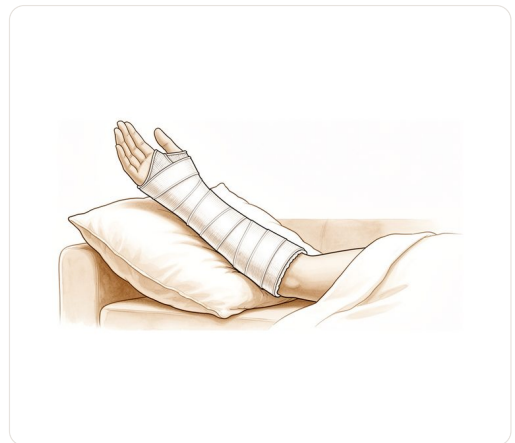


Cuidado del yeso y las férulas en el hogar

Mantener el brazo elevado y el yeso limpio y seco es fundamental para una recuperación cómoda.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Una férula o escayola mantiene inmóvil el hueso, tendón o articulación en proceso de curación, de modo que pueda repararse en la posición correcta. Deberá llevarla durante unas pocas semanas; el cuidado que le dé tendrá una gran influencia tanto en su comodidad como en el buen resultado de la cicatrización. En su mayor parte se trata de medidas lógicas, pero hay algunos aspectos que conviene respetar al pie de la letra. Al final encontrará una breve lista de señales de alerta que jamás debe pasar por alto.

Manténgalo limpio y seco

Esta es la regla más importante. Un yeso que se moja se vuelve blando y quebradizo, y deja de cumplir su función. Un yeso de fibra de vidrio (sintético) conserva mejor su forma, pero el acolchado blando debajo sigue absorbiendo agua; además, el acolchado húmedo en contacto con la piel durante horas provoca picazón, irritación y daño cutáneo.

- **Cúbralo para ducharse o bañarse.** Utilice una funda o cubierta impermeable adecuada para yesos, o envuélvalo en una bolsa de plástico sellada con cinta en la parte superior. Incluso cuando esté cubierto, mantenga la extremidad fuera del chorro directo de agua y no la sumerja; unas gotas persistentes pueden colarse igualmente.
- **Si le resulta difícil cubrirlo, lave la zona circundante con una esponja** y mantenga el yeso bien alejado del agua.
- **Si se moja,** seque lo máximo posible la superficie y el acolchado de los bordes con una toalla o con un secador de pelo en modo *frío* (nunca en modo caliente; a través del yeso no se siente la quemadura). Si un yeso de yeso se empapa por completo, se ablanda, agrieta o adquiere mal olor, llámenos para que lo revisemos o lo reemplacemos.

Un **entablillado extraíble** es más sencillo: quíteselo tal como le indicamos, manténgalo seco y deje que la piel debajo respire y se seque por completo antes de volver a ponérselo. Solo debe quitárselo por los motivos y durante el tiempo que le hayamos indicado; su finalidad es proteger la zona en proceso de curación.

Nunca introduzca nada en el interior

La piel debajo del yeso suele picar mucho. Es muy tentador deslizar una aguja de tejer, un bolígrafo, una regla o una percha para rascarse. Por favor, no lo haga. No puede sentir cuánta fuerza está ejerciendo al rascar; podría romper la piel, y una pequeña herida atrapada en un espacio cálido, oscuro y acolchado es precisamente el origen de una infección. Además, al rascar podría amontonar el acolchado y crear un punto de presión.

Si la picazón le resulta insoportable, intente golpear suavemente el exterior del yeso o soplar aire fresco dentro con un secador de pelo en modo frío. No introduzca polvos, loción ni ningún otro producto en su interior. Si la picazón es muy intensa o aparece alguna zona irritada o en carne viva, comuníquenoslo en lugar de intentar solucionarlo por su cuenta.

No lo recorte, corte ni retire usted mismo

Puede parecer demasiado apretado, demasiado largo o simplemente molesto, pero nunca debe recortar, cortar, doblar ni retirar un yeso o férula por su cuenta. Su forma y longitud son intencionales; cortarlo podría provocar el desplazamiento del hueso o dejar un borde afilado que cause irritación. Si realmente siente que está demasiado apretado o le causa fricción excesiva, eso es motivo suficiente para contactarnos, no para usar tijeras (consulte los signos de alerta a continuación).

