

# Prevent Strains and Sprains Restaurant Safety Infographic – Spanish



## LUXACIONES Y ESGUINCES

### ¿CÓMO IDENTIFICARLOS?

La persona puede sufrir dolor agudo, hinchazón o hematoma alrededor de la articulación o a lo largo del músculo. Si está lesionada la articulación, puede sufrir dificultades durante un intento de movimiento.

### ¿QUÉ HACER?

1. Garantiza el reposo.  
Convince al afectado de que no mueva la parte lesionada y no intente enderezarla.
2. Aplica una bolsa de hielo cubierta con toallas a la zona lesionada durante 20 minutos. No más.
3. Ubica la extremidad afectada más arriba si eso no causa dolor adicional.
4. Suministra algún tipo de analgésico o calmante para el dolor.
5. Acude a un traumatólogo para hacer una radiografía o solicita una ambulancia si el herido no puede andar o el dolor es muy agudo.



### ¡¡IMPORTANTE!

- Con la mínima posibilidad de una fractura cerrada, considera que el afectado la tiene y necesita una radiografía (mira el apartado de "Fracturas").
- No intentes arreglar el esguince por tu cuenta.