INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Hueso roto (fractura)

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias por una lesión y una radiografía mostró un hueso roto (fractura). Hoy se la han tratado, por ejemplo con un yeso, una férula o un cabestrillo. Esta hoja explica cómo cuidarla mientras sana.

¿Qué es?

Una fractura es una rotura o grieta en un hueso. La mayoría de los huesos rotos sanan bien en unas 6 a 8 semanas si se mantienen en la posición correcta. El dolor y la hinchazón suelen ser peores en los primeros días. El yeso o la férula mantienen el hueso quieto para que pueda sanar. Algunas fracturas necesitan una radiografía de control o una revisión por un especialista en los días siguientes.

Cómo cuidarse en casa

- Mantenga el brazo o la pierna lesionados por encima del nivel del corazón todo lo que pueda durante los primeros 2 a 3 días.
- Mueva a menudo los dedos de la mano o del pie, y las articulaciones que no estén dentro del yeso.
- Mantenga el yeso o la férula secos. Cúbralos con una bolsa de plástico cuando se lave.
- No meta nada dentro del yeso para rascarse, y no lo corte ni lo quite usted mismo.
- Use las muletas o el cabestrillo como le han enseñado, y no apoye peso sobre la lesión salvo que le digan que puede hacerlo.
- No conduzca hasta que su médico le diga que es seguro.

Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor, salvo que su médico le haya dicho que no lo tome. Siga las instrucciones del envase o de su médico.
- El ibuprofeno también puede ayudar, salvo que su médico le haya dicho que no lo tome. Evítelo si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o está embarazada.
- Si le han dado analgésicos más fuertes, pueden causar somnolencia y estreñimiento. Tómelos solo como se los recetaron.

Seguimiento

- Acuda a la consulta de fracturas o a la cita de seguimiento que le dieron, aunque se encuentre bien.
- Vaya a su médico de familia o centro de salud si el yeso se afloja, se agrieta, se ablanda o le roza la piel.
- Pregunte cuándo podrá volver al trabajo, al deporte y a conducir.

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

- **El brazo o la pierna se ve deformado, o se ve el hueso**
- **Entumecimiento, hormigueo, o el brazo o la pierna se ponen pálidos o azulados**
- **Dolor e hinchazón intensos o que empeoran**
- **El yeso le aprieta demasiado, o no puede mover los dedos de la mano o del pie**
- **Dolor e hinchazón en la pantorrilla, o dolor repentino en el pecho o falta de aire**
- **Fiebre, o mal olor o líquido que sale por debajo del yeso**

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.