

# Lesiones por uso excesivo y movimientos repetidos: Instrucciones de cuidado

## [Overuse and Repetitive Motion Injuries: Care Instructions]



### Instrucciones de cuidado

---

Cuando usted usa una parte de su cuerpo del mismo modo una y otra vez, esto puede ejercer demasiada tensión en las articulaciones, los músculos u otros tejidos. Esto puede causar una lesión por uso excesivo. Usted puede tener dolor, hinchazón o sensibilidad en esa parte del cuerpo.

Existen muchas clases diferentes de lesiones por uso excesivo. Puede tener una por hacer un deporte o una actividad. O puede tener una a partir de algo que hace en su trabajo. Por ejemplo, usted puede tener dolor en el codo por levantar objetos con frecuencia. O puede tener dolor en la muñeca por usar el teclado todo el día.

**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?

---

- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente como le fueron indicados.
  - Si el médico le recetó analgésicos, tómelos según las indicaciones.
  - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar un medicamento de venta libre.
- Aplíquese hielo o una compresa fría en la zona de 10 a 20 minutos a la vez para calmar el dolor. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Si su médico le dio una tablilla (férula), úsela exactamente como se le indicó.
- Pregúntele a su médico sobre fisioterapia o terapia ocupacional. Estas pueden ayudarle a aprender a hacer los quehaceres de otra forma.

- Reanude lentamente sus actividades habituales.
- Descanse la zona que duela. Puede que deba dejar de hacer o reducir la actividad que le cause síntomas. Luego, puede reanudarla lentamente.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



Vigile de cerca los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Sus síntomas están empeorando.
- Tiene síntomas nuevos, como entumecimiento o debilidad.
- No mejora como se esperaba.

### ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

---

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

Escriba **H328** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Lesiones por uso excesivo y movimientos repetidos: 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.