



## ¿QUÉ TENGO QUE HACER CUANDO ME HE LESIONADO ALGÚN TEJIDO?

Tradicionalmente, cuando nos hemos lesionado alguna parte del cuerpo y tenemos esa zona inflamada y dolorida, se nos ha recomendado seguir el **protocolo RICE**:

- **R**EST (REPOSO): inmovilización de la zona afectada.
- **I**CE (HIELO): aplicación de frío para frenar la inflamación.
- **C**OMPRESSION: compresión de la zona afectada mediante vendaje.
- **E**LEVATION: colocar la zona afectada en una posición elevada respecto al corazón para facilitar el drenado de fluidos distales.

Esto lo hemos realizado todo el mundo en algún momento de nuestra vida, aunque, a la vista de las recomendaciones más actualizadas (1), **no parece ser la mejor opción**.

Los procesos inflamatorios del organismo **no hay que tratar de frenar o reducirlos, si no facilitar que ocurran o acelerarlos**.

La razón que se da desde la investigación es que, cuando tratamos de reducir la inflamación de un tejido mediante la aplicación de hielo o la toma de pastillas antiinflamatorias, estamos cortando un **proceso de regeneración celular natural** del organismo y, aunque podamos mejorar a corto plazo los síntomas de dolor, a posteriori el tejido resultante es de peor calidad, más fibroso, que si no hubiéramos aplicado estas estrategias.

**El cuerpo es más sabio que nosotros y se regenera por sí mismo. Lo único que tenemos que hacer es facilitar un entorno que potencie esas capacidades que tiene.**

Para ello, se ha pasado del protocolo RICE al "**PEACE & LOVE**". El avance reside en la **evitación de estrategias antiinflamatorias y la inclusión de movimiento** en cuanto sea posible. A continuación, un resumen del nuevo protocolo:



# AMAYA



- P**  **PROTECCIÓN**  
Cesar todas la actividades que provoquen dolor durante los primeros días.
- E**  **ELEVACIÓN**  
Mantener el miembro afectado en alto lo más a menudo posible, de manera que lo situemos más alto que el corazón.
- A**  **ANTI-INFLAMATORIOS, EVITARLOS**  
Abstenerse de tomar anti-inflamatorios y de aplicar hielo.
- C**  **COMPRESIÓN**  
Colocar un vendaje elástico, o mejor aun un taping compresivo, para reducir el hinchazón inicial.
- E**  **EDUCACIÓN**  
Enseñar las buenas prácticas con el fin de evitar los tratamientos pasivos innecesarios y todas las pruebas médicas innecesarias.
- &**
- L**  **LOAD (CARGA)**  
Cuantificar el estrés mecánico integrando las cargas y el movimiento, sin ocasionar dolor.
- O**  **OPTIMISMO**  
Tener confianza y ser positivo; condicionar al cerebro con vistas a una óptima recuperación.
- V**  **VASCULARIZACIÓN**  
Hacer actividad cardiovascular para irrigar los tejidos afectados y aumentar su metabolismo.
- E**  **EJERCICIOS**  
Favorecer una buena recuperación de la movilidad, la fuerza y la propiocepción adoptando un abordaje activo.

**Los tejidos quieren “PAZ Y AMOR”.**

Referencias:

1. Dubois B, Esculier J. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine* 2020; 54:72-73.