

# Yesos y férulas— Instrucciones para el paciente

## ¿Qué es un yeso?

Un yeso es un vendaje duro colocado alrededor de su brazo o pierna para proteger una lesión como un hueso roto, un esguince o el lugar de una operación. El yeso mantiene el área lesionada inmovilizada y alineada, protegiéndola durante el proceso de curación, y ayuda a aliviar el dolor. Una férula es un soporte firme como un yeso, pero la parte dura no envuelve completamente la extremidad, dejando un espacio para la inflamación.

Los yesos y férulas usualmente incluyen un acolchado en algodón para proteger la piel, el hueso, y los nervios próximos a la superficie. Usted debe dejar el acolchado en su sitio y cuidar esa protección. Los yesos y férulas deben ser retirados o cambiados únicamente bajo supervisión de su doctor.

Su doctor ha recomendado el uso de un yeso o férula como parte de su tratamiento, pero ya que cada persona y sus problemas médicos son únicos, la siguiente información proporciona instrucciones generales sobre el cuidado de su yeso o férula, así que si en algún momento usted presenta alguno de los signos de alarma descritos, o tiene preguntas o dudas, contacte a su doctor de inmediato.

## Signos de alarma

Usted debe contactar a su doctor inmediatamente si presenta alguno de los siguientes signos de alarma:

- Yeso/férula muy apretado
- Los dedos están muy inflamados (un poco es normal, mucho no es bueno)
- Pérdida de sensibilidad en los dedos
- No puede mover los dedos
- Aumento del dolor
- Calor o rozaduras bajo el yeso

Conserve las instrucciones escritas de su doctor incluyendo el número de teléfono, dirección y fecha de la siguiente cita.



## Cómo prevenir la Inflamación

Las extremidades usualmente se inflaman después de una lesión. Para disminuir esta inflamación repose y eleve la extremidad por encima del nivel de su corazón. El pie o tobillo lesionado debe ser colocado sobre cojines mientras usted está acostado o sentado. Una vez elevada la extremidad, el movimiento suave de los dedos está permitido, pero un movimiento muy fuerte o vigoroso podría incrementar la inflamación y no es adecuado.

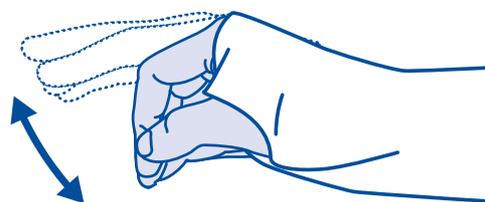
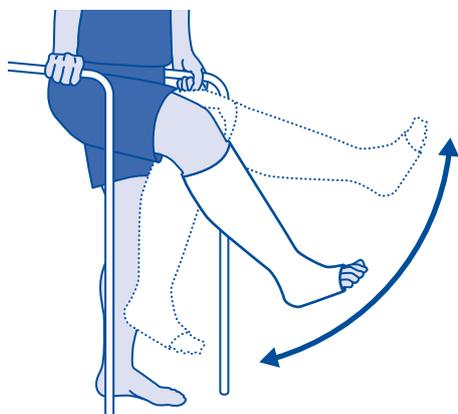
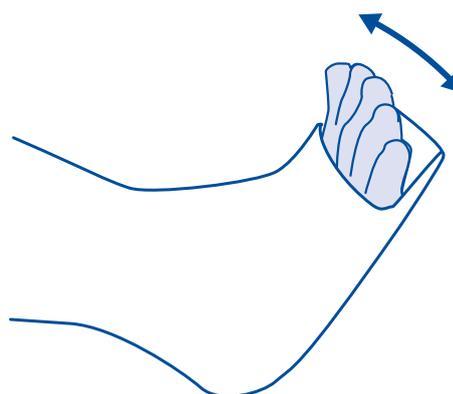
Aplique hielo utilizando una bolsa impermeable. Esto ayuda a aliviar el dolor y la inflamación, aún a través del yeso o el vendaje.



