

Primeros días después de la colocación del yeso

Mantenga la extremidad elevada

Durante las primeras 48-72 horas:

- Eleve el brazo o la pierna por encima del nivel del corazón
- Esto ayuda a disminuir inflamación y dolor
- No apoyar el yeso sobre superficies duras
- Use almohadas para apoyar la extremidad



Mantenga el yeso limpio y seco

El yeso NO debe mojarse

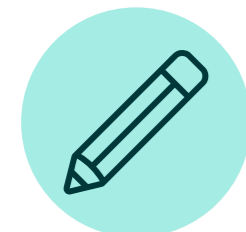
- Evite duchas sin protección
- Cubra el yeso con bolsa plástica bien sellada durante el baño
- No sumergir en piscina, río o mar

Si el yeso se moja:

- Séquelo con aire frío de secador
- Si permanece húmedo, consulte



Un yeso húmedo puede dañarse y producir lesiones en la piel.



NO introduzca objetos dentro del yeso

Aunque haya picazón

No introducir:

- Ganchos
- Lapiceros
- Regletas
- Dedos
- Objetos metálicos

Esto puede causar:

- Heridas
- Infecciones
- Lesiones de la piel

Para aliviar la picazón:

- Use aire frío con secador
- Cambie de posición la extremidad para evitar heridas
- Consulte si la picazón es intensa.



Cuidados del yeso

Recomendaciones importantes para pacientes y cuidadores

El yeso ayuda a proteger el hueso mientras sana.

Un buen cuidado del yeso disminuye el riesgo de dolor, inflamación, lesiones en la piel y complicaciones.



Cuide los dedos

Revise diariamente los dedos de la mano o el pie

Los dedos deben:

- Mantener color normal
- Estar tibios
- Poder moverse
- Tener sensibilidad normal



Signos de alarma

Consulte inmediatamente si presenta:

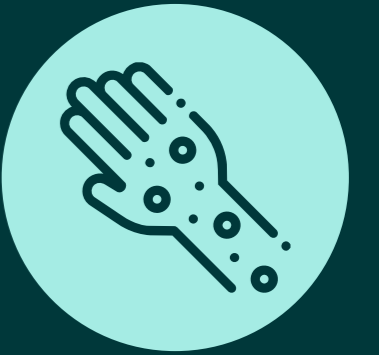
- Dolor intenso que no mejora con medicamentos
- Dedos muy hinchados
- Dedos morados, pálidos o fríos
- Hormigueo o pérdida de sensibilidad
- Incapacidad para mover los dedos
- Mal olor proveniente del yeso
- Fiebre o secreción
- Yeso roto, agrietado o flojo
- Sensación de presión excesiva dentro del yeso



Actividades y movimiento

Mientras tenga yeso:

- Evite correr o saltar
- No apoye el yeso si el médico no lo autorizó
- Use muletas o caminador según indicación
- Realice actividad física segura según recomendaciones médicas



Cuidados de la piel

Después de retirar el yeso:

- La piel puede verse seca o descamada
- Es normal cierta rigidez o debilidad temporal

Puede:

- Lavar suavemente con agua y jabón
- Aplicar crema hidratante libre de fragancias
- Retomar actividades progresivamente

Recordatorio importante:

- El yeso es parte fundamental del tratamiento. Su cuidado adecuado ayuda a una recuperación más rápida y segura
- Ante cualquier duda o síntoma preocupante, consulte a su médico tratante