- Llama al número de emergencia.
- Retira la ropa del área lesionada.
- Aplica una compresa de hielo envuelta en un paño.
- Mantén la extremidad lesionada en la posición encontrada.

Las férulas son materiales que pueden ser empleados para realizar inmovilizaciones en fracturas, estos pueden ser hechos con yeso, madera, cartón y plástico, sin embargo, si no se tiene la capacitación para poder realizar esta técnica, se recomienda no hacerla ya que se puede lastimar al herido.



Por otro lado, los esguinces son una de las lesiones más frecuentes, y dentro de ellos el esguince de tobillo es el más común.

Los esguinces o torcedura es una lesión de los ligamentos que unen dos huesos que forman una articulación. Estos ligamentos están formados por fibras muy resistentes, pero cuando se fuerzan hasta el límite o realizan un movimiento muy brusco y excesivo, se rompen o se estiran en exceso, la articulación duele y se inflama.

Los esguinces se producen cuando una articulación se mueve a una posición antinatural ya sea por una caída, torcedura o golpe. El ligamento que recubre los huesos que une se estira por encima de sus posibilidades hasta la distensión, desgarro o rotura. Se producen generalmente en los tobillos, muñecas, vértebras cervicales y dedos de las manos.





En los niños es común que sucedan al momento de realizar actividades físicas, en donde un pie se les tuerce hacia un lado, o durante un salto caen de forma incorrecta. De igual manera no es necesario realizar actividades físicas para lesionarte, ya estas también suelen ocurrir al pisar mal o tropezarse en las escaleras.

Con reposo y un tratamiento adecuado la mayoría de los esguinces se curan en semanas.

Existen tres tipos de esguinces:

1. **Esguinces de grado 1:** los ligamentos se estiran. Es una lesión leve que puede mejorar con un poco de estiramiento suave.
2. **Esguinces de grado 2:** los ligamentos están parcialmente desgarrados.
3. **Esguinces de grado 3:** los ligamentos están totalmente desgarrados.

Los principales síntomas para poder determinar un esguince son:

- Dolor muscular.
- Inflamación en la zona dañada.
- Rígidez, es frecuente tener dificultad para mover las extremidades lesionadas.
- Hematomas.
- Calor en la zona lesionadas.

Las recomendaciones para poder tratar un esguince antes de llevar al lesionado con profesionales de la salud son:

- Aplicar hielo en la zona para reducir la infamación, se aconseja envolver el trozo de hielo en una tela para no aplicarlo directamente en la piel.
- Mantener el área lesionada en reposo.



Referencias:

Fracturas (huesos fracturados): primeros auxilios. (s. f.). TMC Health. <https://www.tmcnaz.com/library/articles/es/art-20056641>

CuidatePlus, R. (2021). Esguince. CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/esguince.html>

Redacción. (2021). Esguince de tobillo: qué es y cómo identificarlo - Revista Saludarte. Revista Saludarte - El arte de cuidar la Salud. <https://revistasaludarte.com/2021/09/06/esguince-de-tobillo-que-es-y-como-identificarlo/>

SALUDArte. (2021). Esguince de tobillo: qué es y cómo identificarlo. [Imagen]. SALUDArte. <https://revistasaludarte.com/2021/09/06/esguince-de-tobillo-que-es-y-como-identificarlo/>

Medicable. (2016). [Imagen]. Medicable. <https://medicable.com.mx/articulos/ficha-articulo/primeros-auxilios-para-un-esguince>