



**GRUPO DE MONTAÑA STANDARD**



# Medicina para montañeros

Resúmenes

**7** .Fracturas, esguinces,  
luxaciones, heridas

# ¿Está roto?

*¿El golpe lo puede haber roto?*

*¿Se oyó un crujido?*

*¿Duele intensamente? ¿Se hincha?*

*¿Hay deformidad o angulación?*

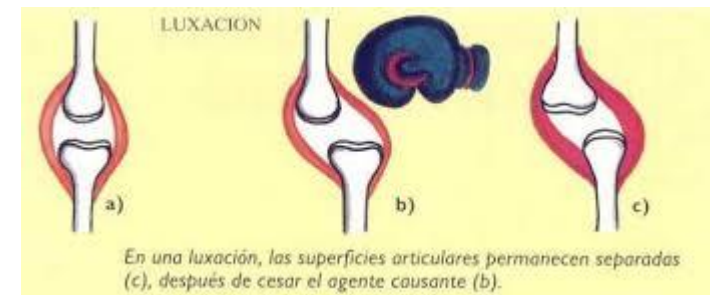
*¿Se percibe roce de huesos?*



Fractura de hueso

*¿La deformidad es de una articulación?*

## Luxación o dislocación



# Fracturas

## Qué HACER:

*Atender la hemorragia si también se ha producido: limpiar y cubrir.*

*Intentar **reducir** la fractura:  
tracción suave, sostenida, decidida*

***Inmovilizar** : en la mejor postura posible (la más anatómica, similar al lado sano). Alivia dolor y facilita el traslado*



*Al inmovilizar hay que incluir las dos articulaciones más próximas en las que participa el hueso fracturado*

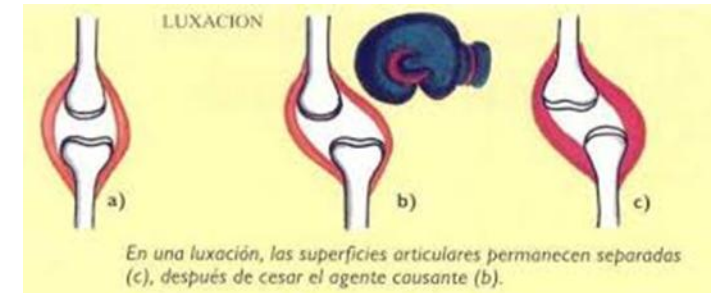


# Luxaciones

## Qué HACER:

*Intentar ponerlas en su sitio  
(reducirlas) lo antes posible:  
tracción suave, sostenida, decidida*

***Inmovilizar** : en la mejor postura  
posible para el reposo de la  
articulación*



## Qué no HACER:

*Tras la reducción, no debe  
utilizarse la articulación. El  
problema no acaba ahí.*

# Luxación de hombro

## Qué HACER:

### *Intentar reducir lo antes posible:*

- 1.- Con el codo en flexión de 90° traccionar desde antebrazo de forma progresiva y constante manteniendo el brazo en ligera abducción (separado del cuerpo)
- 2.- Hacer rotación externa del brazo de forma suave, manteniendo la tracción.
- 3.- Llevar el codo hacia dentro (pegarlo al cuerpo), manteniendo tracción y rotación externa
- 4.- Rotar el brazo hacia dentro, llevando la mano hacia el hombro sano



Kocher



Stimson



***Inmovilizar :***  
*en la mejor postura posible para el reposo de la articulación*

## Qué no HACER:

Intentar reducir luxaciones que tengan ya más de dos a tres horas, con riesgo de fractura del cuello del húmero, con mucho dolor, excitados, temerosos, etc. O si no se ve claro.

Tras la reducción, no debe utilizarse la articulación. El problema no acaba ahí.

# Esguinces

## Qué HACER:

Aplicar frío de forma inmediata  
Eleva la extremidad y colocar  
vendaje compresivo

## Qué no HACER:

Llevar botas inadecuadas o mal  
ajustadas

# Rotura de fibras musculares (adductores, gemelos)

No confundir con los  
calambres por fatiga, que  
remiten al estirar el  
músculo implicado  
(aumentaría el dolor si  
fuera una rotura fibrilar)

## Qué no HACER:

Realizar ejercicios intensos sin  
previo calentamiento

# Heridas

## Qué HACER:

Inspeccionar bien antes de movilizar o trasladar: *extensión, profundidad, sangrado, limpieza...*

- 1.- Detener hemorragia: presión directa sobre la herida 10-15 minutos
- 2.- Limpiar la herida: arrastrar cuerpos extraños con agua potable fresca y aplicar solución antiséptica después.
- 3.- Preparar cicatrización: valorar usar puntos adhesivos de aproximación, cubrir la herida y revisarla antes de 6 horas y luego diariamente.



## Qué no HACER:

*Colocar torniquetes*

*Aplicar alcohol sobre la herida*

## AMPOLLAS:

Prevenir con cremas hidratantes en zonas de roce, poner apósitos, cuidar calcetines.

Pincharr si molestan para caminar. Cuidar asepsia y proteger. No levantar la piel  
Si se ha roto y la piel está levantada, tratar como herida/erosión

# Quemaduras

**Qué HACER:**

**Qué no HACER:**

## **AMPOLLAS:**

Prevenir con cremas hidratantes en zonas de roce, poner apósitos, cuidar calcetines.

Pincharr si molestan para caminar. Cuidar asepsia y proteger. No levantar la piel  
Si se ha roto y la piel está levantada, tratar como herida/erosión