

Distensión muscular: Instrucciones de cuidado [Muscle Strain: Care Instructions]



Instrucciones de cuidado

La distensión muscular ocurre cuando usted estira demasiado, o fuerza, un músculo. Esto puede ocurrir cuando hace ejercicio, levanta un peso o tiene un accidente. El reposo y otros cuidados en el hogar pueden ayudarle a sanar el músculo.

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?

- Mantenga el músculo lesionado en reposo. No ponga peso en éste por uno o dos días. Si su médico se lo indica, use muletas o un cabestrillo para reposar el miembro afectado.
- Colóquese hielo o una compresa fría en el músculo adolorido durante 10 a 20 minutos cada vez para detener la hinchazón. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Eleve el brazo o la pierna afectado sobre una almohada cuando se aplique hielo o en cualquier momento que se siente o acueste durante los 3 días siguientes. Trate de mantenerlo(la) por encima del nivel del corazón. Esto ayudará a reducir la hinchazón.
- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente según las indicaciones.
 - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
 - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.
- No haga nada que empeore el dolor. Vuelva a hacer ejercicio poco a poco, según vaya mejorando.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



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

- Tiene un nuevo dolor intenso.
- El miembro lesionado está frío o pálido o cambia de color.
- Siente hormigueo, debilitamiento o entumecimiento en el miembro lesionado.
- No puede mover la zona lesionada.

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

- No puede poner peso en una de las articulaciones, o siente inestabilidad cuando camina.
- El dolor y la hinchazón empeoran o no empiezan a mejorar después de 2 días de tratamiento en el hogar.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

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

Escriba **C862** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Distensión muscular: 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.