

# Contusiones en la mano: Instrucciones de cuidado [Hand Bruises: Care Instructions]

## Instrucciones de cuidado

---

Las contusiones, o magulladuras, pueden ocurrir como consecuencia de un golpe o una caída. La mayoría de las personas se imaginan un moretón como una mancha azul y negra. Ocurre cuando pequeños vasos sanguíneos se rompen y dejan escapar sangre bajo la piel. La magulladura puede volverse de color negro violáceo, azul rojizo o verde amarillento a medida que sana. Pero los huesos y los músculos también pueden magullarse. Esto puede dañar la mano, pero no causar un moretón visible.

La mayoría de las magulladuras no son graves y desaparecerán por su cuenta al cabo de entre 2 y 4 semanas. Pero, en ocasiones, una lesión más grave en la mano podría no sanar por su cuenta. Dígale a su médico si tiene nuevos síntomas o si su lesión no mejora con el tiempo. Es posible que le hagan pruebas para ver si tiene daños óseos o nerviosos. Estas pruebas pueden incluir radiografías, una tomografía computarizada (CT, por sus siglas en inglés) o una resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés). Si se lesionó huesos o músculos, quizás requiera más tratamiento.

El médico lo ha examinado minuciosamente, pero pueden presentarse problemas más tarde. Si nota algún problema o nuevos síntomas, **busque tratamiento médico de inmediato**.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

## ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

---

- Aplique hielo o una compresa fría sobre la mano por entre 10 y 20 minutos cada vez. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Eleve la mano sobre una almohada mientras se aplica hielo, o en cualquier momento en que se siente o se acueste durante los 3 días siguientes. Trate de mantener la mano por encima del nivel del corazón. Esto ayudará a reducir la hinchazón.
- Sea prudente con los medicamentos. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.
  - Si el médico le recetó un analgésico (medicamento para el dolor), tómelo según las indicaciones.
  - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.
- Asegúrese de seguir el consejo de su médico sobre cómo mover y ejercitar la mano lesionada.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



**Llame a su médico ahora mismo** o busque atención médica inmediata si:

- Su dolor empeora.
- Tiene hinchazón nueva o peor en la zona.
- Siente hormigueo, debilidad o entumecimiento en la zona cercana a la contusión.

- La zona cercana a la contusión está fría o pálida.
- Tiene síntomas de infección, tales como:
  - Aumento de dolor, hinchazón, temperatura o enrojecimiento.
  - Vetas rojizas que salen de la zona.
  - Pus que sale de la zona.
  - Fiebre.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No mejora como se esperaba.

## ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **C876** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Contusiones en la mano: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.