---

## Cómo prevenir la rigidez

Tan pronto como pueda hacerlo, estire y recoja completamente los dedos durante unos pocos segundos cada hora si no está durmiendo. Un suave estiramiento de las articulaciones por encima del yeso (codo, hombro, rodilla, cadera) es también recomendable. Aun cuando no esté lesionado, su hombro puede volverse rígido e incomodarle si no lo usa de manera normal por un período largo de tiempo. Puede usar su otra mano para ayudar a mover las articulaciones completamente.



## Caminar con su yeso

Algunos yesos permiten al paciente apoyar la pierna o incluso caminar con él (una vez está completamente seco). Para esto el yeso puede tener un tacón o estribo de apoyo o un zapato especial removible.

Si su yeso no está diseñado para apoyar usted debería usar muletas o un andador y aprender a usarlos. Consulte con su doctor sobre las instrucciones específicas al respecto.

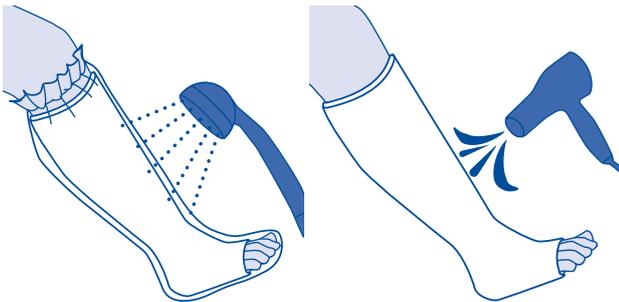
¡No es seguro conducir vehículos de motor o bicicleta con un yeso en su brazo o pierna!



## Cuidados de su yeso

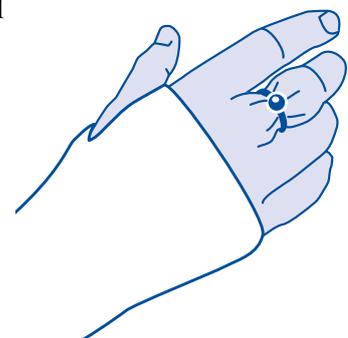
A pesar que el yeso está hecho de un material fuerte, puede ser fácilmente dañado, lo cual reduciría su efectividad. Siga esta simple guía para mantenerlo en buenas condiciones:

- Mantenga su yeso seco: El yeso se ablanda si se humedece y su piel puede verse afectada por las gasas húmedas. Use siempre un cobertor impermeable o una bolsa de plástico para la ducha (no debe sumergirlo en la piscina o la bañera) y use una secadora de pelo a baja temperatura si llega a humedecerse. Contacte con su doctor si el yeso se humedece demasiado.



- Mantenga su yeso limpio: evite sitios sucios, playas, campo, etc. y actividades que podrían ensuciar su yeso.
- No exponga su yeso a temperaturas elevadas: si su yeso está cerca de una fuente de calor podría sobrecalentarse y ocasionarle quemaduras.
- No ponga nada dentro de su yeso: algunas veces hay escozor, el cual puede aliviarse mediante el uso de paquetes fríos o colocando el secador de pelo o la aspiradora en uno de los extremos del yeso para permitir circular aire por su piel.

- ¿Está mi yeso muy apretado? El yeso debe sentirse cómodo, y no apretado. La sensación de tensión puede deberse a la hinchazón dentro del yeso. Eleve y mantenga en reposo la extremidad, usualmente con esto mejora, si no es así, acuda a su doctor cuanto antes.
- ¿Está mi yeso muy flojo? Algunas veces durante el proceso de curación, el yeso puede aflojarse, esto será revisado por su doctor durante el proceso de seguimiento, pero si su yeso se desliza fácilmente hacia arriba y abajo, debe acudir para su revisión cuanto antes.
- Mi yeso está muy blando o se rompió: esto puede suceder con cualquier tipo de yeso resultando en una inadecuada protección o incluso en la irritación de la piel y apareciendo ampollas. Visite a su doctor para reparar o cambiar el yeso. Si sucede en la pierna, suspenda el apoyo y use muletas.
- ¿Está permitido el uso de joyas o esmalte de uñas? Inmediatamente después de la lesión quítese los anillos, pulseras etc., ya que debido a la inflamación pueden apretarse y hacer difícil su extracción. Su doctor podría pedirle retirarse el esmalte de uñas y las uñas postizas.



