

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

# Cómo usar un cabestrillo

EM Orbit

**Le han dado un cabestrillo para sujetar el brazo después de una lesión o un procedimiento. Mantiene el brazo en reposo, alivia el dolor y reduce la hinchazón mientras sana. Esta hoja explica cómo llevarlo con seguridad y cómo cuidar el brazo.**

## ¿Qué es?

Un cabestrillo mantiene el antebrazo cruzado sobre el cuerpo, con la mano un poco más alta que el codo. Quita el peso del hombro, el codo o la muñeca. El tiempo que lo necesite depende de su lesión: a veces solo unos días, a veces varias semanas. Mantener el brazo completamente quieto durante demasiado tiempo puede dejar rígidas las articulaciones, así que siga los consejos que le dieron sobre el movimiento.

## Cómo cuidarse en casa

- Póngase el cabestrillo de modo que la mano quede un poco más alta que el codo, con la correa acolchada en el cuello.
- Quíteselo solo como le hayan aconsejado, por ejemplo para lavarse o hacer ejercicios suaves, y sujete el brazo cuando lo haga.
- Mueva los dedos, y la muñeca y el codo si se lo permiten, varias veces al día para evitar la rigidez.
- Revise cada día la piel del cuello y de debajo del brazo, y manténgala limpia y seca.
- Quítese los anillos y los relojes del brazo lesionado por si se hincha.
- Duerma apoyado sobre almohadas si acostarse boca arriba le duele. No conduzca mientras lleve un cabestrillo.

## Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor, 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.

## Seguimiento

- Acuda a cualquier consulta de fracturas o cita de seguimiento que le hayan dado.
- Acuda a su médico de familia o centro de salud si el dolor o la rigidez no mejoran después de 1 a 2 semanas.
- Pregunte cuándo puede dejar el cabestrillo y volver al trabajo, al deporte o a conducir.

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

- **Los dedos se ponen entumecidos, fríos, pálidos o azulados**
- **Dolor o hinchazón intensos que siguen empeorando, incluso con el brazo elevado y con analgésicos**
- **No puede mover los dedos**
- **La piel bajo la correa se pone muy dolorida, se rompe o le salen ampollas**
- **Dolor, hinchazón y enrojecimiento en el brazo con fiebre**

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 · sling-es