

Twisted or injured ankle

Are you able to walk on the ankle?

Yes, but with pain

Wrap the ankle with **elastic bandage**.

Place **ice pack** on the ankle for 20 min every 4 hours until the swelling and pain decreases.

Elevate the ankle on some pillows

Take **NSAID** for pain if necessary

Do the exercises included below

Begin walking on the ankle slowly as the pain decreases

No, I cannot put any weight on the ankle

Place **ice pack** on the ankle for 20 min every 4 hours until the swelling and pain decrease.

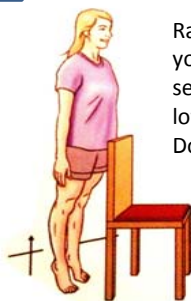
Elevate the ankle on some pillows

Rest for one day without walking

After one day, if you still cannot put weight on it, visit the doctor



Stand with one leg on a step. Straighten the higher leg while the other comes off the ground. Then lower that leg back down. Do this ten times.

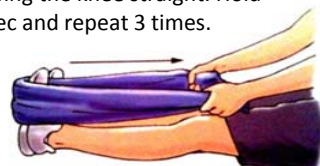


Raise your body on to your toes. Hold for 5 seconds then slowly lower yourself down. Do this 10 times.

With your hands against the wall, put one leg behind the other. Keep feet flat on the ground. Lean toward the wall and hold for 30 seconds. Repeat 3 times with each leg forward.



Sit on floor. Wrap towel around ball of foot. Pull toward you keeping the knee straight. Hold 30 sec and repeat 3 times.



Torsión o lesión del tobillo

Puede caminar apoyando al tobillo?

Si, pero con dolor

Póngase la **venda elástica** alrededor del tobillo

Póngase la **compresa de hielo** sobre el tobillo, por 20 minutos cada 4 horas, hasta que se disminuye la hinchazón y dolor

Levante el tobillo encima de unas almohadas

Si necesita tome **AINE** para el dolor

Haga los ejercicios incluidos abajo

Comience caminar paso a paso cuando se disminuye el dolor.



Párese con un pie encima de un paso. Enderece la pierna que esta arriba y se levantará el pie abajo. Baje este pie lentamente. Repita 10 veces.



Párese en los dedos. Quede así por 5 segundos y bájese lentamente. Repita 10 veces.

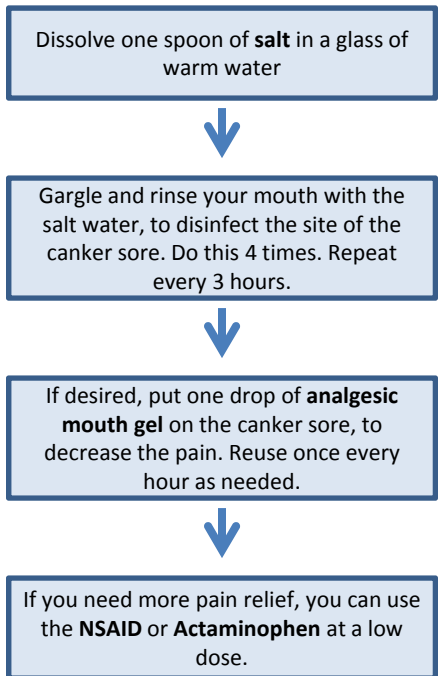
Apoyándose contra la pared con las manos, ponga un pie atrás del otro. Mantenga todo del pie en el piso. Inclínese hacia la pared y quede por 30 segundos. Repita 3 veces en cada lado.



