

## Lesión de cuádriceps

### ¿Qué es una distensión muscular?

Una distensión significa que hay pequeños desgarros en el músculo. Una distensión puede ser causada por:

- Un golpe directo en el músculo del muslo.
- Un movimiento fuerte del músculo.
- Estiramiento excesivo del músculo.

### ¿Cuáles son los síntomas?

- Dolor en la parte delantera del muslo al hacer ejercicios, estiramientos y actividades.
- Sensibilidad al tacto.
- Hinchazón.
- Hematomas en la zona. Pueden ser de color morado o rojo oscuro.
- La zona dolorida también puede estar caliente al tacto.



### ¿Cómo se diagnostica?

La distensión se diagnostica según la ubicación del dolor y los síntomas. Su proveedor de atención médica también puede preguntarle sobre sus actividades. En casos poco comunes, es posible que se necesite una resonancia magnética.

### ¿Cómo se trata?

Los analgésicos, la reducción de actividad, el descanso y la colocación de hielo en la zona pueden ayudar con el dolor y la hinchazón. Otros tratamientos pueden incluir:

- Detener cualquier actividad que pudiera causar una repetición de la lesión.
- Colocación de hielo. Use una bolsa de hielo picado, o guisantes o maíz congelados. Puede usar nuevamente estos elementos como una compresa de hielo. **No ingiera** el maíz ni los guisantes una vez que los haya usado como compresa de hielo.
  - Coloque una toalla entre la piel y la bolsa. Si coloca la compresa de hielo directamente sobre la piel, puede provocarle congelación. Coloque la bolsa sobre la zona dolorida.
  - Déjela allí durante 15 a 20 minutos. No aplique calor ni masajee hasta que se le indique.
- Usar una venda elástica (envoltura Ace®). Esto ejerce presión (compresión) sobre el muslo para ayudar a disminuir la hinchazón. Retire la envoltura por la noche.
- Es posible que se necesiten muletas.
- Es posible que se necesiten ejercicios que estiren y fortalezcan los músculos del muslo. También se le darán ejercicios de rango de movimiento. La terapia regular le ayuda a aprender una rutina de ejercicios. Esto le ayudará a regresar a sus actividades habituales.
- Si el desgarro es severo, en raras ocasiones se necesita cirugía.

**ALERTA:** Llame al médico, a la enfermera o a la clínica de su hijo si tiene alguna pregunta o inquietud, o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no se abordaron en esta información.

**Esta hoja se creó para ayudarle a cuidar a su hijo o familiar. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para conocer el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**