

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · LESIONES

Después de un accidente de tráfico

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias después de un accidente de tráfico. El médico lo examinó y le hizo las pruebas que hacían falta. Usted está lo bastante bien para irse a casa. Esta hoja explica qué esperar en los próximos días y cuándo volver.

¿Qué es?

Después de un accidente es común sentir dolor y rigidez, sobre todo en el cuello, la espalda, el pecho y los hombros. El dolor suele ser peor el día siguiente o dos días después, y luego mejora poco a poco en una o dos semanas. Algunas lesiones aparecen más tarde, así que siga atento a cómo se siente. También es normal sentirse alterado, angustiado o tener problemas para dormir después de un susto así.

Cómo cuidarse en casa

- Descanse el primer día o los dos primeros, y luego vuelva poco a poco a sus actividades normales según lo permita el dolor.
- Siga moviendo el cuello y la espalda con suavidad. Quedarse quieto mucho tiempo puede aumentar la rigidez.
- Ponga una compresa fría envuelta en un paño sobre las zonas doloridas durante 15–20 minutos, varias veces al día, los dos primeros días.
- No conduzca hasta que pueda girar la cabeza y moverse con libertad sin dolor, y se sienta despierto y atento.
- Pida a alguien que se quede con usted la primera noche si se golpeó la cabeza.
- Hable con su familia, amigos o su médico si se siente ansioso, tiene pesadillas o revive el accidente una y otra vez.

Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor, a menos que su médico le haya dicho que no lo tome. Siga las indicaciones del envase o de su médico.
- El ibuprofeno también puede ayudar, a menos que su médico le haya dicho que no. Evítelo si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o si está embarazada.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si el dolor no mejora después de una semana.
- Acuda a su médico de familia si la preocupación, el mal sueño o el ánimo bajo tras el accidente duran más de dos a cuatro semanas.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Dolor en la barriga, el pecho o la espalda que va empeorando**
- **Dificultad para respirar, o tos con sangre**
- **Adormecimiento, hormigueo o debilidad en los brazos o las piernas**
- **Un dolor de cabeza que empeora, vómitos repetidos, confusión o sueño poco habitual**
- **Sangre en la orina, o heces negras o con sangre**
- **Sensación de desmayo, mareo o estar muy pálido y con sudor**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.