

Hielo, calor, masaje y elevación: el mejor remedio para hacer desaparecer lo violáceo del moretón

Reposo, hielo, vendaje y elevar la parte dañada se cuentan entre las recomendaciones. Sirven también la piña, el aloe vera y la rosa mosqueta. La mantequilla está en entredicho.

FABIÁN LLANCA

Además de pasos acrobáticos, movimientos cadenciosos y ritmo, el programa de Chilevisión "Fiebre de baile" ha dejado en el cuerpo de los participantes un montón de machucones, evidencia explícita de la entrega en beneficio del espectáculo.

¿Qué es?

Técnicamente, el moretón es definido por la RAE como una "mancha lívida, negruzca o amarillenta de la piel o de los órganos internos, que resulta de la sufusión de la sangre a consecuencia de un golpe". Eduardo Salas, médico y académico de Medicina de la Universidad San Sebastián, aclara que "hematoma no es lo mismo que moretón. Hematoma es básicamente un tumor de sangre y moretón, llamado equimosis en términos técnicos, es un sangrado superficial que está un poco debajo de la piel por la rotura de capilares. Sus orígenes y manifestaciones son distintas. Habitualmente la gente los ocupa como sinónimos, pero médicamente son muy distintos".

¿Por qué?

Salas describe que "los moretones ocurren por contusiones. Producto de la misma fuerza aplicada en el mecanismo que provocó la contusión hay rotura de los vasos sanguíneos más pequeños que se llaman capilares. La sangre se escapa de los vasitos y queda atrapada bajo la piel". Añade que "esto se ve como una progresión de colores que parte con enrojecimiento, pasa a una etapa media morada, violácea, a veces incluso verdosa, y luego el cuerpo se encarga de absorber toda esa sangre que se desvió del camino para que todas las funciones de la zona afectada vuelvan a la normalidad".

Minimizar efectos

Estas lesiones muy masivas entre niños y jóvenes con amplio despliegue físico son tratadas formalmente por la medicina a través de remedios y fármacos que procuran minimizar sus efectos, aunque también hay so-



Marcela Díaz, directora de la carrera de Enfermería Unab, alude al acrónimo RICE, de reposo, ice (hielo), compresión y elevación. "Es el método clásico para lesiones de tejidos blandos, incluyendo moretones. Reduce dolor, hinchazón y tamaño del hematoma si se aplica de inmediato".

golpeada, más alta que el corazón, para reducir el sangrado continuo hacia los tejidos y favorecer el drenaje del exceso de líquido. Luego viene la compresión, que se hace con vendajes elásticos suaves para reducir la expansión del hematoma y mantener los líquidos dentro del tejido para evitar hinchazón excesiva. Sin embargo, debe cuidarse de no usarlo muy ajustado para no cortar la circulación".

Otros remedios

Además de desinflamatorios hay remedios tópicos de origen natural que contribuyen a aliviar los síntomas. "Hay estudios que sugieren la disminución del tamaño del moretón si se aplican pomadas con árnica, pero la piel debe estar indemne y sin lesiones abiertas", asevera Marcela Díaz, de la Unab. Recalca que "el aloe vera tendría un efecto antiinflamatorio, se ha usado para disminuir hinchazón y molestias. Las enzimas de la piña, la bromelina, puede reducir inflamación y moretones después de procedimientos quirúrgicos o extracciones dentales, según algunas investigaciones".

Efecto moderado

Eso sí, advierte que "estas opciones naturales suelen tener efectos suaves a moderados, y muchas veces son pequeños o con limitaciones. No siempre su eficacia es grande, pero pueden ser auxiliares".

¿Mantequilla?

El periodista Christian Cumming cuenta un caso de remedio casero: "Este secreto se lo dio a mi esposa una educadora de párvulos que ya está jubilada. Una vez mi hija se pegó y le dije que le echara mantequilla. Tengo una hija de cuatro años y un hijo de 13 y hasta ahora la usamos. Ellos mismos saben que cuando se pegan y les queda un chichón, va la mantequilla. No sé qué tiene, pero funciona".

Eduardo Salas, de la USS, apunta que "para cicatrización funciona el aloe vera, la rosa mosqueta y los parches de silicona. Muestran beneficios. De la mantequilla no hay evidencia comprobada".

luciones que provienen de la cultura popular y consejos de antaño que aún funcionan.

Ojo: hielo

Marcela Díaz, directora de la carrera de Enfermería Unab, alude al acrónimo RICE, de reposo, ice (hielo), compresión y elevación.

"Es el método clásico para lesiones de tejidos blandos, incluyendo moretones. Reduce dolor, hinchazón y tamaño del hematoma si se aplica de inmediato. Es muy útil en las primeras dos horas después del golpe; y debe continuar por 24, 48 horas", detalla la especialista.

Entonces, la recomendación inicial es parar. "Se debe detener la actividad física en la zona afectada con reposo relativo. Al aplicar frío se congela o

enfría rápidamente el vaso para que se contraiga, disminuye el sangrado bajo la piel y reduce la hinchazón. Se usa por periodos de 10 a 20 minutos varias veces al día, envolviendo el hielo en un paño para que no dañe la piel", describe Díaz.

Ojo: calor y masaje

Eduardo Salas, de la USS, complementa que "luego de 48 horas se aplica calor para favorecer la circulación y disipar la inflamación para reabsorber la sangre. También ayuda un masaje suave". El masaje sirve para que la sangre detenida en el lugar comience a drenar.

Ojo: elevación

El siguiente paso es la elevación. "Hay que mantener elevada la parte