

Cuidado del yeso

Cast Care

A cast keeps an injured bone from moving, so there is less pain and the bone heals better. When a cast is put on, a sock-like material is put over your injured leg or arm. Then a soft cotton material is wrapped to cushion your skin. Wet fiberglass or plaster cast material is then put on. It will begin to feel warm as it is put on. The material will harden and set in 5 to 10 minutes. The staff will tell you when and how you can walk on your leg or use the arm with the cast.

Un yeso impide que un hueso lesionado se mueva, para que sienta menos dolor y el hueso sane mejor. Cuando se coloca un yeso, la pierna o el brazo lesionados se cubren con un material similar a un calcetín. Luego, la extremidad se envuelve con un material suave de algodón para proteger la piel. Luego, se le coloca un material de fibra de vidrio o yeso húmedo, que se sentirá caliente a medida que se lo apliquen. El material se endurece dentro de 5 a 10 minutos. El personal le dirá cuándo y cómo puede caminar con la pierna o usar el brazo enyesado.

General care

- Do not pull out the padding inside your cast.
- Do not break off rough edges or trim without checking with your doctor first.
- Check your skin each day for redness or raw areas. If you have either, call your doctor.
- Check your cast each day for cracked or soft spots. If you have either, call your doctor.

Cuidado general

- No saque el relleno del interior del yeso.
- No desprenda los bordes ásperos ni los recorte sin consultar primero con el médico.
- Revise su piel todos los días para detectar áreas enrojecidas o en carne viva. Si presenta alguna de las dos, llame al médico.
- Revise el yeso todos los días para detectar posibles rajaduras o hendiduras. Si presenta alguna de las dos, llame al médico.

Bathing

- Avoid getting your cast wet. The cotton under the cast is very hard to get dry. If it gets wet, it can cause skin problems.
- When you bathe, keep the cast out of the water. Put a plastic bag over your cast to keep it dry. Seal the open end of the bag around your arm or leg with tape to keep it as dry as possible.

Bañarse

- Evite mojar el yeso, ya que es muy difícil secar el algodón que hay debajo. Si lo moja, puede causar problemas a la piel.
- Cuando se bañe, mantenga el yeso alejado del agua. Cubra el yeso con una bolsa plástica para mantenerlo seco. Selle el extremo abierto de la bolsa alrededor del brazo o la pierna con cinta adhesiva para mantenerlo lo más seco posible.

- If your cast gets wet, use a hair dryer on low setting to dry your cast. Do not hold the dryer in one spot too long or it might burn your skin. It may take up to 2 hours to dry.

Movement or activity

- Do not rest your cast against hard surfaces for longer than 30 minutes. The pressure on your skin under the cast could cause your skin to breakdown.
- Raise your injured leg or arm above the height of your heart as much as possible. This will help to ease swelling and pain in the first few days.
- Exercise your toes or fingers. This helps with circulation, healing and helps to limit swelling.

Skin care

- Do not scratch under the cast with any sharp object. This may cause skin damage.
- Keep dirt, sand or powder away from the inside of the cast.
- Use a large sock or mitten as a toe or hand warmer.
- Use a nail file to smooth any rough edges on your cast.
- Use a fan or hair dryer each day, set on cool, to keep your cast dry and help relieve itching.

- Si el yeso se moja, use un secador de pelo a temperatura baja para secarlo. No detenga el secador en un solo lugar durante mucho tiempo, ya que puede quemar la piel. Puede demorar hasta 2 horas en secarlo.

Movimiento o actividad

- No apoye el yeso sobre superficies duras durante más de 30 minutos. La presión que ejerce sobre la piel bajo el yeso podría provocar heridas.
- Mantenga su pierna o brazo lesionado por sobre la altura de su corazón tanto como sea posible. Esto ayudará a disminuir la hinchazón y el dolor durante los primeros días.
- Ejercite el movimiento de los dedos de las manos o los pies. Esto ayuda a la circulación, a la recuperación y a controlar la hinchazón.

Cuidado de la piel

- No se rasque debajo del yeso con ningún objeto afilado, ya que esto puede causarle heridas en la piel.
- Mantenga la suciedad, la arena o el polvo alejados del interior del yeso.
- Use un calcetín largo o un mitón para abrigarse los dedos de los pies o las manos.
- Use una lima de uñas para alisar los bordes ásperos del yeso.
- Use un ventilador o un secador de pelo en modo frío para mantener el yeso seco y aliviar la picazón.

Call your doctor right away if:

- Numb, tingling, cold or blue toes or fingers
- Loss of movement of the toes or fingers
- Increased pain
- Burning or stinging
- Swelling that makes your cast feel tight or a lot of swelling below your cast
- A loose cast or if it slides around, gets damaged, breaks or any other problems with your cast

Removing the cast

Your cast will be removed with a special saw. You will only feel some vibrating and pressure from the movement of the saw. **Never** try to remove your cast yourself.

Your injured leg or arm will look smaller after the cast is removed. Your skin will also be dry and flaky. Use lotion or bath oil to soften and remove dead skin. The staff will tell you what activities you can do to strengthen your muscles.

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

Llame de inmediato a su médico en los siguientes casos:

- Si siente los dedos de las manos o de los pies adormecidos o con hormigueo, o si están helados o de color azul.
- Si presenta pérdida de movimiento en los dedos de las manos o de los pies.
- Si aumenta el dolor.
- Si siente ardor o escozor.
- Si presenta hinchazón que hace que el yeso se sienta ajustado o mucha hinchazón debajo de su yeso.
- Si el yeso está suelto o se mueve, se daña, se rompe, o presenta algún otro problema.

Retiro del yeso

Le retirarán el yeso con una sierra especial. Solo sentirá un poco de vibración y presión debido al movimiento de la sierra. **Nunca** trate de quitarse el yeso usted mismo.

La pierna o el brazo lesionado se verá más pequeño después de retirar el yeso. Asimismo, su piel tendrá una apariencia seca y escamosa. Use loción o aceite de baño para suavizar y eliminar la piel muerta. El personal le dirá qué actividades puede realizar para fortalecer sus músculos.

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