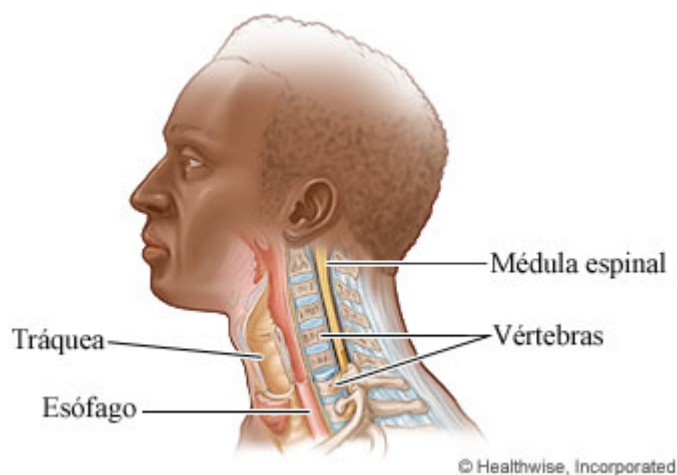


Fractura de cuello: Instrucciones de cuidado [Broken Neck: Care Instructions]



Instrucciones de cuidado

Una fractura de cuello puede variar desde una fisura pequeña y muy fina, hasta un hueso o varios huesos rotos en dos o más partes. El tratamiento de una fractura de cuello depende de la gravedad de la fractura y qué huesos están fracturados. Es posible que lo envíen a casa con un aparato ortopédico para el cuello o un collarín. Usted puede ayudar a sanar el cuello con cuidados en el hogar.

Usted sanará mejor si cuida bien de sí mismo. Coma una variedad de alimentos saludables y no fume.

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 se le coloca un aparato ortopédico en el cuello, úselo exactamente como se lo indicó su médico. No se lo quite hasta que su médico se lo indique.
- Sea prudente con los medicamentos. 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.
- Siga las indicaciones de su médico para retomar sus actividades normales.
- Haga todos los ejercicios que le hayan indicado para mantener sus músculos fuertes y reducir la rigidez.
- Puede probar a usar calor o frío para ver si ayuda.

- Pruebe a usar una almohadilla térmica a temperatura baja o media por entre 15 y 20 minutos cada 2 o 3 horas. Pruebe con una ducha tibia en vez de una sesión con la almohadilla térmica. También puede comprar envolturas calientes desechables que duran hasta 8 horas.
- También puede probar con una compresa de hielo por entre 10 y 15 minutos cada 2 o 3 horas.
- Asegúrese de que las vías de circulación en su casa están despejadas para no caerse. Además, asegúrese de que esté bien iluminada y de que las alfombras estén pegadas al suelo para prevenir tropezar.
- No conduzca a menos que su médico lo autorice. Si le permiten conducir, use siempre el cinturón de seguridad.
- Consulte con su médico acerca de medicamentos o cambios en su dieta que puedan ayudarlo a fortalecer los huesos.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Es completamente incapaz de mover un brazo o una pierna.

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

- Tiene síntomas nuevos o peores en los brazos, las piernas, el pecho, el abdomen o las nalgas (glúteos). Los síntomas pueden incluir:
 - Entumecimiento u hormigueo.
 - Debilidad.
 - Dolor.
- Pierde el control de la vejiga o del intestino.

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 **U000** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Fractura de cuello: Instrucciones de cuidado**".