

Esguince de mano: Instrucciones de cuidado

[Hand Sprain: Care Instructions]

Instrucciones de cuidado

Un esguince (torcedura) de mano ocurre cuando los ligamentos de la mano se estiran o desgarran. Los ligamentos son los tejidos resistentes que conectan un hueso con otro.

En la mayoría de los casos, las torceduras de mano sanarán con tratamiento que puede hacer 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 su médico le suministró una tablilla (férula) o inmovilizador, úselo según las indicaciones. Esto ayudará a mantener reducida la hinchazón y a que la mano sane.
- Siga las indicaciones de su médico en cuanto al ejercicio y otras actividades.
- Durante los 2 primeros días después de su lesión, evite las cosas que pudieran aumentar la hinchazón, como las duchas calientes, los "jacuzzis" o las compresas calientes.
- Colóquese hielo o una compresa fría en la mano durante 10 a 20 minutos cada vez para detener la hinchazón. 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. Mantenga seca la tablilla.
- Después de 2 ó 3 días, si la hinchazón ha desaparecido, póngase una almohadilla térmica (a baja temperatura) o un paño tibio sobre la mano. Algunos expertos sugieren que alterne el tratamiento con calor y frío.
- Eleve la mano sobre una almohada mientras se aplica hielo o en cualquier momento en que se siente o se acueste. Trate de mantenerla 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.
- Vuelva poco a poco a su nivel habitual de actividades.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



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

- El dolor empeora.
- Presenta nueva o mayor hinchazón en la mano.
- No puede mover la mano.
- Tiene hormigueo, debilitamiento o entumecimiento en la mano o los dedos.
- La mano o los dedos están fríos o pálidos, o cambian de color.

- Tiene fiebre.
- La mano o los dedos están enrojecidos.

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

- La mano no mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

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

Escriba **T831** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Esguince de 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.