

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · LESIONES

Costillas rotas

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias con una lesión en el pecho. El médico cree que tiene una o más costillas contusionadas o rotas, y que es seguro que se recupere en casa.

¿Qué es?

Las costillas rotas o contusionadas son dolorosas, sobre todo al respirar hondo, toser o moverse. Sanan solas, normalmente en 4 a 6 semanas. El principal peligro es una infección de pecho: si el dolor le impide respirar hondo y toser, se acumulan mucosidades en los pulmones. Un buen control del dolor y los ejercicios de respiración ayudan a prevenirlo.

Cómo cuidarse en casa

- Cada hora, mientras esté despierto, haga 5 respiraciones lentas y profundas, y después una tos fuerte.
- Cuando tosa, sujete con firmeza una toalla doblada o una almohada contra las costillas doloridas.
- Siga moviéndose por la casa. No se quede en la cama todo el día.
- No se ponga fajas ni vendajes apretados en el pecho. Esto impide que los pulmones se llenen bien.
- Dormir apoyado sobre almohadas puede ser más cómodo.
- Evite levantar peso, los deportes de contacto y fumar hasta que las costillas hayan sanado.

Medicamentos

- Tome paracetamol con regularidad, salvo que su médico le haya dicho que no. Siga las instrucciones del envase o de su médico.
- El ibuprofeno también puede ayudar, salvo que su médico le haya dicho que no. Evítelo si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o está embarazada.
- Si le dieron un analgésico más fuerte, puede producirle somnolencia y estreñimiento. Úselo solo como se lo recetaron.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud en una semana, o antes si el dolor le impide respirar hondo.
- Las personas mayores, las que fuman o las que tienen enfermedad pulmonar deben acudir a su médico en 2 a 3 días.

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

- **La respiración se le hace cada vez más difícil, o tiene falta de aire en reposo**
- **Tos con sangre**
- **Fiebre, con tos que saca mucosidad amarilla, verde o marrón**
- **Dolor de pecho nuevo y repentino, o mucho peor**
- **Dolor nuevo en el abdomen o en la punta del hombro**
- **Sensación de desmayo, mareo o confusión**

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.

EM Orbit · Medicina de emergencias, en una sola órbita · rib-fracture-es