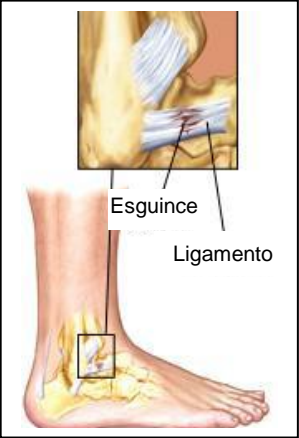
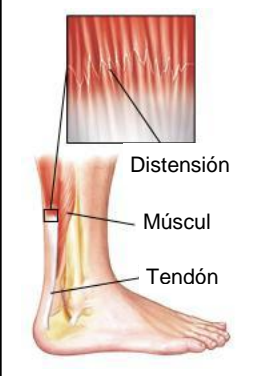


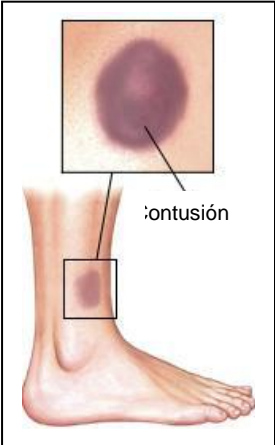

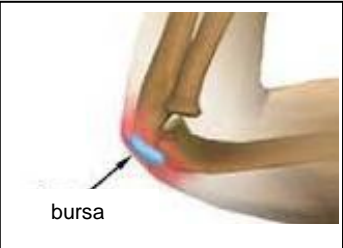
## Lesiones de tejidos blandos

### ¿Qué es una lesión de tejidos blandos?

Los tejidos blandos incluyen músculos, tendones y ligamentos. Es fácil lesionar los tejidos blandos del cuerpo cuando practica deportes y actividades de acondicionamiento físico. Una caída, un giro brusco o un golpe en el cuerpo pueden provocar daños en los tejidos. Hacer el mismo movimiento una y otra vez (por ejemplo, correr, pegarle a una pelota de tenis o balancear un bate de béisbol) también puede dañar los tejidos.

Las lesiones más comunes de tejidos blandos se indican a continuación. Su médico o enfermera encerró en un círculo la lesión por la que hoy se atenderá a su hijo. Siga el tratamiento que se sugiere para la lesión de su hijo.

Lesión	Tratamiento
<p><b>Esguince</b></p> <p>Los ligamentos son fuertes bandas de tejido que conectan un hueso con otro. Ayudan a apoyar las articulaciones. Un esguince se produce cuando se estira o rompe un ligamento. Los esguinces ocurren con mayor frecuencia en los tobillos, las rodillas y las muñecas.</p>  <p>The diagram shows a side view of a human ankle. A box highlights the ligament area, which is magnified in an inset above. Labels point to 'Esguince' (sprain) and 'Ligamento' (ligament).</p>	<p>Si el ligamento se rompe, es posible que se necesite una cirugía para reparar la lesión. Si el ligamento se estira, siga el tratamiento P.R.I.C.E. (por sus siglas en inglés):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección, puede necesitar muletas o una férula</li> <li>• Reposo,</li> <li>• Hielo,</li> <li>• Compresión y</li> <li>• Elevación.</li> </ul>
<p><b>Distensión</b></p> <p>Los músculos y tendones apoyan los huesos. Los tendones conectan los músculos a los huesos. Una distensión se produce cuando se estira o rompe un músculo o tendón.</p>  <p>The diagram shows a side view of a human ankle. A box highlights the muscle and tendon area, which is magnified in an inset above. Labels point to 'Distensión' (strain), 'Múscul' (muscle), and 'Tendón' (tendon).</p>	<p>Si el músculo o tendón está rasgado, es posible que se necesite una cirugía para reparar la lesión. Si el músculo o tendón está estirado, siga el tratamiento P.R.I.C.E.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección, puede necesitar muletas o una férula</li> <li>• Reposo,</li> <li>• Hielo,</li> <li>• Compresión y</li> <li>• Elevación.</li> </ul>

<p><b>Contusión</b></p> <p>Una contusión es la aparición de moretones en el músculo, tendón o ligamento. El moretón ocurre cuando se agrupa sangre alrededor de la herida, provocando la decoloración de color azulado. Los moretones profundos no siempre tienen el color azulado.</p> 	<p>Si la contusión es grave, es posible que se necesite tratamiento especial. El tratamiento ayudará a evitar el daño permanente al músculo, tendón o ligamento. Si es leve, siga el tratamiento P.R.I.C.E.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección, puede necesitar muletas o una férula</li> <li>• </li> <li>• Reposo,</li> <li>• Hielo,</li> <li>• Compresión y</li> <li>• Elevación.</li> </ul>
<p>El médico o la enfermera le mostrarán cómo realizar el tratamiento de P.R.I.C.E. en casa. Se le puede enseñar a su hijo algunos ejercicios sencillos. Estos ejercicios ayudarán a aliviar el dolor y a evitar que el área lesionada se ponga rígida.</p>	
<b>Lesión</b>	<b>Tratamiento</b>
<p><b>Tendinitis</b></p> <p>La tendinitis se produce cuando el tendón o el tejido que cubre el tendón se enrojece e inflamada. Muchas veces el único síntoma es dolor. Ocasionalmente los síntomas pueden incluir hinchazón, dolor, enrojecimiento y calor.</p> 	<p>Esta lesión se trata por lo general con descanso para ayudar a eliminar la tensión de los tendones. En ocasiones, el médico le recetará medicamentos para ayudarle a disminuir la hinchazón y el dolor. Es posible que se le muestren ejercicios especiales a su hijo. Estos ejercicios le ayudarán a corregir cualquier desequilibrio en los músculos. También restablecerán la flexibilidad del área lesionada.</p> <p><b>Nota:</b> Si el tendón de su hijo continúa tensionado e inflamado, puede romperse. Su hijo podría necesitar cirugía o un yeso para reparar la ruptura.</p>
<p><b>Bursitis</b></p> <p>Una bursa es un saco lleno de líquido. Se encuentra entre el hueso y un tendón o un músculo.</p>  <p>Permite que el tendón se deslice suavemente por el hueso. La bursitis es cuando la bursa del hombro, el codo, la cadera, la rodilla o el tobillo se hincha.</p>	<p>Por lo general esta lesión se trata con descanso. En ocasiones, el médico le recetará medicamentos para ayudarle a disminuir la hinchazón y el dolor.</p> <p>Si es leve, siga el tratamiento P.R.I.C.E.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección – puede necesitar muletas o soporte</li> <li>• Reposo,</li> <li>• Hielo,</li> <li>• Compresión y</li> <li>• Elevación.</li> </ul>

## ¿Cómo se pueden evitar las lesiones de los tejidos blandos?

- Su hijo debe prestar mucha atención a las señales de advertencia tempranas de su cuerpo. Si existe alguna molestia o dolor, ésta puede ser una señal de que el músculo, tendón o ligamento se está tensionando demasiado.
- Las lesiones generalmente ocurren cuando el cuerpo está cansado. Haga que su hijo detenga la actividad o el ejercicio y descanse.
- Un desequilibrio muscular, falta de flexibilidad o una debilidad en los tejidos puede provocar nuevas lesiones en un área que estuvo lesionada antes. Los ejercicios de estiramiento y de otro tipo pueden ayudar a mejorar o evitar este problema. Converse con el médico o la enfermera sobre lo que su hijo puede hacer.
- El equipo de su hijo debe quedarle bien.
- Asegúrese de que haya una superficie adecuada para jugar.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo:

- Tiene una lesión que no mejora con el tratamiento recetado.
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**