

Fractura de mano: Instrucciones de cuidado [Broken Hand: Care Instructions]

Instrucciones de cuidado

La mano puede romperse (fracturarse) mientras practica deportes, cuando se cae o tiene otros accidentes. Usted puede fracturarse la mano al torcésela, golpeársela o utilizarla para protegerse de una caída. Las fracturas pueden variar desde una fisura pequeña y muy fina, hasta un hueso o varios huesos rotos en dos o más partes. El tratamiento depende de la gravedad de la fractura.

Es posible que su médico le haya colocado en la mano un aparato ortopédico, una tablilla (férula) o un yeso para que pueda sanar o para mantenerla estable hasta que vea a otro médico. La mano podría tardar semanas o meses en sanar. Con algunos cuidados en el hogar puede ayudar a que sane.

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?

- Colóquese hielo o una compresa fría en la mano durante 10 a 20 minutos cada vez. Trate de hacerlo cada 1 a 2 horas durante los siguientes 3 días (cuando esté despierto). Póngase un paño delgado entre el hielo y el yeso o la tablilla. Mantenga seco el yeso o la tablilla.
- Siga las indicaciones que le haya dado su médico para el cuidado de su yeso. Si tiene una tablilla, no se la quite a menos 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 un medicamento de venta libre.
- Eleve la mano sobre almohadas cuando esté sentado o acostado durante los primeros días siguientes a la lesión. Mantenga la mano por encima del nivel del corazón. Esto ayudará a reducir la hinchazón.
- Siga las indicaciones sobre ejercicios para mantener el brazo fuerte.
- Mueva los dedos sanos con frecuencia para reducir la hinchazón y la rigidez, pero no use la mano lesionada para agarrar ni cargar nada.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



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

- El dolor aumenta o es muy intenso.
- El yeso o la tablilla siente demasiado apretado.
- No puede mover los dedos.

- Siente hormigueo, debilitamiento o entumecimiento en la mano y los dedos.
- La mano o los dedos están fríos o pálidos o cambian de color.
- Tiene mucha hinchazón cerca del yeso o la tablilla.
- Siente ardor o picazón en la piel cubierta por el yeso o la tablilla.

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 **Q241** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Fractura 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.