

Cuidado de un yeso o una férula

¿Por qué se necesita un yeso o una férula?

Un yeso o una férula soportan y protegen a los huesos y tejidos lastimados, reduciendo el dolor, la hinchazón, y los espasmos musculares. En algunos casos, un yeso o una férula son aplicados después de una cirugía.

Una férula o "medio yeso" proporciona menos soporte que un yeso. Sin embargo, una férula puede ser ajustada para acomodar a la hinchazón que resulta de las lesiones más fácilmente que un yeso cerrado. Su médico hará la decisión acerca del mejor tipo de soporte para usted o su hijo.

Tipos de yeso y férula

Un yeso es hecho a la medida y es aplicado por su médico o un asistente. Un yeso puede ser de yeso blanco o de fibra de vidrio. Una férula o "medio yeso", también puede ser hecha a la medida, especialmente si es que se necesita una forma exacta. También existen férulas listas para usarse para diferentes áreas del cuerpo, generalmente con cintas de Velcro® que permiten que la férula sea fácil de ajustar, poner y quitar. Su médico le explicará cómo usar su brazo o pierna lastimada mientras se sana y cómo ajustar su férula para acomodar la hinchazón.

¿Cómo se aplica un yeso o una férula?

Usualmente un yeso o una férula de yeso blanco o de fibra de vidrio, usa algodón como una capa de protección sobre la piel. El yeso o la férula deben conformar correctamente con el brazo y la pierna lastimada para proveer el mejor soporte. Generalmente, las articulaciones por arriba y por debajo del hueso fracturado también están cubiertas por el yeso o la férula. Con frecuencia, una férula es aplicada a una lesión reciente y cuando la hinchazón se reduce, se puede aplicar un yeso completo para reemplazar a la férula. Muchas veces, puede ser necesario reemplazar el yeso si es que la hinchazón se reduce mucho y el yeso "se vuelve muy grande". Frecuentemente cuando la fractura se sana, una férula se aplica otra vez para poder quitarla fácilmente para la terapia.

Acostumbrándose a un yeso a una férula

Para que un tratamiento sea exitoso usted debe seguir cuidadosamente las instrucciones de su médico. La siguiente información solamente provee guías generales, y no es un sustituto para las recomendaciones de su médico. La hinchazón debida a la lastimadura puede causar presión en su yeso o férula durante las primeras 48 a 72 horas. Esto puede causar que su brazo o pierna lastimada se sienta apretada o ajustada en el yeso o la férula. Para disminuir la hinchazón:

- Eleve su brazo o pierna lastimada sobre el nivel de su corazón poniéndola sobre una almohada o cualquier otro soporte. Usted tiene que reclinarse si es que el yeso o la férula está en su pierna. La elevación permite que los líquidos despejados por la inflamación y la sangre se drenen "corriéndose" hacia el corazón.
- Mueva cuidadosamente y frecuentemente sus dedos de la mano o del pie que no han sido lastimados pero que están hinchados.
- Aplique hielo al yeso o férula. Ponga el hielo en una bolsa de plástico seca y amárrelo sin ajustar mucho alrededor del yeso o la férula. El hielo que está empaquetado en un contenedor rígido y que sólo toca al yeso en un punto no tendrá un buen efecto.

Síntomas que requieren atención después de la aplicación de un yeso

Después de la aplicación de un yeso o férula, es muy importante que eleve su brazo o pierna lastimada desde 24 hasta 72 horas. El área lastimada debe ser elevada sobre el nivel del corazón. El descanso y la elevación reducen grandemente el dolor y aceleran el proceso de reparación al minimizar la hinchazón

temprana. Si usted sufre de cualquiera de las siguientes señales de advertencia, póngase en contacto con su médico inmediatamente para pedir su consejo.

- Un aumento en el dolor, que puede ser causado por la hinchazón, y el yeso o la férula se siente apretado.
- Entumecimiento y hormigueo en su mano o pie, que pueden ser causados por un exceso de presión en los nervios.
- Ardor y comezón, que pueden ser causados por un exceso de presión en la piel.
- Hinchazón excesiva por debajo del yeso, que puede significar que el yeso está reduciendo la circulación de la sangre.
- Pérdida del movimiento de los dedos de la mano o del pie, que requiere una evaluación urgente por su médico.

Cuidado de su yeso o férula

Después de haberse acostumbrado a su yeso o férula por unos cuantos días, es muy importante mantenerlo en buena condición. Esto ayudará en su recuperación.

- Mantenga seco a su yeso o férula. La humedad debilita al yeso y un acolchado mojado cerca de la piel puede causar una irritación o infección. Use dos capas de plástico o compre protectores de plástico para mantener seco a su yeso o férula mientras que toma una ducha o se baña.
- No camine con un "yeso ambulatorio" hasta que esté completamente seco y duro. Toma alrededor de una hora para la fibra de vidrio, y de dos a tres días hasta que el yeso esté suficientemente duro para caminar con éste.
- Mantenga la tierra, arena, y los polvos de talco lejos del interior de su yeso o férula.
- No saque el acolchado de su yeso o férula.
- No inserte dentro del yeso o férula objetos como colgadores de alambre, para rascarse la piel. No aplique polvos o desodorantes a la piel con comezón. Si persiste la comezón llame a su médico.
- No rompa los bordes ásperos, o recorte el yeso antes de haber preguntado a su médico.
- Inspeccione la piel alrededor del yeso. Si su piel se pone roja o sangrante alrededor del yeso, llame a su médico.
- Inspeccione el yeso con regularidad. Si se empieza a agrietarse o desarrolla lugares blandos, llame a su médico.

Retiro apropiado de un yeso o férula

Nunca se quite un yeso por sí mismo(a). Usted puede cortar su piel o prevenir que la lastimadura se sane. Su médico usará una sierra para abrir el yeso. La sierra vibra, pero no gira. Si la hoja de la sierra toca el acolchado dentro de la cubierta dura del yeso, el acolchado vibrará con la hoja y protegerá a su piel. La sierra para yeso hace ruido y se puede sentir "caliente" debido a la fricción, pero no puede lastimarlo - su "ladrido es peor que su mordedura".

Use sentido común. Usted tiene una lesión seria y debe proteger a su yeso o férula contra un daño para que pueda proteger a su lesión mientras que se repara. Después de que la hinchazón inicial disminuye, un soporte apropiado para su yeso o férula le permitirá usualmente que continúe sus actividades diarias con un mínimo de inconveniencias.

¡Cuide a su yeso y éste lo cuidará a usted!