## Retirada del yeso y recuperación

Su yeso será retirado con una sierra especial que vibra y oscila, y con tijeras. Aun cuando su lesión esté curándose, las articulaciones dentro del yeso se habrán vuelto rígidas y los músculos débiles. La piel y el crecimiento del vello puede cambiar dentro del yeso, pero esto volverá a la normalidad. Los músculos y las articulaciones requerirán de rehabilitación durante varios meses antes de estar completamente recuperados.

Nunca retire por su cuenta el yeso, ya que podría alterar el proceso de curación u ocasionar una lesión.

Estas instrucciones han sido escritas por especialistas en ortopedia con muchos años de experiencia en el tratamiento de pacientes con yesos y férulas. Seguir estas simples indicaciones le ayudará a obtener el mejor resultado para su lesión y le ayudará a retornar a su trabajo y actividades lo más pronto y seguro posible.

Ya que cada paciente y cada lesión son únicos, usted debe seguir las indicaciones de su doctor.



La Fundación AO es una organización médica sin ánimo de lucro liderada por un grupo de cirujanos especializados en el tratamiento traumatológico y las enfermedades del sistema musculoesquelético.

### **Peligros**

Gran cuidado se debe tener en seguir con exactitud la información contenida en este documento, sin embargo los editores, y/o distribuidores y/o autores no serán responsables de las consecuencias que surjan del uso de la información contenida en esta publicación. Las contribuciones publicadas bajo el nombre de autores individuales son consideraciones y opiniones individuales de tales autores y no del editor y/o distribuidor y/o del grupo AO. Los productos, procedimientos y terapias descritos en este trabajo entrañan riesgos y por ello únicamente deben ser realizados por profesionales médicos certificados y entrenados en ambientes especialmente diseñados para tales procedimientos. Ninguna prueba o procedimiento sugerido debería ser llevado a cabo a menos que a juicio del médico el riesgo esté justificado. Quienquiera que aplique productos, procedimientos y terapias mostradas o descritas en este trabajo lo harán bajo su propio riesgo. Debido al rápido avance en las ciencias médicas, AO recomienda la verificación independiente del diagnóstico, terapias, medicamentos, dosis y métodos de operación antes de realizar cualquier procedimiento. Aunque cualquier material de propaganda insertado en este trabajo se adapta a los estándares éticos (médicos), su inclusión en esta publicación no constituye una garantía de aprobación por parte del editor con respecto a la calidad o valor de tal producto o a las afirmaciones hechas por el fabricante.

### **Restricciones Legales**

Este trabajo ha sido elaborado por la fundación suiza AO. Todos los derechos reservados. Esta publicación incluyendo todas sus partes está legalmente protegida por los derechos de autor. Cualquier uso, explotación o comercialización fuera de los límites establecidos por la legislación y las restricciones en su uso sin el consentimiento del editor, es ilegal y susceptible de prosecución judicial, esto es válido en particular para la reproducción por copias, fotocopias, escaneado, duplicación, o cualquier clase de traducción, preparación, procesamiento electrónico, microfilmado y almacenamiento, así como hacer disponible esta publicación por intranet o internet. Algunos de los productos, nombres, instrumentos, logos, diseños, etc. referidos en esta publicación están también protegidos por patentes y marcas de empresa o por otras leyes de protección intelectual (ej. "AO", "ASIF", "AO/ASIF", TRI-ANGE/GLOBE Logo" son marcas registradas) aun cuando no se haga referencia específica a este hecho en el texto. Por ello la aparición del nombre, instrumento, etc. sin la designación de propiedad no debe ser interpretada como la designación de la editorial de dominio público. Restricciones al uso: el propietario legítimo de una copia autorizada de este trabajo puede utilizarlo solo con fines educativos o de investigación. Las imágenes o ilustraciones individuales pueden ser copiadas únicamente con fines de investigación o educativos. Las imágenes o ilustraciones no pueden ser alteradas de ninguna manera y deben llevar la siguiente declaración de origen: "Copyright by AO Foundation, Switzerland".