

Tratamiento de lesiones:

Si un deportista tiene problemas con la sensibilidad, movimiento o circulación, tienen una fractura obvia o inestabilidad, debe ser enviado al hospital tan pronto como sea posible. Para emergencias llamar al 911.

P.R.I.C.E.R.

Proteger	Si se lesiona, proteger el área lesionada deteniendo la actividad.
Descansar	Descansar y quitar el peso para asegurar que no haya daño adicional.
Aplicar hielo	Aplicar una bolsa de hielo o paquete frío con una toalla delgada durante 20 minutos y retirar por media hora.
Compresa	Aplicar una venda elástica para comprimir ligeramente el área lastimada.
Elevar	Elevar el área lastimada para reducir la inflamación o sangrado.
Remitir	Remitir a la persona lastimada a un profesional médico calificado para diagnóstico y continuar la atención.

En las primeras 48 horas siguientes a la lesión de tejidos blandos.

NO:

Calor

Alcohol

Correr ni hacer ejercicio con él área lastimada

M - Massage

El calor y el alcohol hacen que los vasos sanguíneos se dilaten (que se expandan) aumentando el sangrado en el área lesionada. El ejercicio de la parte del cuerpo lastimada o masajear el área también aumenta el flujo sanguíneo a la zona. Esto es perjudicial para el proceso de reparación ya que hay aumento de la hinchazón en el área.