

En caso de torcedura



Que debo hacer:

- Reposar con el miembro lesionado en alto.
- Poner sobre la lesión hielo o agua fría.
- Avisar sin demasiada urgencia a un médico para que haga radiografías.



Qué no debo hacer:

- Poner vendajes sobre la lesión y menos apretados.
- Poner paños calientes, ni agua caliente.