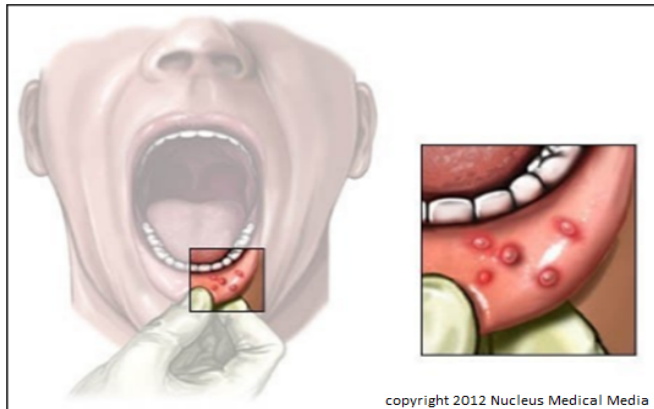
Sentándose en el piso, envuelva la toalla a la punta del pie. Jale la toalla lentamente por 30 segundos manteniendo la pierna recta. Repita 3 veces.



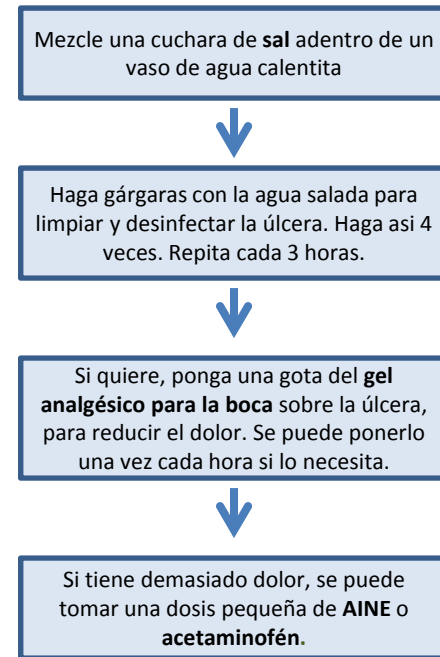
Mouth “canker” sore



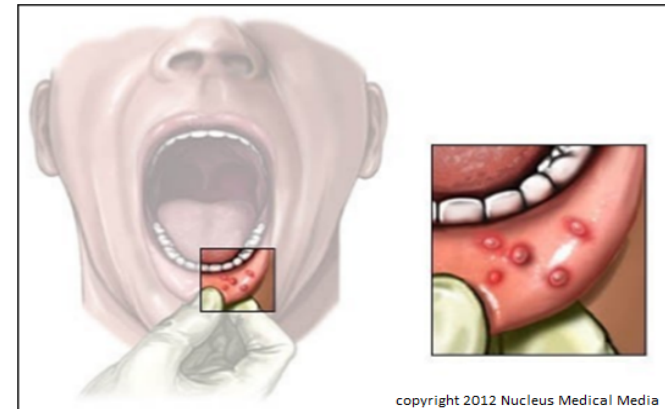
Can be present on the tongue, lips, gums or inside the cheek



Úlceras de la boca (Afta dolorosa)



Puede estar en la lengua, la mejilla, los labios, o la encía



Acid Reflux (Heartburn)

Caution

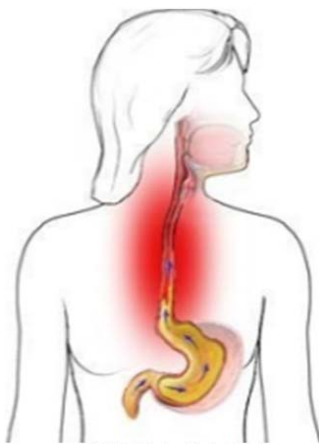
If you feel heavy pressure in your chest, with pain in the left arm, sweating, nausea, or difficulty breathing, this could be a heart problem. Go to the hospital immediately.

Do you have a burning pain at the lower chest that occurs usually after eating a meal or when lying down?
The pain may be accompanied by a sour or bitter taste in your throat.

Treatment

Use chewable **Antacid** immediately when you have symptoms.

If after 1 hour, the symptoms continue, take **Pepcid**.



copyright 2012 Nucleus Medical Media

Prevention

If you get the pain at night, sleep with your head elevated with two pillows.

