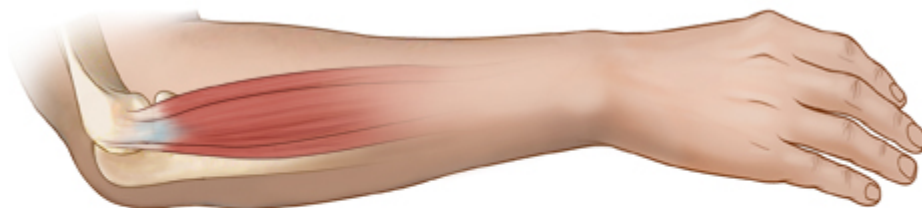


Esguince de codo: Instrucciones de cuidado [Elbow Sprain: Care Instructions]



© Healthwise, Incorporated

Instrucciones de cuidado

El esguince (torcedura) de codo ocurre cuando usted estira demasiado o desgarra los ligamentos alrededor del codo. Los ligamentos son los tejidos resistentes que conectan un hueso con otro. Un esguince puede ocurrir cuando usted se cae, practica un deporte o hace las tareas del hogar.

En la mayoría de los casos, los esguinces sanarán con algún 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?

- Siga las indicaciones de su médico sobre el uso de una tablilla (férula), unas coderas, un cabestrillo o un vendaje elástico. Envolver el codo podría ayudarle a reducir o prevenir la hinchazón.
- Descanse y proteja su codo. No haga ninguna actividad que lastime su codo.
- Para reducir la hinchazón, aplíquese hielo o una compresa fría sobre el codo durante 10 a 20 minutos cada vez. Trate de hacerlo cada 1 a 2 horas durante 3 días (cuando esté despierto) o hasta que la hinchazón baje. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Después de 2 ó 3 días, si la hinchazón ha desaparecido, póngase en el codo una almohadilla térmica ajustada a baja temperatura o un paño tibio. Esto le ayudará a mantener el brazo flexible. Algunos médicos sugieren que se alterne entre tratamientos con calor y frío. Mantenga la tablilla seca.

- Eleve el codo sobre almohadas mientras se aplica hielo o en cualquier momento en que se siente o acueste. Trate de mantener el codo a la altura o por encima del nivel del corazón para ayudar 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 un medicamento de venta libre.
- Vuelva a su nivel habitual de actividad lentamente.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



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

- El dolor empeora.
- Aumenta o aparece una hinchazón en el codo o la mano.
- No puede doblar el brazo.
- Tiene fiebre.
- El codo se ve rojo.
- Tiene hormigueo, debilitamiento o entumecimiento en el codo, la mano o los dedos.

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

- El dolor no mejora después de 2 semanas.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

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

Escriba **T774** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Esguince de codo: 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.