

Fracturas de costilla y lesiones de la pared torácica

Usted tiene una lesión torácica que puede incluir fracturas de costilla. A pesar de que las costillas rotas o agrietadas pueden ser muy dolorosas, por lo general no son mortales y normalmente se sanan por sí solas en uno o dos meses.

¿Cuál es el tratamiento para estas lesiones?

La mayoría de las veces, las fracturas de costilla se tratan con descanso y actividad limitada, respiración profunda y control del dolor. Seguir las indicaciones de su médico para estas actividades de autocuidado es la mejor manera de sanarse. En algunos casos, las costillas rotas requerirán cirugía. Su equipo de servicio de traumatología le dirá si es necesario.

Limite su actividad.

El mejor tratamiento es el TIEMPO y evitar más lesiones al **NO**:

- Levantar un peso mayor de 10 libras; nada que pese más que un galón de leche.
- Empujar o tirar de algo pesado. Evite por ejemplo aspirar, cortar el césped o usar una pala.
- Practicar un deporte que pueda lastimar su pecho, como los deportes de contacto, el ejercicio de alto impacto o actividades que impliquen empujones y sacudidas. Evite el fútbol, baloncesto, lucha libre, montar a caballo, montar en bicicleta, caminatas, correr o usar vehículos todo terreno.

¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Practique respirar profundamente y toser al menos de 8 a 10 veces al día usando su espirómetro (vea la página 2).
- 2 Camine, haga ejercicio de bajo impacto y haga sus actividades normales. (Usted puede reanudar la actividad sexual normal cuando se sienta listo). Tenga cuidado de no excederse en estas actividades.
- 3 Siga cuidadosamente las instrucciones de su médico sobre los medicamentos para el dolor.
- 4 Asista a su cita de seguimiento con su médico de cabecera o con el equipo del servicio de traumatología de su hospital.
- 5 Vuelva al trabajo sólo cuando su médico de cabecera lo autorice.

Haga respiraciones profundas con regularidad.

Es importante que tosa, respire profundamente y use su espirómetro de 8 a 10 veces al día (o cada hora mientras esté despierto). Esto ayuda a mantener sanos sus pulmones y a evitar infecciones. Usar una almohada para apoyarse puede hacer que los ejercicios de respiración sean menos dolorosos. Vea las instrucciones en la página 2 sobre cómo usar un espirómetro.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Vaya a la sala de urgencias más cercana si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Dificultad para respirar
- Labios azules
- Fiebre de 102 °F (38.9 °C) o más alta
- Tos con sangre
- Tos con más moco o con moco grueso

Las complicaciones de las costillas rotas incluyen neumonía, acumulación de líquido en los pulmones o un pulmón perforado. Es posible que usted tenga uno de estos problemas si nota alguno de los síntomas mencionados más arriba.

Controle el dolor de manera segura.

Es importante que controle el dolor para que pueda toser, respirar y moverse. Los medicamentos antiinflamatorios como el naproxeno o el ibuprofeno (nombre de marca Aleve o Advil) pueden ayudarle. También puede usar una bolsa de hielo en periodos de 20 a 30 minutos. Recuerde que los medicamentos para el dolor no aliviarán el 100 % de su dolor, pero harán que le sea posible hacer lo que sea necesario para su recuperación.

Su médico del servicio de traumatología podría recetarle suficientes medicamentos **opioides** para el dolor cuando salga del hospital para que le duren hasta su visita de seguimiento (si los toma según las indicaciones). **Los opioides recetados** son medicamentos que se utilizan para ayudar a aliviar el dolor intenso después de una cirugía o lesión. Algunos medicamentos opioides comunes son la codeína, hidrocodona, metadona, morfina y oxycodona.

Estos medicamentos pueden ser una parte importante del tratamiento. También conllevan riesgos graves. Es importante colaborar con su proveedor de atención médica para asegurarse de que recibe la atención más segura y eficaz.

Su equipo de servicio de traumatología no podrá:

- Controlar el dolor crónico (a largo plazo). Consulte a su proveedor de atención médica si su dolor continúa por más de 3 o 4 semanas.
- Reponer recetas de medicamentos para el dolor por teléfono.
- Darle una nueva receta si la suya se pierde, se la roban o se le acaba antes de tiempo.

Asegúrese de pedirle a su proveedor de atención médica estos folletos informativos de Intermountain sobre cómo tomar y desechar los opioides recetados en forma segura.



**Opioides recetados:
lo que necesita saber**



**Medicamentos opioides
para el dolor crónico**

Cómo usar su espirómetro

Un espirómetro se usa para ejercitar sus pulmones. Mientras esté despierto, use su espirómetro cada hora, respirando profundo 5 a 10 veces (vea las instrucciones a continuación) cada sesión de una hora.

Siga estos pasos para usar su espirómetro en forma eficaz:

- 1 Coloque el espirómetro en una superficie plana y sosténgalo en posición vertical.
- 2 Exhale completamente (hasta que no quede más aire por salir).
- 3 Coloque la boquilla en la boca y cierre los labios con fuerza alrededor de ella.
- 4 Inhale por la boca tan despacio y profundamente como pueda (si esto le resulta difícil, aspire el aire como lo haría si respirara a través de un sorbete, pero más lentamente). Pida un clip nasal si le es difícil respirar sólo por la boca.
- 5 Vigile el indicador del espirómetro para ver si llega a su meta establecida o incluso más allá.
- 6 Aguante todo el aire que inhale al menos de 3 a 5 segundos, si es posible.
- 7 Quítese la boquilla y exhale normalmente.
- 8 Respire normalmente varias veces antes de intentar respirar profundamente otra vez con el espirómetro.
- 9 Tosa después de cada respiración profunda.



**Respirar profundamente
y toser es importante
para evitar problemas
pulmonares.**

Rib Fractures and Chest Wall Injuries

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2013-2019 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS3655-02/19 (Last reviewed - 02/19) (Spanish translation 03/19 by inWhatLanguage)