Do not lie down for 2 hours after eating

Avoid smoking

Eat less:

Citrus fruits
Fatty foods
Spicy foods
Tomatoes

Drink less:

Coffee
Soft Drinks
Alcohol

Take **Pepcid** one hour before eating a meal that you think will cause you to have heartburn

Ardor del estómago

Aviso

Si siente presión muy fuerte en el pecho con dolor del brazo a la izquierda, sudoración, náuseas, o dificultad de respirar, puede ser un problema del corazón. Vaya al hospital rápidamente.

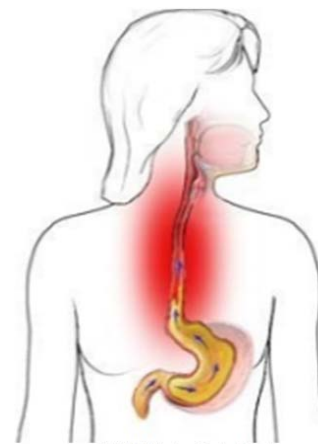
Tiene quemazón en la parte al fondo del pecho, que peora después de comer o cuando se está echado en la cama.

A veces se puede tener un sabor agrio en la garganta asociado con el dolor.

Tratamiento

Toma **Antacid** en cuanto tiene las síntomas

Después de una hora, si siguen las síntomas, se puede tomar **Pepcid**.



copyright 2012 Nucleus Medical Media

Prevención

Si tiene las síntomas cuando duerme, use dos almohadas para tener la cabeza levantada

No se eche por 2 horas después de comer

Deje de fumar o disminuyelo

Coma menos de:

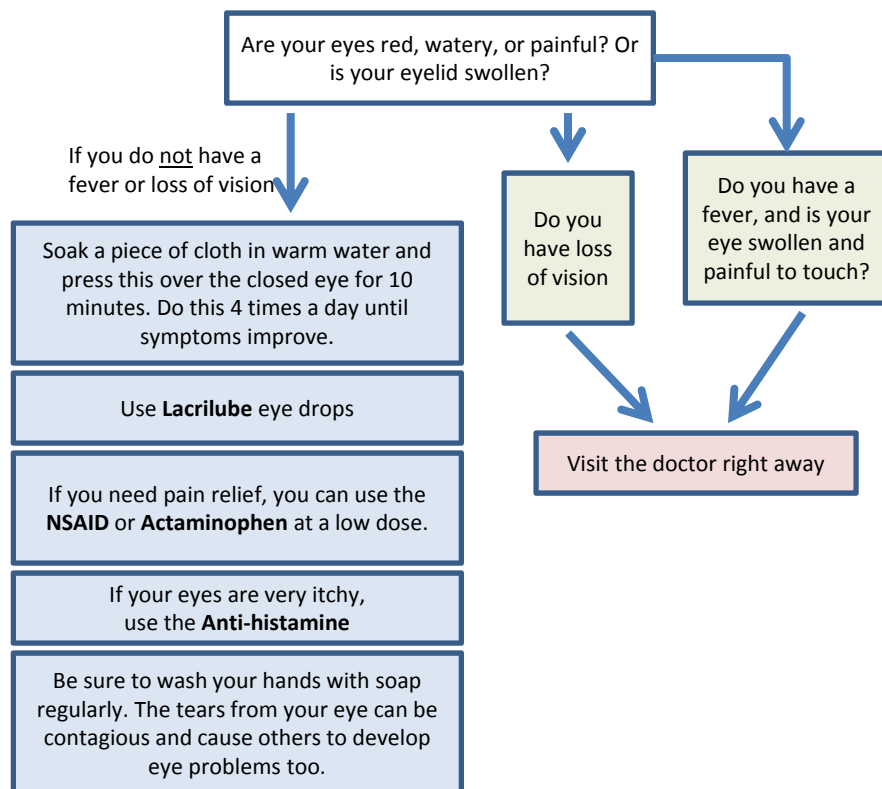
Los cítricos
La comida grasa
La comida picante
Los tomates

Tome menos de:

El café
Los refrescos gaseosos
Alcohol

Se puede tomar **Pepcid** una hora antes de comer algo que piensa le dará ardor del estómago

Eye irritation



Irritación de los ojos

