

# HERMAN ZARATE, DPM

7610 Carroll Ave Suite 350  
Takoma Park, MD 20912

6510 Kenilworth Ave Suite 2100  
Riverdale, MD 20737

13900 Baltimore Ave  
Laurel, MD 20707

TEL. 301-927-9005

FAX 301-927-1313

## Inflamación Aguda

### ¿Qué es la Inflamación Aguda?

La inflamación es la respuesta protectora natural del cuerpo a cualquier lesión, irritación, o cirugía. Este proceso de “defensa” natural lleva un flujo de sangre incrementado al área afectada, lo que produce una acumulación de líquidos. A medida que el cuerpo acumula esta respuesta protectora, los síntomas de la inflamación se desarrollan. Estos incluyen:

- Hinchazón
- Dolor
- Aumento del calor y enrojecimiento de la piel

La inflamación puede ser aguda o crónica. Cuando es aguda, ocurre como una respuesta inmediata a un trauma (una lesión o cirugía) – habitualmente en el curso de las siguientes dos horas. Cuando es crónica, la inflamación refleja una respuesta continua a una condición médica de más largo plazo, tal como la artritis.

Inflamación no es lo mismo que infección. Las infecciones son causadas por bacterias, hongos, y virus, y las infecciones en ocasiones producen inflamación. Sin embargo, las infecciones y las inflamaciones son tratadas de maneras muy diferentes. [Su cirujano de pie y de tobillo](#) puede ser quien mejor determine la causa de sus tejidos inflamados.

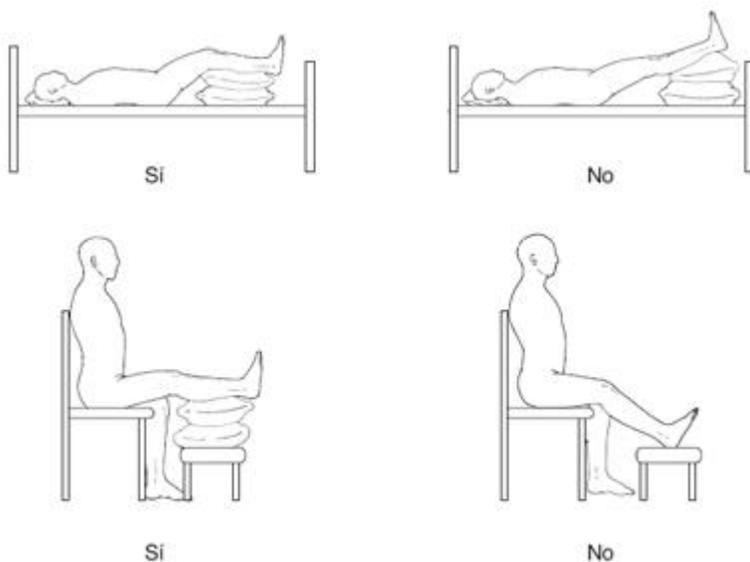
### Tratamiento

Para reducir la inflamación y la correspondiente hinchazón y dolor, los tejidos lesionados deben ser tratados adecuadamente. Mientras más pronto empiece su tratamiento, mejor. El tratamiento para la inflamación aguda consiste en la terapia “**R.I.C.E.**” (por su sigla en inglés)—que quiere decir **R**eposo, **I**ce (Hielo), **C**ompresión, y **E**levación.

Para casos de inflamación aguda en el pie o el tobillo, [su cirujano de pie y de tobillo](#) le recomendará lo siguiente:

- **Reposo.** Mantenga el pie en reposo (no lo haga soportar peso) cuando sea posible para prevenir más lesiones. En algunos casos, se puede requerir una completa inmovilización. Su médico decidirá si usted va a necesitar muletas y si es apropiado que usted mueva su pie o su tobillo.
- **Hielo.** Ponerse hielo, lo que disminuye el flujo sanguíneo y por lo tanto se traduce en una reducción de la hinchazón y del dolor, debe hacerse hasta que los síntomas sean resueltos. Envuelva cubos de hielo –o una bolsa de arvejas o granos de maíz congelados- en una toalla delgada y ponga el empaque frío sobre el área lesionada durante 20 minutos de cada hora mientras esté despierto(a). Si la piel toma una coloración azulosa o blanca, suspenda la aplicación de hielo durante unas pocas horas. Dos precauciones: Nunca ponga hielo o bolsas congeladas en contacto directo con su piel. Y nunca deje una bolsa de hielo sobre su lesión mientras duerme.
- **Compresión.** Mantenga el área inflamada comprimida envolviéndola con una venda o media elástica. La compresión previene la acumulación adicional de líquidos y ayuda a reducir el dolor. Envuelva el vendaje más firmemente en los dedos de los pies y menos firmemente en la pantorrilla. Si siente cosquilleo en los dedos de los pies o palpitaciones en el pie, puede ser necesario aflojar el vendaje. Si el cosquilleo o las palpitaciones continúan, póngase en contacto con su médico tan pronto como sea posible.
- **Elevación.** El mantener el pie elevado reduce la hinchazón permitiendo que el exceso de líquidos se drene hacia el corazón. La manera apropiada de elevar su pie es mantenerlo al mismo nivel o ligeramente por encima del nivel del corazón. Coloque una o dos almohadas debajo de su pantorrilla, y asegúrese de que su cadera y rodilla estén ligeramente dobladas. Nunca mantenga la pierna extendida derecho hacia fuera.

### Eleve la Pierna de Menera Correcta



Además de las anteriores medidas, su cirujano de pie y de tobillo puede recetarle un fármaco anti-inflamatorio no esteroideo (AINES) (nonsteroidal anti-inflammatory drug - NSAID), tal como el ibuprofeno, u otro tipo de medicamento.

#### **Si el Dolor Persiste o Se Empeora**

Los síntomas de la inflamación mejoran por lo general en el curso de dos o tres días. Si su dolor o incomodidad no mejoran después de tres días, llame a su médico o vaya a una sala de emergencias para determinar si existe un problema más serio.

Como sucede con cualquier problema médico, es muy importante que usted siga detenidamente las instrucciones de su médico relacionadas con el cuidado que debe darle a su lesión o a su convalecencia postoperatoria.