

RECOMENDACIONES SOBRE AUTOCUIDADOS EN EL PACIENTE CON TRAUMATISMOS OSEOS

- Mantener el miembro elevado si la lesión es el miembro inferior y utilizar un cabestrillo si el traumatismo ha sido en el miembro superior. En ambos casos mover los dedos con frecuencia.
- Aplicar frío local los 2-3 primeros días de 4 a 6 veces durante 15 minutos.

En caso de llevar una escayola:

- ✓ No introducir objetos punzantes a través de la escayola, podrían producirle heridas e infecciones que complicarían su recuperación.
- ✓ No retirar en ningún caso la inmovilización. Esperar a su cita con el médico.
- ✓ No humedecer el yeso. Perdería su función.
- ✓ En caso de : dolor muy intenso, palidez, frialdad, disminución de la sensibilidad o cualquier otra alteración que le parezca anormal, acuda a su Centro de Salud más cercano o a un Servicio de Urgencias.
- ✓ En caso de escayola en miembro inferior, una vez seco debe utilizar muletas (las podrá conseguir en una farmacia o en una ortopedia), y no apoyarla en el suelo para evitar roturas.
- ✓ Seguir el tratamiento prescrito por el médico.
- ✓ Acudir a la revisión con su especialista previa cita para el seguimiento de su evolución.