

CÓMO OPTIMIZAR LA **CURACIÓN** DE LAS LESIONES TISULARES

- P**  **PROTECCIÓN**
Cesar todas la actividades que provoquen dolor durante los primeros días.
- E**  **ELEVACIÓN**
Mantener el miembro afectado en alto lo más a menudo posible, de manera que lo situemos más alto que el corazón.
- A**  **ANTI-INFLAMATORIOS, EVITARLOS**
Abstenerse de tomar anti-inflamatorios y de aplicar hielo.
- C**  **COMPRESIÓN**
Colocar un vendaje elástico, o mejor aun un taping compresivo, para reducir el hinchazón inicial.
- E**  **EDUCACIÓN**
Enseñar las buenas prácticas con el fin de evitar los tratamientos pasivos innecesarios y todas las pruebas médicas innecesarias.
- &**
- L**  **LOAD (CARGA)**
Cuantificar el estrés mecánico integrando las cargas y el movimiento, sin ocasionar dolor.
- O**  **OPTIMISMO**
Tener confianza y ser positivo; condicionar al cerebro con vistas a una óptima recuperación.
- V**  **VASCULARIZACIÓN**
Hacer actividad cardiovascular para irrigar los tejidos afectados y aumentar su metabolismo.
- E**  **EJERCICIOS**
Favorecer una buena recuperación de la movilidad, la fuerza y la propiocepción adoptando un abordaje activo.