Elevar la extremidad para reducir la hinchazón

Durante los primeros días, la hinchazón es el principal factor que dificulta la recuperación; la gravedad actúa en contra. Mantenga la extremidad **elevada por encima del nivel del corazón** tanto como sea posible.

- En el caso de un **brazo o mano**, coloque almohadas debajo para que la mano quede por encima del codo y el codo por encima del hombro, tanto estando sentado como acostado. Un cabestrillo resulta útil durante el día, pero evite que la mano quede colgando.
- Elevar la extremidad permite que el líquido drene de vuelta en lugar de acumularse en los dedos; esto alivia el dolor pulsátil y evita que el yeso se sienta más ajustado durante la noche.

Es normal que haya cierta hinchazón y sensación de ajuste durante las primeras 24–48 horas; esto mejora con la elevación. Sin embargo, si la hinchazón sigue *empeorando* o va acompañada de los signos de alerta que se indican a continuación, no es normal. Por favor, comuníquese con nosotros.

Siga moviendo lo que pueda

El yeso impide el movimiento de una zona, pero todo lo que queda fuera debe seguir moviéndose suavemente; esto evita la rigidez y favorece la circulación sanguínea.

- **Mueva los dedos y el pulgar** con regularidad, varias veces por hora mientras esté despierto, a menos que le hayamos indicado específicamente que algún dedo debe permanecer inmóvil.
- **Mueva las articulaciones que quedan libres:** normalmente el hombro y el codo si lleva un yeso en el antebrazo o en la muñeca. Realizar círculos suaves con el hombro y flexionar el codo evita que esas articulaciones se vuelvan rígidas mientras la muñeca sana.
- No fuerce ningún movimiento que le cause dolor, y siga los ejercicios específicos que le hayamos indicado.

Proteja el yeso y la piel

- **No apoye peso sobre él ni se incline sobre él.** Su función es permitir el descanso del miembro, no soportar su peso. Apoyarse sobre un yeso de antebrazo ejerce presión sobre el hueso subyacente y sobre la piel.
- **Vigile la piel en los bordes.** Es normal que haya un poco de enrojecimiento donde el yeso contacta con la piel; sin embargo, la piel irritada, agrietada o que permanece dolorida no es normal.
- Mantenga el yeso limpio y evite que entren suciedad, arena u objetos pequeños en su interior.

¿Cuándo buscar ayuda? No espere

La mayoría de los yesos se adaptan después del primer o segundo día. Sin embargo, un yeso que se vuelve demasiado apretado constituye una verdadera emergencia: puede comprimir los músculos y nervios internos, interrumpiendo el flujo sanguíneo (una afección conocida como **síndrome compartimental**), lo cual puede provocar daños permanentes en cuestión de horas. Los siguientes signos de alerta son sus primeras señales de peligro. No espere.

Comuníquese con nosotros el mismo día, o acuda al servicio de urgencias más cercano, si nota cualquiera de los siguientes síntomas:

- **Dolor que aumenta, es intenso o mayor de lo esperado**, especialmente aquel que no cede con los analgésicos habituales, o que se siente profundo y persistente.
- **El yeso o férula que se siente más apretado** con el paso de los días, en lugar de aflojarse.
- **Entumecimiento, hormigueo o sensación de ardor** en los dedos.
- **Dedos que se vuelven pálidos, blancos, azulados, oscuros o fríos**, o que aparecen muy hinchados y no mejoran al elevar la mano.
- **Incapacidad para mover los dedos** al intentarlo.
- **Un punto de ardor, roce o presión** debajo del yeso: podría tratarse de una úlcera por presión en formación.

- **Olor desagradable proveniente del yeso, o cualquier secreción o líquido** que se filtre: es señal de una lesión cutánea o infección debajo del yeso.
- **Fiebre** o sensación general de malestar junto con cualquiera de los síntomas anteriores.

Si presenta varios de estos síntomas a la vez, en particular **dolor intenso acompañado de entumecimiento, frialdad o cambio de color en los dedos**, considérelo una situación urgente y busque ayuda de inmediato, sin esperar a ver si mejora. Siempre es mejor que revisemos el yeso y no encontremos nada anormal, que dejar un yeso demasiado apretado por mucho tiempo.

En caso de picor leve, hinchazón moderada que desaparece al elevar la mano, o un yeso simplemente molesto, puede esperar y comentarlo con nosotros en su próxima visita clínica. Si tiene dudas, llámenos; preferimos recibir su llamada.