

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Clavícula rota

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias con una lesión en el hombro. Una radiografía mostró una fractura de la clavícula. Esta hoja explica cómo sana y cómo cuidarla en casa.

¿Qué es?

La clavícula va desde la base del cuello hasta el hombro. Suele romperse tras una caída sobre el hombro o sobre el brazo extendido. La mayoría de las fracturas sanan bien con un cabestrillo y tiempo, sin cirugía. La curación tarda unas 6 a 12 semanas en los adultos, y menos en los niños. A menudo se forma un bulto donde el hueso sana; es normal.

Cómo cuidarse en casa

- Use el cabestrillo para estar más cómodo, normalmente de 1 a 3 semanas, como le aconsejó su médico.
- Quítese el cabestrillo varias veces al día para mover suavemente el codo, la muñeca y los dedos.
- Ponga una bolsa de hielo envuelta en un paño sobre la zona durante 20 minutos, varias veces al día, los primeros días.
- Dormir recostado sobre almohadas puede ser más cómodo.
- No levante nada pesado ni practique deportes de contacto hasta que su médico diga que es seguro.
- No conduzca hasta que pueda mover el brazo con libertad y sin dolor.

Medicamentos

- El paracetamol o el ibuprofeno pueden ayudar con el dolor, a menos que su médico le haya dicho que no. Siga las indicaciones del envase o de su médico.
- Evite el ibuprofeno si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o está embarazada, a menos que su médico diga que es seguro.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o a la clínica de fracturas en 1 a 2 semanas, o según lo acordado.
- Empiece ejercicios suaves del hombro cuando su médico o fisioterapeuta se lo indique.

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

- **Adormecimiento, hormigueo o debilidad en el brazo o la mano**
- **La mano o los dedos se ponen pálidos, azulados o fríos**
- **La piel sobre la fractura se pone tensa o se rompe, o el hueso empuja contra ella**
- **Dificultad para respirar o dolor en el pecho**
- **Dolor que sigue empeorando a pesar de los analgésicos**

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.