

R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión, elevación)

¿Qué es R.I.C.E.?

El método R.I.C.E. es la abreviación de reposo, hielo, compresión y elevación (por sus siglas en inglés). Sus médicos pueden recetarle el método R.I.C.E. para ayudar a reducir el dolor y la hinchazón después de la cirugía o una lesión, tal como un esguince, torcedura, hueso roto, moretón o golpe.

¿Cómo se realiza?

No todas las lesiones son iguales, así que asegúrese de seguir las instrucciones de su médico. A continuación se mencionan los pasos básicos para el método R.I.C.E.:

- 1 Reposo.** No use la parte lesionada del cuerpo, o limite la cantidad de tiempo en que se usa. Esto dará tiempo a la lesión para curarse y evitar daños posteriores. Usted puede que necesite una órtesis, cabestrillo, férula, muletas, bastón o andador para ayudar a proteger y mantener la lesión en reposo.
- 2 Hielo.** El hielo ayuda a bajar la hinchazón, lo que alivia el dolor y la presión. Para poner hielo en su lesión, simplemente envuelva una bolsa de hielo, una compresa helada de gel o una bolsa de vegetales congelados en una toalla delgada. Colóquela sobre el área lesionada y déjela en el lugar solo 15 minutos. Haga esto cada hora, de 1 a 3 días.
- 3 Compresión.** Las envolturas de compresión son vendajes que evitan la hinchazón y ayudan a mantener su lesión estable. La compresión generalmente se hace con una venda elástica (algunas veces se le llama vendaje Ace). Para aprender cómo envolver correctamente su lesión, siga las instrucciones de la [página 2](#).
- 4 Elevación.** Para ayudar a reducir la hinchazón, eleve (suba) la parte lesionada del cuerpo por encima del nivel de su corazón. Usted puede hacer esto colocando almohadas debajo de la zona lesionada hasta que esté más elevada que su pecho al estar acostada. Trate de hacer esto lo que más pueda.



Para ayudar a reducir el dolor y la hinchazón después de la cirugía o lesión, use R.I.C.E. (reposo, hielo, compresión y elevación.)



¿Cuándo debería llamar a mi médico?

Llame a su médico de inmediato si usted tiene:

- Fiebre de 101.5° F (38.6° C) o más, que no desaparece
- Dolor o hinchazón que no mejora con R.I.C.E.
- Entumecimiento, hormigueo, frío o piel azulada en la zona lesionada.
- Señales de infección, tales como enrojecimiento, calor y sensibilidad, secreción o mal olor

Mi cita de seguimiento

Fecha/Hora: _____

Lugar: _____

Médico: _____

Teléfono: _____

Cómo envolver una lesión

- 1 Empiece a envolver la zona en el punto más alejado del corazón. Enrolle el vendaje firmemente alrededor de la zona, moviéndolo hacia el corazón.
- 2 Los bordes deben superponerse en, aproximadamente, la mitad del vendaje para ayudar a proporcionar una presión uniforme.
- 3 Asegúrese de que el vendaje permanezca plano y liso para que la piel no se irrite debido a las arrugas o protuberancias.
- 4 El vendaje tiene que quedar ajustado, pero no muy apretado. Usted debería poder deslizar su dedo por debajo de las capas de la envoltura.



Afloje la envoltura si siente dolor, entumecimiento u hormigueo, o la piel alrededor de la zona empieza a ponerse azul. **Llame a su médico si estos síntomas no desaparecen después de quitarse la envoltura.**



Preguntas para mi médico

R.I.C.E. (Rest, Ice, Compression, Elevation)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS5975-06/18 (Last reviewed - 06/18) (Spanish translation 08/18 by inWhatLanguage)