

# CÓMO DESHACERSE DE LOS MORETONES

Son resultado de algún tipo de trauma o lesión en la piel que hace que los vasos sanguíneos exploten.

AGENCIAS  
Ciudad de México

Los moretones usualmente desaparecen solos, pero puedes tomar medidas para reducir el dolor y la visibilidad.

Los siguientes tratamientos se pueden realizar en casa:

## TERAPIA DE HIELO

Aplica hielo inmediatamente después de la lesión para reducir el flujo de sangre alrededor del área. Enfriar los vasos sanguíneos puede reducir la cantidad de sangre que fluye hacia el tejido alrededor. Esto puede evitar que el moretón sea muy visible y reducir la hinchazón.

## CALOR

Puedes aplicar calor para mejorar la circulación e incrementar el flujo sanguíneo. Esto ayudará a eliminar la sangre atrapada después de que el moretón ya se ha formado. Aplicar calor también puede ayudar a reducir los músculos tensos y aliviar el dolor. Puedes usar una almohadilla térmica o una botella de agua caliente. Otra opción es tomar un baño caliente.

## COMPRESIÓN

Envuelve el área con moretones con una venda elástica. Esto apretará los tejidos y ayudará a evitar que los vasos sanguíneos fluyan. Usar compresión puede reducir la severidad del moretón y ayudar a reducir el dolor y la hinchazón.

## ELEVACIÓN

Eleva el área con moreto-

nes de manera que quede sobre el nivel del corazón. Esto ayuda a aliviar el dolor y a drenar los líquidos fuera del área con moretones. La elevación también puede reducir la presión y compresión. Esto te da una perfecta oportunidad de descansar y relajarte, que también puede ayudar al proceso de curación.

## ÁRNICA

Se cree que el árnica, una hierba homeopática, puede reducir la inflamación y la hinchazón; por lo tanto, es un tratamiento ideal para los moretones. Un estudio del 2010 determinó que el ungüento de árnica tópico reducía efectivamente los moretones inducidos por láser. Puedes usar el ungüento o gel de árnica en el moretón unas cuantas veces al día. También puedes tomar árnica oralmente.

## CREMA DE VITAMINA K

La vitamina K es un nutriente esencial que ayuda con la coagulación. Se demostró que la crema de vitamina K reduce la gravedad del moretón después del tratamiento láser en un pequeño estudio del 2002. Para usar este tratamiento, frota suavemente la crema de vitamina K en el moretón al menos dos veces al día.

## ALOE VERA

Se ha demostrado que el aloe vera ha reduce el dolor y la inflamación. Puedes aplicarlo tópicamente al área afectada. Asegúrate de usar un gel que sea de aloe vera pu-

Utilizar algunos de los remedios caseros pueden ayudar a acelerar el proceso de curación, pero siempre es mejor consultar a un médico.



Aloe vera reduce dolor e inflamación.

ro. Lee la etiqueta cuidadosamente para verificar los aditivos.

## VITAMINA C

La vitamina C tiene propiedades antiinflamatorias y se puede usar para promover la curación de heridas. También puedes encontrar geles, cremas o ceras que contienen vitamina C. Puedes aplicarlos tópicamente.

También puedes tomarla como suplemento. Come suficientes frutas y vegetales frescos también.

## PIÑA

La bromelina es una mezcla de enzimas que se encuentra en la piña. La bromelina puede ayudar a reducir la gravedad del moretón y reducir la inflamación. Puedes comer piña o



Un estudio del 2010 determinó que el ungüento de árnica tópico reducía efectivamente los moretones inducidos por láser.

tomar suplementos de bromelina. También puedes aplicarla tópicamente como una crema.

## CONSUELDA

La consuelda es una planta que con frecuencia se usa para tratar las dolencias de la piel y la inflamación. Se ha demostrado que la crema de consuelda tiene poderes curativos que se pue-

den usar para tratar los moretones.

## TEN CUIDADO SI:

- La lesión parecía menor, pero todavía sientes dolor después de tres días
- Desarrollas una protuberancia sobre tu moretón
- Te salen moretones sin motivo
- Observas sangre en la orina o las heces

# Pasarela Madrid

Poco a poco comienza a recobrase la "normalidad" en algunas partes. Tal es el caso de Madrid. Esta semana se presentan creaciones de la colección de la firma de moda española SOHUMAN, "Relieve", como parte de la nueva edición de la London Fashion Week, en Madrid.



Pasarela