

R.I.C.E.

R=Rest (Descanso)

El descanso de una parte lesionada del cuerpo permite controlar los efectos de trauma y evita daño adicional a los tejidos lesionados.

El período de descanso necesario puede ser de varios días o semanas dependiendo de la gravedad de la lesión.

Personas que no descansan el período de tiempo suficiente pudieran prolongar la etapa de inflamación y alargar el proceso de recuperación.

I=Ice (Hielo)

El hielo se aplica tan pronto ocurre una lesión para combatir la inflamación. El frío disminuye la circulación y sangrado en los tejidos lesionados. La reducción del metabolismo disminuye la necesidad de oxígeno y nutrientes, y también la conducción del sistema nervioso.

Por ejemplo: Una bolsa o cubo de hielo por 15-20 minutos, o masaje de hielo 7-10 minutos.

Tratamientos de calor se deben aplicar solamente cuando se este seguro que ya el sangrado y la hinchazón hayan cesado, sino el proceso de recuperación se retrasará.

C=Compression (Compresión)

La compresión se logra con la aplicación de una banda elástica en la parte lesionada del cuerpo. El propósito es controlar la hinchazón.

Nota: las vendas se deben aplicar con cautela. Una venda muy apretada puede interrumpir circulación vital al área afectada.

E=Elevation (Elevación)

Esto involucra elevar el area lastimada mas arriba del nivel del corazón. Esta posición contribuye a la disminución de la hinchazón con la ayuda de la gravedad y el drenaje del sistema linfático.

Como prevenir las lesiones atléticas:

- Buena condición física.
- Calentamiento y estiramiento previo a cualquier actividad atlética.
- Siempre utilice calzado atlético apropiado.
- Dieta balanceada.
- Utilize equipo de protección apropiado.
- Manténgase hidratado.
- Peso saludable.
- Evite el ejercicio cuando este cansado o lesionado.
- Camine o corra sobre superficies niveladas.

Este proyecto es un esfuerzo de colaboración entre PBATS y el NATA Comité Internacional



www.pbats.com



www.nata.org



www.wfatt.org