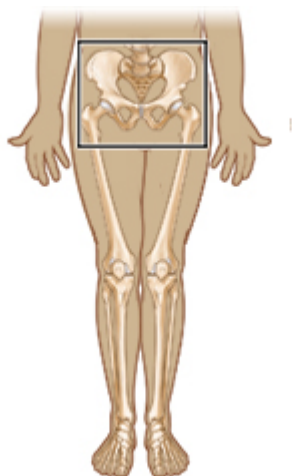


Esguince de cadera: Instrucciones de cuidado

[Hip Sprain: Care Instructions]



© Healthwise, Incorporated

Instrucciones de cuidado

Un esguince (torcedura) de cadera ocurre cuando los ligamentos alrededor de la cadera se estiran o se desgarran. Los ligamentos son los tejidos resistentes que conectan un hueso con otro. Puede lesionarse la cadera en una caída, cuando corre o durante la práctica de deportes que implican giros o cambios repentinos de dirección, como el básquetbol o el fútbol.

La mayoría de los esguinces de cadera menores mejoran con tratamiento en el hogar.

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?

- Si el médico le dio muletas o un andador, úselos según las indicaciones.
- Descanse y proteja la cadera. Trate de dejar de hacer o reducir cualquier movimiento que le cause dolor.
- Colóquese hielo o una compresa fría en la cadera durante 10 a 20 minutos cada vez. Trate de hacerlo con una frecuencia de 1 o 2 horas durante los 3 días siguientes (cuando esté despierto) o hasta que baje la hinchazón. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- 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.

- Durante los primeros días después de la lesión, evite las cosas que podrían aumentar la hinchazón, como las duchas calientes, las bañeras de hidromasaje o las compresas calientes.
- Después de 2 o 3 días, póngase una almohadilla térmica (a baja temperatura) o un paño húmedo tibio sobre la cadera antes de hacer estiramientos suaves.
- Haga ejercicios para fortalecer la cadera, según las indicaciones de su médico o fisioterapeuta.
- Retome su nivel habitual de actividad a medida que la cadera mejore.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



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

- El dolor empeora.
- No puede caminar o ponerse de pie sin ayuda.
- Tiene señales de infección, tales como fiebre o mayor dolor, hinchazón, enrojecimiento o aumento de la temperatura en la cadera.
- Tiene señales de un coágulo de sangre, tales como:
 - Dolor en la pantorrilla, el muslo, la ingle o detrás de la rodilla.
 - Enrojecimiento e hinchazón en la pierna o la ingle.
- Siente hormigueo, debilidad o entumecimiento en la pierna, el pie o los dedos del pie.

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

- El dolor no mejora en 2 o 3 días.
- Aún tiene dolor después de 2 semanas.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

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

Escriba **G946** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Esguince de cadera: 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.