

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Luxación de hombro

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias con el hombro luxado. Se lo han vuelto a colocar y se ha comprobado. Esta hoja explica cómo cuidar el hombro mientras sana y cuándo volver.

¿Qué es?

El hombro es una articulación de bola y cavidad. Una caída o un tirón fuerte pueden sacar la bola de la cavidad. Esto es una luxación. Después de recolocarlo, los tejidos que rodean la articulación están estirados y necesitan tiempo para sanar. El hombro puede estar dolorido y con moretones durante unas semanas, y puede volver a salirse, sobre todo en personas jóvenes.

Cómo cuidarse en casa

- Use el cabestrillo como le hayan aconsejado, normalmente por comodidad durante las primeras 1 a 2 semanas. Quíteselo para lavarse y hacer ejercicios.
- Aplique una bolsa de frío envuelta en un paño sobre el hombro durante 15 a 20 minutos, varias veces al día, los primeros 2 días.
- Mueva los dedos, la muñeca y el codo varias veces al día para que no se pongan rígidos.
- Evite levantar el brazo por encima de la cabeza, o hacia el lado y hacia atrás, hasta que su médico diga que es seguro.
- No levante cosas pesadas ni practique deporte hasta que le hayan revisado.

Medicamentos

- Para el dolor, puede tomar paracetamol, 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 tenga úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o esté embarazada.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia, centro de salud o a la consulta a la que le derivaron en 1 semana.
- Pregunte por la fisioterapia. Los ejercicios ayudan a fortalecer el hombro y reducen la probabilidad de que vuelva a salirse.

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

- **El hombro se sale otra vez, o se ve deformado**
- **Entumecimiento, hormigueo o debilidad en el brazo o la mano**
- **La mano o los dedos se ponen pálidos, azulados o fríos**
- **El dolor empeora y no se alivia con los analgésicos**
- **Hinchazón o moretón del brazo que aumenta rápidamente**

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.