

HEMATOMA

Definición

Un **hematoma** es una acumulación localizada de sangre debajo de la piel y puede aparecer como una hinchazón azul rojiza (moretón). Se debe normalmente a un traumatismo directo al cuerpo que causa una explosión y filtración de vasos sanguíneos.

Causas

En general los hematomas aparecen con un traumatismo o golpe más menos importante para romper los vasos sanguíneos, pero en ciertas enfermedades de la coagulación, falta de plaquetas o tratamientos con anticoagulantes puede ser pequeños traumatismos imperceptibles por el paciente.

Tipos de moratones

Los hematomas pueden clasificarse en tres grandes grupos: subcutáneos (son los más leves: se encuentran debajo de la piel), intramusculares (aparecen en el zona protuberante de un músculo y pueden afectar a órganos internos) o periósticos (se producen cuando la contusión afecta a un hueso).

Síntomas

Dependiendo de la intensidad que haya tenido el golpe o la forma en que se hayan roto o dañado los vasos capilares, así serán los síntomas, los cuales pueden ser: dolor, inflamación y cambio de color en la piel. Puede suceder que se formen sin haber sufrido algún golpe. Si esto sucede es muy importante acudir al profesional de la salud.

Los hematomas subcutáneos o debajo de la piel puede dar algo de dolor y calor local, pero sobre todo los cambios de color son el síntoma predominante, primero rosado, luego amoratado, se torna a color pardo al ir digiriéndose la sangre y luego un amarillo residual.

Los hematomas musculares suelen dar dolor al contraerse el músculo implicado y más débil en reposo.

Los hematomas periósticos o del hueso son muy dolorosos y persistentes.

¿Cuánto tardan en quitarse?

La desaparición de un hematoma puede llevar tiempo dependiendo de la zona del cuerpo y la gravedad del golpe, la mayoría dura aproximadamente dos semanas. Comienzan de un color rojizo, luego se tornan azul violáceo y amarillo verdoso; antes de volver a la coloración normal. Consulte a su profesional de la salud si considera que tiene hematomas sin motivo o si parece haber una infección.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA USO PROFESIONAL

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento

Para tratar los hematomas subcutáneos e intramusculares se puede aplicar una bolsa de hielo sobre la lesión, ya que el frío provoca la contracción de los vasos sanguíneos lo que minimiza la inflamación, adormece la zona de forma que disminuye el dolor y evita la aparición del hematoma.

Si el hematoma es grande puede dar un "síndrome compartimental" presionando tejidos colindantes y afectando su función; en este caso se precisa de un drenaje y tratamiento de urgencia.

Alimentación

Las verduras de hoja verde aportan minerales que contribuyen a la curación de los hematomas, como la vitamina C o K.

Cítricos, pimientos y otras frutas y verduras de colores brillantes aportan bioflavonoides, que contribuyen a la curación.

El salmón, las nueces y las semillas de lino aportan ácidos grasos esenciales que ayudan en la reparación de los tejidos dañados.

Las coles de Bruselas, el brócoli, las patatas y los cítricos son una buena fuente de vitamina C.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

Vitamina C 1.000 mg+Bioflavonoides (HealthAid): Puede ayudar en la formación de nuevos tejidos conectivos en su mantenimiento y reparación, especialmente para las paredes de los vasos sanguíneos.

Vitamina B12 1.000 µg masticable (Nutrinat Evolution)/Vitamina B12 500 µg Complex (metilcobalamina) (Terranova): La deficiencia de vitamina B12 (cobalamina) también puede causar la fácil aparición de moretones, anemia perniciosa y una pobre coagulación sanguínea.

Bromelina 500 mg (HealthAid): Es un antiinflamatorio natural.

Ácidos grasos esenciales Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Los ácidos grasos esenciales son necesarios para la curación de los ejidos dañados.

Vitamina K y D3 (Nutrinat Evolution): Si los moretones aparecen frecuentemente puede indicar deficiencia de vitamina K, que favorece la coagulación de la sangre. Esta deficiencia puede ser el resultado de una inadecuada absorción de la grasa o por consumo de antibióticos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA USO PROFESIONAL

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.