



ECOESCUELA.



I.E.S. ANTONIO DE ULLOA. LA RINCONADA

## COMO TRATAR HEMATOMAS EN FORMA NATURAL

*Los moretones son hematomas que se generan como producto de un golpe, una caída o una lesión deportiva.*

*Al romperse pequeños vasos sanguíneos, algunos de los síntomas que pueden aparecer son dolor, inflamación y decoloración de la piel. La zona se pone colorada y sensible al tacto inmediatamente. Luego, se vuelve azulado, más tarde se ve amarillo-verdoso. Al final de este proceso, que puede durar días o meses, la piel vuelve a su color normal.*

### 1. Hielo

Es lo que primero se debe aplicar luego de sufrir un golpe, ya que ayudará a reducir la inflamación por la contracción de los vasos sanguíneos. Esto, a su vez, disminuirá el dolor y evitará la aparición del hematoma. Sin embargo, se debe tener la precaución de nunca colocarlo directamente sobre la piel. En cambio, se lo debe envolver en un paño para evitar quemaduras.

### 2. Aloe vera (sábila)

Aplica un poco de aloe vera congelado sobre el moretón. Otra alternativa es colocar un poco de pulpa sobre la zona dañada y masajear suavemente. Esta última opción debe repetirse al menos tres veces por día. El alcíbar, uno de sus componentes, le confiere a esta planta propiedades antiinflamatorias y regeneradoras. Es por ello que es ideal para aplicar sobre los golpes.

### 3. Árnica

La árnica es un analgésico natural. Se trata de uno de los remedios más eficaces para tratar golpes, ya que reduce la inflamación y calma el dolor de los hematomas. Para que el tratamiento sea más efectivo, se aconseja aplicar una fina capa de ungüento varias veces al día.

### 4. Perejil

Machaca algunas hojas de perejil fresco y aplícalas durante cinco minutos sobre el golpe. Repite el tratamiento cuatro veces por día para obtener mejores resultados. Las propiedades anestésicas y antiinflamatorias de esta hierba acelerarán el proceso de curación, de manera tal que el moretón desaparecerá con mayor rapidez.



<p style="text-align: center;"><b><u>5. Ajo</u></b></p> <p>Por sus propiedades antioxidantes, aplicar un poco de jugo fresco de ajo sobre un moretón hará que los tejidos se regeneren más rápido. Como estimula la buena circulación de la sangre, también te ayudará a reducir los dolores ocasionados por el golpe si lo comes crudo.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>6. Cebolla</u></b></p> <p>Su contenido de alinasa -la misma sustancia que hace que los ojos lloren- estimula la circulación de la sangre. Así, la sangre no se acumula y no llega a formarse el hematoma. Es por ello que es bueno aplicar una rodaja de cebolla recién cortada sobre la zona golpeada tan pronto como sea posible. En caso de que éste ya haya aparecido, ayudará a que desaparezca más rápido.</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>7. Vinagre de manzana</u></b></p> <p>Otra alternativa para estimular la circulación en la zona golpeada es aplicar una gasa o un paño empapado en vinagre de manzana sobre la lesión y masajear suavemente durante algunos minutos. Para mejorar los resultados, repite el mismo procedimiento tres veces por día.</p>	<p style="text-align: center;"><b><u>6. Cebolla</u></b></p> <p>Su contenido de alinasa -la misma sustancia que hace que los ojos lloren- estimula la circulación de la sangre. Así, la sangre no se acumula y no llega a formarse el hematoma. Es por ello que es bueno aplicar una rodaja de cebolla recién cortada sobre la zona golpeada tan pronto como sea posible. En caso de que éste ya haya aparecido, ayudará a que desaparezca más rápido.</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>9. Sal</u></b></p> <p>Cuando se la aplica de manera tópica, la sal absorbe el líquido intracelular. Así, se reduce la inflamación y disminuye el dolor. Sólo debes colocar una capa de sal sobre el moretón y dejarla actuar durante algunos minutos.</p>	

**ECOESCUELA. LA RINCONADA.**

**I.E.S. ANTONIO DE ULLOA.**