

# Fractura de tobillo: Instrucciones de cuidado [Broken Ankle: Care Instructions]



## Instrucciones de cuidado

---

Un tobillo puede quebrarse (fracturarse) durante la práctica de un deporte, o en una caída u otros accidentes. 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 el médico le haya puesto el tobillo en una tablilla (férula) o un yeso para que pueda sanar o para mantenerlo estable hasta que vea a otro médico. El tobillo podría tardar semanas o meses en sanar. Puede ayudar a que el tobillo sane con algunos cuidados en el hogar.

Usted sana mejor cuando se cuida bien. Coma una variedad de alimentos saludables y no fume.

Es posible que le hayan dado un sedante para ayudarle a relajarse. Puede estar tambaleante después de la sedación. Pueden pasar algunas horas hasta que los efectos del medicamento desaparezcan. Los efectos secundarios comunes de la sedación incluyen náuseas, vómitos y sensación de somnolencia o cansancio.

El médico lo ha examinado minuciosamente, pero pueden presentarse problemas más tarde. Si nota algún problema o nuevos síntomas, **busque tratamiento médico de inmediato**.

**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 un sedante:

- Por 24 horas, no haga nada que requiera prestar atención a detalles. Esto incluye ir a trabajar, tomar decisiones importantes o firmar cualquier documento legal. Lleva tiempo hasta que los efectos del medicamento desaparezcan por completo.
- Para su seguridad, no conduzca ni opere maquinaria que pueda ser peligrosa. Espere hasta que los efectos del medicamento desaparezcan y usted pueda pensar con claridad y reaccionar con facilidad.
- Aplíquese hielo o una compresa fría sobre el tobillo por entre 10 y 20 minutos cada vez. Trate de hacerlo cada 1 o 2 horas durante los siguientes 3 días (cuando esté despierto). Póngase un paño delgado entre el hielo y el yeso o la tablilla. Mantenga secos el yeso o la tablilla.
- Siga las instrucciones de cuidado del yeso que le indique su médico. 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 dio un analgésico recetado, tómelo según las indicaciones.
  - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.
- Los primeros días después de la lesión, eleve la pierna sobre almohadas. Mantenga el tobillo por encima del nivel del corazón. Esto ayudará a reducir la hinchazón.
- No cargue peso sobre el tobillo a menos que su médico se lo indique. Use muletas para caminar.
- Siga las indicaciones de los ejercicios para mantener la pierna fuerte.
- Mueva los dedos del pie con frecuencia para reducir la hinchazón y la rigidez.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



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

- Tiene dificultad para respirar.
- Se desmayó (perdió el conocimiento).
- Tiene dolor repentino en el pecho y falta de aire, o tose sangre.

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

- Tiene náuseas o vómito nuevos o peores.
- Tiene más dolor o dolor intenso.
- El pie está frío o pálido, o cambia de color.
- Siente hormigueo, debilitamiento o entumecimiento en los dedos del pie.
- El yeso o la tablilla le aprieta demasiado.
- No puede mover los dedos del pie.
- 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 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 **P763** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Fractura de tobillo: 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.