

Fractura de huesos

Bone Fractures

A fracture is also called a broken bone. A broken bone is often caused by a fall, an injury or an accident. You may need an x-ray to see if you have a broken bone. After your bone(s) are put back in place, you may have a cast or splint to keep the injured bone(s) from moving. If you have a bad break and other injuries, you may need to have surgery and stay in the hospital. Most bones heal in 6 to 8 weeks.

Signs of fractures

The area near the broken bone may:

- Hurt
- Feel weak
- Feel numb or tingle
- Be swollen or bruised
- Bleed if the skin is broken
- Look bent if the bones are out of place
- Be hard to move

Your care

- Keep the injured area raised above your heart as much as possible to reduce swelling. Use pillows to raise your injured hand or foot above the level of your heart.
- Use ice to lessen pain and swelling for the next 1 to 2 days. Put the bag of ice on the cast or splint over the injury for 15 to 20 minutes every hour.
- Take your medicines as directed.

Una fractura también se conoce como hueso roto, lo que a menudo ocurre debido a una caída, una lesión o un accidente. Es posible que sea necesaria una radiografía para determinar si tiene un hueso roto. Después de que el hueso se ha vuelto a colocar en su lugar, es posible que deba utilizar un yeso o una férula para evitar que el hueso lesionado se mueva. Si sufre una fractura grave y otras lesiones, puede necesitar una cirugía y tendrá que permanecer en el hospital. La mayoría de los huesos sanan después de 6 a 8 semanas.

Señales de fracturas

El área cercana al hueso fracturado puede:

- doler;
- sentirse débil;
- sentirse adormecida o con hormigueo;
- estar hinchada o amoratada;
- sangrar si la piel está herida;
- verse doblada si los huesos están fuera de lugar;
- ser difícil de mover.

Cuidados

- Mantenga el área lesionada elevada por sobre el nivel del corazón tanto como sea posible para reducir la hinchazón. Use almohadas para elevar su mano o pie lesionado por sobre el nivel del corazón.
- Use hielo para disminuir el dolor y la hinchazón durante los siguientes 1 a 2 días. Ponga la bolsa de hielo sobre el yeso o la férula de la lesión durante 15 a 20 minutos cada hora.
- Tome los medicamentos según lo indicado.

If you have a cast:

- Check the skin around the cast every day. Call your doctor if you have red or sore spots.
- Put lotion on dry areas.
- Do not use lotion or powders if you have blisters or stitches on your skin under the cast.
- Use a hair dryer daily, set on cool. This keeps your cast dry, comfortable and helps relieve itching.
- Call your doctor if your cast fits loosely. The cast can slide around causing skin irritation.
- Exercise your fingers or toes. This improves blood flow and helps healing.
- Use a nail file to file rough edges on your cast.
- **Do not** scratch the skin under your cast with sharp or pointed objects.
- **Do not** put pressure on any part of your cast or splint as it may break.
- Keep your cast or splint dry by putting a plastic bag over it when bathing.
- Use a hair dryer if your cast gets wet.
- Call your doctor or clinic to schedule an appointment to get your cast removed after the bone has healed.

Si tiene un yeso, haga lo siguiente:

- Revise la piel que rodea al yeso todos los días. Llame al médico si presenta áreas enrojecidad o dolor.
- Aplique loción en las áreas secas.
- No use lociones ni talco si tiene ampollas o suturas en la piel bajo el yeso.
- Use diariamente un secador de pelo en modo frío. Esto mantiene el yeso seco, cómodo y ayuda a aliviar la picazón.
- Llame al médico si siente el yeso suelto. El yeso puede deslizarse y causar irritación de la piel.
- Ejercite los dedos de las manos o los pies. Esto mejora el flujo sanguíneo y contribuye a la recuperación.
- Use una lima de uñas para limar los bordes ásperos en el yeso.
- **No** rasque la piel bajo el yeso con objetos afilados o punzantes.
- **No** aplique presión en ninguna parte del yeso o de la férula, ya que puede romperse.
- Para mantener el yeso o férula seco, coloque una bolsa plástica para taparlo cuando se baña.
- Use un secador de pelo si moja el yeso.
- Llame al médico o a la clínica y programe una cita para sacar el yeso una vez que el hueso haya sanado.

Call your doctor right away if:

- You have trouble breathing, chest pain or confusion.
- You have pain that does not go away.
- Your skin or nails of the injured hand or foot are blue, gray, cold or numb.
- Your cast gets damaged or breaks.
- You have new stains or an odor coming from under the cast.
- You have swelling that makes your cast feel too tight.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Llame al médico inmediatamente en los siguientes casos:

- Si tiene problemas para respirar, dolor en el pecho o confusión.
- Si siente dolor que no se alivia.
- Si la piel o uñas de la mano o pie lesionado presentan un color azul, gris, se sienten frías o adormecidas.
- Si el yeso se daña o se rompe.
- Si aparecen nuevas manchas o siente mal olor bajo el yeso.
- Si presenta una hinchazón que hace que el yeso se sienta muy ajustado.

Hable con el médico o la enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.