

TERAPIA P.R.I.C.E

Un tratamiento general para hemorragias y otras lesiones dolorosas es la terapia P.R.I.C.E. – Protección, Reposo, hielo, Compresión, Elevación.

Protección de la zona afectada limitando el movimiento o la carga de peso a fin de evitar una mayor lesión y de ayudar a detener la hemorragia.

- Utilice un cabestrillo, un aparato ortopédico o una férula para dar apoyo al brazo o la pierna y limitar el movimiento.
- Utilice dispositivos de apoyo como muletas o una andadora para ayudar a disminuir o evitar poner peso en la pierna o el pie lesionados.
- Nota: Comuníquese con su centro de tratamiento de hemofilia para obtener recomendaciones si no tuviera estos artículos en casa.

Reposo para la zona afectada a fin de ayudar a detener la hemorragia, controlar el dolor y limitar la inflamación.

- Deje de usar el brazo o la pierna lesionados durante 24 a 48 horas.
- Nota: Dependiendo del lugar o de la gravedad de la lesión/episodio hemorrágico, podría necesitar limitar su actividad durante unos cuantos días o más.

hielo/compresas heladas pueden utilizarse para reducir el dolor.

- Aplique hielo/compresas heladas a la zona afectada

conforme sea necesario, por 15-20 minutos, cada 2-4 horas, durante hasta 48 horas o más en caso de hemorragias graves.

- Nota: Envuelva la bolsa plástica de hielo o las compresas heladas en una tela delgada o una toalla de papel para evitar el contacto directo con la piel.

La **Compresión** se usa para reducir la inflamación y para ayudar a detener la hemorragia.

- Envuelva la zona afectada con un vendaje elástico. Empiece a envolver por debajo de la zona inflamada con un patrón cruzado en X, NO en capas circulares. El vendaje debería estar ajustado, pero lo suficientemente suelto como para permitir deslizar fácilmente un dedo por debajo de la venda.
- Nota: Las hemorragias musculares pueden ejercer presión sobre nervios y vasos sanguíneos, lo que podría requerir intervención médica inmediata a fin de evitar daño permanente. NO utilice un vendaje elástico si tuviera cualquier entumecimiento, hormigueo, aumento del dolor, o si su piel se sintiera fría por debajo del lugar de la inflamación. Llame a su proveedor de atención médica si tuviera estos síntomas.

La **Elevación** se usa para ayudar a reducir y solucionar la inflamación.

- Mantenga la pierna o el brazo lesionado elevado tanto como sea posible durante las primeras 24-48 horas. Nota: Lo ideal es elevar el brazo o la pierna por encima del nivel del corazón.