

PRIMEROS AUXILIOS EN DEPORTES

LESIONES ÓSEAS Y MÚSCULO-TENDINOSAS: FRACTURAS Y ESGUINCES



Centro Mundial
de Referencia en
Primeros Auxilios



01

PREVENIR Y DETECTAR

- Deberá estar preparado para tratar fracturas, esguinces o dislocaciones dependiendo del contexto y del entorno en el que usted se encuentre. Estos traumas son comunes en el mundo del deporte. **Siempre debe contar con equipo de enfriamiento a mano** como hielo.

Los signos :

- Una persona que sufre una fractura, esguince o dislocación puede:
 - tener una deformidad o hematoma en el lugar de la lesión,
 - sentir dolor o dificultad para mover una parte del cuerpo,
 - tener un miembro acortado, torcido o deformado,
 - haber escuchado un crujido o ruido en el momento del accidente,
 - tener un hueso fracturado o un fragmento de hueso que atraviese la piel.



02

ALERTAR

- Dado que no puede determinar si se trata de una fractura, esguince o dislocación, **intente obtener ayuda de un profesional**. Tome nota del momento del accidente, ya que esta información será útil para el personal médico.
- **Pida a alguien que acceda a los servicios médicos de emergencia** o hágalo usted mismo con su teléfono celular. Los servicios de emergencia podrán darle instrucciones para ayudar. En caso de ausencia de teléfono o red, deje a la víctima para dar aviso, luego regrese y continúe con las acciones de rescate.
- En caso de observar un miembro que parezca deformado o dislocado, **no intente ponerlo en su lugar**.



03

RESCATAR

- Aconseje a la víctima que **no mueva el miembro lesionado**.
 - Si la mano, el brazo o el hombro están afectados, pida a la víctima que sostenga su brazo contra su pecho. Este gesto, acompañado de la aplicación de hielo, reducirá el dolor.
 - Si las piernas están afectadas, pida a la víctima que no se mueva hasta que llegue el servicio médico de emergencia.
- **Enfríe la lesión** con hielo sin ponerlo directamente en contacto con la piel, se recomienda envolverlo en un paño o una toalla. También se puede utilizar una bolsa de hielo.

No enfríe la lesión durante demasiado tiempo y no más de 20 minutos seguidos.

**EN SUS MARCAS,
LISTOS,
RESPONDAN !**



Centro Mundial de Referencia en Primeros Auxilios.
Federación Internacional de la Cruz Roja y Medialuna Roja,
Cruz Roja Francesa.
21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France
Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email: first.aid@ifrc.org



<http://www.globalfirstaidcentre.org>

DÍA MUNDIAL DE LOS PRIMEROS AUXILIOS 2024

