



Osakidetza

HOSPITAL DONOSTIA

HOJA DE RECOMENDACIONES

ESGUINCE

Las medidas más importantes para la curación son:

1. Aplicar hielo o frío local las primeras 48 horas durante unos 10 minutos cada hora (nunca colocar el hielo en contacto directo con la piel, porque puede producir una quemadura local, poner debajo un paño o toalla).
2. Realizar el máximo reposo posible, con la extremidad afectada en alto.
3. Si se le indica tomar medicación, tómela según lo indicado.
4. Si el traumatismo es nasal o facial, duerma semisentado.