



**Nombre de alumno:**

Eliset López Álvarez

**Nombre del profesor:**

Mohonrry de Jesús Ruiz Guillen

**Nombre del trabajo:**

Súper Nota

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia:**

Enfermería del Adulto

**Grado: 6to cuatrimestre**

**Grupo: A**

Pichucalco; Chiapas 12 de julio 2020.

## CONTUSIONES

Se origina una contusión cuando se produce un golpe, caída o cualquier impacto sobre la piel, pero sin llegar a romper su continuidad ni ocasionar heridas abiertas. Sin embargo, nunca hay que subestimar la gravedad de una contusión; aunque no haya sangre, un golpe de intensidad moderada podría ocasionar daños en músculos, tendones, e incluso órganos internos, y puede dar lugar a fuertes hemorragias internas. Las contusiones son motivo de primeros auxilios, ya que en cualquier tipo de accidente suelen ser la lesión más común. Cualquier persona puede proporcionar los primeros auxilios en caso de contusión, por lo que es necesario que todos conozcan los procedimientos a seguir para minimizar los riesgos.

### Síntomas

- Dolor en la zona del golpe de forma constante.
- Hinchazón: es una inflamación simple y transitoria.
- Hematoma: producido por la rotura de pequeños vasos sanguíneos que ocasiona una infiltración de sangre.
- Necrosis localizada: es la destrucción de los tejidos en la zona del golpe.

### Zonas del cuerpo más expuestas a contusiones

Cabeza: Son golpes bastante comunes en los niños. En comparación con los adultos, los niños de 0 a 4 años tienen la cabeza más grande en relación al cuerpo, por lo que les es más difícil estabilizarse. Además, la mayor parte de los muebles en los hogares se encuentra a esa altura, dando lugar a pequeñas colisiones. Aunque un golpe en la cabeza no se debe subestimar, la mayoría de las veces el golpe no acarrea ningún riesgo y sólo deja un “chichón” doloroso al tacto, pero que desaparece al cabo de cuatro o cinco días.

Rodillas: El ser articulaciones prominentes y poco protegidas, las hace vulnerables, puesto que en una caída hacia delante son el punto de apoyo y reciben el impacto en forma directa.

Manos: En una caída frontal el primer acto reflejo es apoyar las manos para proteger la cara del golpe. Las articulaciones de la muñeca, el codo y el hombro actúan como amortiguadores y absorben el impacto, pero el contacto con el suelo lo hacen las manos.

### **Tipos de contusiones**

Se pueden clasificar las contusiones atendiendo a la intensidad del impacto, y la gravedad va desde la rotura de pequeños vasos, hasta la lesión de órganos o tejidos internos. Cada tipo de contusión requerirá de una atención y conducta diferentes:

Contusiones leves: El golpe causa la rotura de capilares y algunos vasos sanguíneos locales y superficiales; en la piel aparece el típico color rojo violáceo a causa de la salida de la sangre fuera de los vasos sanguíneos. Hay dolor sobre todo al tacto, y conforme pasan los días la lesión va cambiando de color, pasando del rojo al amarillento y, finalmente, desaparece al cabo de cuatro o cinco días. Un ejemplo sería el típico golpe en la rodilla, que se pone morada pero no genera molestias.

Contusiones moderadas: El impacto es más fuerte, y afecta a vasos mayores que al romperse provocan un cúmulo de sangre en la zona lesionada, causando así un hematoma. Aparece dolor en la zona e hinchazón, con una coloración morada. Suele reabsorberse, aunque tarda algo más de tiempo en desaparecer que las leves. Los deportistas suelen sufrir contusiones de este tipo, generalmente causadas por caídas o colisiones con otros jugadores.

Contusiones graves: Aunque el golpe no dañe ni rompa la superficie de la piel, lesiona los vasos de manera que la sangre deja de irrigar la zona, lo que provoca la necrosis (o muerte) de los tejidos. En este caso, la zona lesionada estará fría, inflamada y dura. Este tipo de golpes suelen ocasionar también fracturas y daños en órganos internos. Son la lesión más común de los accidentes de tránsito.

## **Tratamiento**

Aplicar hielo en el área varias veces al día durante 30 minutos, mantener el área elevada y descansar puede reducir el moretón. Colocar una banda elástica para realizar compresión y tomar un analgésico, como el paracetamol, el ibuprofeno o el naproxeno, también puede ayudar. (Profesional, 2018)

## **BIBLIOGRAFÍA**

Profesional, R. (2018). Contusiones. *Revista Profesional*, 1-22.