

La vida cotidiana después de una cirugía de mano, muñeca o codo



Mantener la mano elevada por encima del nivel del corazón es la mejor forma de controlar la hinchazón y el pulsar doloroso después de la cirugía.

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.

Tras la cirugía en la mano, la muñeca o el codo, su brazo suele quedar cubierto con un vendaje, férula o escayola durante la primera o dos semanas. Al principio, puede resultar incómodo y torpe de usar; incluso las tareas cotidianas requerirán cierta planificación. Esta página le guiará en los aspectos prácticos de esos primeros días y semanas: cómo mantener el vendaje seco, cómo reducir la hinchazón y cómo lidiar con las pequeñas frustraciones de vivir temporalmente con un solo brazo. En esencia, todo se reduce a dos hábitos sencillos: **mantenerlo seco y mantenerlo elevado.**

Mantener el vendaje o el yeso seco

Su vendaje, férula o yeso deben permanecer completamente secos hasta que nosotros los retiremos o los cambiemos. Un vendaje húmedo o un yeso empapado retienen la humedad contra la herida, y es precisamente ahí donde comienza la infección. Además, un yeso mojado pierde su forma y deja de cumplir su función.

Para ducharse, la forma más sencilla es cubrir todo el vendaje con una bolsa impermeable o con una funda para yeso diseñada específicamente antes de entrar a la ducha. Una bolsa de plástico grande, sellada en la parte superior con un par de gomas elásticas o cinta adhesiva, sirve perfectamente; también existen fundas impermeables reutilizables para yesos y brazos, que son económicas, se ponen con una sola mano y sellan de manera más fiable si prefiere no usar bolsas. Mantenga el brazo cubierto alejado del chorro directo de agua y ligeramente inclinado hacia abajo, de modo que cualquier salpicadura se aleje de la abertura en lugar de entrar en ella.

Si prefiere no arriesgarse a usar ninguna cubierta, simplemente lávese manteniendo el brazo fuera del agua: siéntese en una silla junto a la bañera o extienda el brazo fuera de la mampara de la ducha, manteniéndolo lejos del chorro. Un cabezal de ducha manual facilita mucho esta tarea.

Sea cual sea el método que utilice para lavarse:

- **Nunca permita que el yeso o el vendaje se mojen.** Si llegan a humedecerse, seque los bordes con suavidad y avísenos, ya que un yeso mojado suele requerir ser cambiado.
- Después, seque con suavidad los bordes del vendaje; no coloque una toalla debajo ni introduzca nada en su interior.
- No intente quitar ni volver a vendar el vendaje usted mismo para “airearlo”, a menos que le hayamos enseñado cómo hacerlo.

Mantener la mano elevada

Si hay algo que marca la mayor diferencia durante los primeros días, es **mantener la mano y el antebrazo por encima del nivel del corazón**. Cuando la mano queda colgando, la sangre y el líquido se acumulan en ella, lo que provoca el dolor pulsátil, la hinchazón y rigidez de los dedos, así como gran parte de la rigidez temprana. Elevar la mano permite que ese líquido drene.

Por eso, durante los primeros tres a cinco días, mantenga la mano elevada tanto como le sea posible:

- Cuando esté sentado o acostado, apoye la mano en una o dos almohadas para que quede por encima del pecho, nunca en el regazo.
- Cuando esté de pie y caminando, utilice un cabestrillo para mantener la mano apoyada y elevada.
- Siga manteniéndola elevada incluso cuando se sienta cómoda. La elevación previene la hinchazón mucho mejor de lo que puede curarla una vez que ya se ha producido.

Al mismo tiempo, a menos que le hayamos indicado lo contrario, siga moviendo los dedos: haga un puño suavemente y luego estírelos, unas cuantas veces por hora. Mover los dedos ayuda a eliminar la hinchazón y evita que se vuelvan rígidos. También mueva suavemente el hombro y el codo a lo largo del día para que no se vuelvan rígidos por permanecer inmóviles dentro del cabestrillo.

