

Independientemente de si su hijo practica un deporte reglamentado o simplemente juega en el patio de su casa, es común que se produzcan lesiones como desgarros y esguinces. De hecho, más de 45,000 niños en los Estados Unidos ingresan a la sala de urgencias anualmente como consecuencia de desgarros y esguinces. Si bien pueden parecer indistintas, existen diferencias entre ambas afecciones.

## ¿Es un Desgarro o un Esguince?

|                 | ¿Qué es?   | ¿Qué lo provoca?  | Síntomas   |
|-----------------|--|---|--|
| <b>Esguince</b> | Estiramiento o desgarro de un ligamento (tejido que une el extremo de un hueso con otro).  | Una caída o un golpe que estira un ligamento de forma excesiva. | Van desde una leve inflamación y dolor hasta una intensa inflamación, dolor e inestabilidad.             |
| <b>Desgarro</b> | Lesión de un músculo o un tendón (tejido que une los músculos con el hueso) como consecuencia del estiramiento o desgarro de un músculo. | Ejercicio o estiramiento excesivo, o un golpe en el cuerpo.     | Van desde una leve inflamación y dolor hasta una intensa inflamación, dolor y dificultades para caminar. |

## Consejos para el Tratamiento

Uno de los mejores métodos para tratar un esguince o un desgarro es el denominado RICE, cuyas iniciales, en inglés, significan descansar, aplicar hielo, comprimir y elevar. A menudo, se recomienda el método RICE durante las primeras 24 o 48 horas posteriores a la lesión.

- R** **Descansar:**  
Reduzca la actividad y permita que el área lesionada repose durante 48 horas, como mínimo.
- I** **Aplicar hielo:**  
Coloque un paquete de hielo en el área lesionada durante 20 minutos por vez, entre 4 y 8 veces por día.
- C** **Comprimir:**  
Envuelva el área lesionada con un vendaje a fin de ayudar a reducir la inflamación.
- E** **Elevar:**  
Eleve el área lesionada (por encima del nivel del corazón) para ayudar a reducir la inflamación.

Los medicamentos de venta libre, como el ibuprofeno (se encuentra en MOTRIN®), también pueden ayudar a aliviar el dolor. Sin embargo, si el dolor o la inflamación persisten después de uno o dos días, lleve a su hijo a una consulta con un profesional médico.



## Descargue GRATIS la aplicación Kids' Wellness Tracker

Realice un seguimiento de la altura, el peso, la masa corporal, las vacunas, los síntomas y los medicamentos de su hijo, además de calcular la dosificación de estos últimos.



Consejos para la salud brindados por McNeil Consumer Healthcare, una división de McNEIL-PPC, Inc., los fabricantes de Children's TYLENOL® y Children's MOTRIN®

App Store es una marca de servicio de Apple Inc. Google Play es una marca registrada de Google Inc. Es posible que se apliquen tasas de descarga estándar.