

Uso y dormir con un cabestrillo para el brazo

Un cabestrillo bien ajustado mantiene el brazo operado en reposo y protege la reparación mientras los tejidos blandos sanan. El antebrazo debe quedar aproximadamente en posición horizontal, con el codo flexionado y la mano libre para moverse.

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.

El cabestrillo protege el hombro, el codo o la muñeca después de la cirugía, al impedir que el brazo se mueva mientras la zona operada cicatriza. El tiempo que deberá usarlo depende del tipo de intervención; su cirujano le indicará el período exacto.

Cómo usarlo

El cabestrillo debe sostener el antebrazo con el codo doblado en aproximadamente 90 grados. La correa se coloca alrededor del cuello y cruza por la espalda. La mano debe quedar ligeramente por encima del codo; nunca debe quedar por debajo de él. Si sus dedos parecen hinchados o siente hormigueo, es probable que el cabestrillo esté demasiado apretado o que el brazo esté demasiado bajo; vuelva a colocarlo y avise a su fisioterapeuta.

La mayoría de los cabestrillos están diseñados para mantener el brazo cerca del cuerpo. Algunos son cabestrillos de abducción (que incluyen una pequeña almohada o cuña) que mantienen el brazo ligeramente alejado del cuerpo; estos son más pesados, pero reducen la carga sobre un manguito rotador ya reparado.

Dormir con el cabestrillo

Durante la primera o segunda semana, mantenga el cabestrillo puesto durante la noche, a menos que su cirujano le haya indicado lo contrario; esto evita que, sin darse cuenta, se acueste sobre la zona operada o gire el brazo a una posición inadecuada mientras duerme. Colocar una camiseta de algodón limpia debajo de la correa evita que le roce el cuello.

La mayoría de las personas se sienten mucho más cómodas en una posición semirreclinada (en un sillón reclinable, con varias almohadas o un cojín de apoyo lumbar) que acostadas completamente planas; además, al

principio es mejor evitar acostarse sobre el lado operado. Tome sus analgésicos un poco antes de acostarse para que hagan efecto cuando se haya acomodado.

¿Cuándo se puede quitar?

Por lo general, puede quitarse el cabestrillo brevemente para lavarse, vestirse y realizar los ejercicios suaves que le haya indicado su fisioterapeuta. Debe mover la mano y el codo fuera del cabestrillo varias veces al día para evitar que se vuelvan rígidos, incluso cuando el hombro esté protegido.

Higiene

El cabestrillo en sí puede lavarse a mano con agua tibia y jabón; luego déjelo secar al aire. Es más cómodo usar una camiseta de algodón limpia debajo del cabestrillo en lugar de que la piel quede en contacto directo con la correa. Mantenga la herida seca hasta que su cirujano indique lo contrario.

¿Cuándo deben contactarnos?

- La mano se vuelve fría, azulada o entumecida, y esto no mejora al aflojar el cabestrillo.
- Dolor intenso que no se alivia con analgésicos.
- Fiebre o problemas en la herida.