



Hospital Central de la Cruz Roja
San José y Santa Adela

Comunidad de Madrid

Avda. de Reina Victoria, 22-24
Teléfono 91 453 83 00
28003 MADRID

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS AL ALTA PARA PACIENTES PORTADORES DE ESCAYOLAS EN MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES

Cuidados de la herida quirúrgica:

- No debe mojar el yeso bajo ningún concepto.
- No retire el almohadillado de algodón y evite la suciedad.
- No emplee objetos punzantes para rascarse por el interior de la escayola. No debe recortarla.

Hábitos de Vida:

- Alimentación:
 - Siga una dieta equilibrada rica en proteínas (carne, pescado, lácteos) para acelerar el proceso curativo.
 - Aumente la fibra (frutas, verduras, ensaladas) y la ingestión de líquidos para evitar el estreñimiento.

Actividad física y ejercicio:

- Debe mover las articulaciones vecinas que no se encuentran inmovilizadas por el yeso.
- Evite caídas, teniendo mucha precaución con alfombras y suelos mojados o resbaladizos.

RECUERDE

- Tome la medicación según pauta médica establecida en el informe de alta.
- Acuda a revisión el día señalado en la hoja de citación que se le ha entregado junto con el informe de alta.

En caso de fiebre (temperatura $>38^{\circ}$), dolor intenso o en las siguientes ocasiones:

- Si los dedos se ponen hinchados, azules, pálidos o no puede movilizarlos.
- Si siente mal olor dentro de la escayola o supura.
- Si el yeso se afloja o se deteriora.

Contacte con la consulta de Traumatología (telf. 914536555 de 8:30 a 14:00 horas de lunes a viernes) o con el cirujano de guardia (telf. 914538300 fuera del horario de consultas externas)

**ESPERAMOS QUE ESTAS RECOMENDACIONES AYUDEN A SU PRONTA
RECUPERACIÓN**