

# Fracturas: cuidados de un yeso en una pierna

## HOJA DE RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

El yeso se emplea para mantener la reducción de una fractura y proteger el hueso mientras consolida.

Es muy importante que el niño y sus padres cuiden correctamente el yeso en casa.



El talón no debe apoyar sobre ninguna superficie para evitar la formación de heridas en la piel.

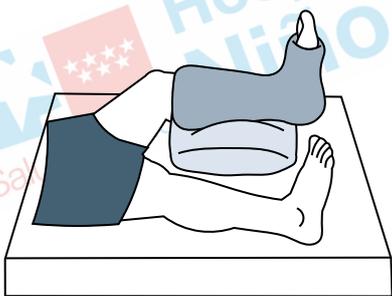


## Para el dolor y la inflamación...

Debe tomar regularmente analgésicos simples como *Paracetamol* o *Ibuprofeno* durante los primeros días, según las indicaciones de su médico.

Durante los primeros días es importante que haga **reposo relativo**, y **eleva** la pierna siempre que sea posible para minimizar la inflamación.

Cuando se mueva, debe **usar muletas o una silla de ruedas** evitando apoyar peso sobre la extremidad lesionada. Si el yeso es largo, debe colocar una tabla en la silla para tener la pierna recta. Cuando esté sentado o tumbado debe **eleva** la pierna colocando un **cojín debajo de la pantorrilla**, y dejando el talón libre (**Ver imágenes inferiores**).



Si sospecha que hay un objeto dentro de la escayola, hay que **revisar la piel**.



Si los bordes del yeso le rozan, se pueden **almohadillar con un poco de algodón**.



## Cuidados del yeso...

La escayola debe mantenerse **limpia y seca**. Para la ducha, se debe cubrir la escayola con una bolsa de plástico sellada con cinta adhesiva en la piel. Existen en el mercado bolsas protectoras de escayola impermeables, pero no debe sumergirla en agua.

**No recorte ni intente modificar el yeso en casa.**

En algunos casos antes de retirar el yeso se recomienda comenzar a apoyar con el yeso puesto. Para ello, debe adquirir una **suela o zapato para yeso** si se lo indica su médico (**Ver imagen de la derecha**).



## Picores y molestias del yeso...

- Es habitual que se produzcan picores bajo la escayola. **Debe evitar rascarse dentro del yeso**, ya que puede hacerse una herida y provocar una infección.
- **No introduzca ningún objeto dentro de la escayola.**
- Si el picor es importante se puede administrar un antihistamínico tipo *Dexclorfeniramina* (*Polaramine*®) cada 8-12 horas según el peso.

## Tras la retirada del yeso...

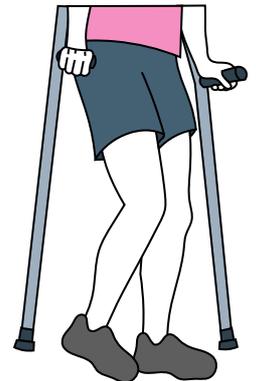
- **PIEL:** La piel puede estar seca, descamada o con mal olor, pero con el tiempo el aspecto será normal. **Lave la piel con agua y jabón**, evitando frotar fuerte. Y aplique una crema hidratante suave.
- **FORMA:** Como los músculos no se han utilizado mientras la pierna ha estado inmovilizada, estarán débiles al principio y la pierna parecerá más delgado, pero recuperará su tamaño con el uso regular.
- **MOVILIDAD:** Su médico le indicará los movimientos que debe hacer (**Ver hoja de ejercicios de rodilla y tobillo y pie**). La mayoría de niños recuperan la movilidad completa sin necesidad de fisioterapia. Las actividades rutinarias y el juego suelen ser suficientes para que los niños vuelvan a la normalidad en pocos meses.
- **CARGA:** Su médico le indicará si puede empezar a apoyar la pierna. Esto debe hacerse de manera progresiva (**Ver imagen de la derecha**).

1º Caminar apoyando la extremidad con ayuda de las dos muletas.

2º Cuando esté seguro, retirar una muleta y continuar usando la de la mano contraria. Primero por casa y luego para salir a la calle y al colegio.

3º Cuando se encuentre cómodo y seguro, retirar las muletas y caminar normal. Es mejor caminar despacio y bien, que rápido y cojeando.

- **DEPORTE:** Aunque se le haya retirado la escayola, debe evitar los deportes de contacto e impacto, o aquellos con riesgo de caídas. Su médico le indicará cuándo puede volver a hacer deporte normal.



## DEBE CONSULTAR A SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE SI...

- Los dedos están muy hinchados o hay cambios en su coloración (pálidos o azulados).
- Hay un dolor intenso que no se alivia con la analgesia pautada.
- El niño está ansioso, agitado o muy irritable.
- El niño tiene pinchazos, hormigueos, adormecimiento, imposibilidad de mover los dedos o se queja de dolor al moverlos.
- El yeso está roto, blando o agrietado.
- El niño refiere dolor en la zona del talón.

Esta hoja de recomendaciones ha sido elaborada por el Servicio de Ortopedia Infantil del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, y la información contenida está destinada a ayudar, no a sustituir, la consulta con su médico. No está permitida la reproducción de las hojas informativas sin autorización. © 2021