Cómo manejarse con una sola mano

Durante un tiempo, el brazo operado quedará prácticamente fuera de servicio, y tendrá que realizar la mayoría de las tareas con la otra mano. Planificar con anticipación hará que esta situación sea mucho menos frustrante:

- **Vestirse:** opte por ropa holgada y de cierre frontal: camisas y chaquetas en lugar de prendas que se deben pasar por la cabeza. Al vestirse, introduzca primero el brazo operado y sáquelo al final al desvestirse. Los zapatos fáciles de poner y las cinturas elásticas evitan complicaciones innecesarias.

- **En la cocina:** prepare comidas sencillas, utilice alimentos ya cortados o con envases fáciles de abrir; apoye los utensilios en la encimera o en un paño húmedo en lugar de sostenerlos con la mano. Una alfombrilla antideslizante debajo de un recipiente le permitirá revolver o mezclar con una sola mano.
- **Lavarse y asearse:** una esponja de mango largo, un dispensador de jabón y un cepillo de dientes apoyado en el lavabo le serán de gran ayuda.
- **Pida ayuda para las tareas que requieren dos manos:** abrir frascos, llevar las compras, cortar alimentos o levantar objetos pesados. Este es el momento ideal para que otras personas le echen una mano.
- Lo más importante: no utilice la mano operada para agarrar, levantar ni apoyarse hasta que nosotros le indiquemos que es seguro. Aunque parezca que está bien, la reparación interna necesita tiempo para sanar; soportar peso demasiado pronto podría anular el proceso de curación. Por ahora, considere esa mano como “un acompañante pasivo” y no como una mano funcional.

Dormir

La hinchazón y el palpar del dolor suelen ser peores por la noche, simplemente porque la mano queda plana o colgando fuera de la cama. **Apoye la mano y el antebrazo en una almohada a su lado** para mantenerlos elevados durante la noche, colocándolos junto a usted en lugar de debajo. Muchas personas consideran más cómodo dormir boca arriba, o sobre el lado no operado, con el brazo afectado apoyado en almohadas delante de ellas. Si le dieron una férula para usar mientras duerme, póngasela según las indicaciones.

Cuándo buscar ayuda

Es completamente normal experimentar cierta molestia, hematomas e hinchazón leve durante los primeros días. Sin embargo, el vendaje y el yeso son firmes, y la extremidad que queda debajo está hinchándose; por eso existen algunos signos de alerta que indican que el vendaje o el yeso podrían haberse vuelto demasiado apretados, comprimiendo los nervios y el flujo sanguíneo. Estos casos requieren atención **urgente**.

Acuda de inmediato a urgencias o llámenos si observa:

- entumecimiento o sensación de hormigueo en los dedos que no desaparece al elevar la mano
- dedos que se vuelven pálidos, blancos, azulados o fríos
- dolor intenso o que aumenta progresivamente, sin que los analgésicos surtan efecto; en particular, un dolor mayor de lo esperado
- incapacidad para mover los dedos, o dolor al intentar estirarlos
- sensación de que el yeso o el vendaje están excesivamente apretados, como si estuvieran comprimiendo la extremidad

Cualquiera de estos síntomas indica que el vendaje es demasiado apretado y que la extremidad debe ser liberada sin demora; no espere a ver si mejora por sí solo.

También comuníquese con nosotros durante el día si nota signos de problemas en la herida:

- el vendaje se humedece, se empapa o desprende olor desagradable
- enrojecimiento, calor o hinchazón que se extienden alrededor de la herida
- secreción o pus que se filtra, o una herida que se ha abierto
- fiebre o sensación general de malestar

En cuanto a la hinchazón, los hematomas y el dolor habituales, la solución es siempre la misma: **mantenga la mano elevada, mueva los dedos con frecuencia y siga tomando sus analgésicos.** Todo esto suele mejorar de forma gradual durante la primera o segunda semana.