

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. Las costillas rotas normalmente sanan por sí solas en uno o dos meses. Durante este periodo de curación, es posible que usted tenga algo de dolor de forma continua. Usted también puede tener dolor con algunos tipos de movimientos por varios meses.

¿Cómo se tratan estas lesiones?

La inmovilización (vendar su pecho) fue un tratamiento común en el pasado, pero ya NO se usa en la práctica actual. Los estudios demuestran que la inmovilización no es útil y puede ocasionar complicaciones. Aquí le decimos cómo puede ayudar a que sanen sus lesiones:

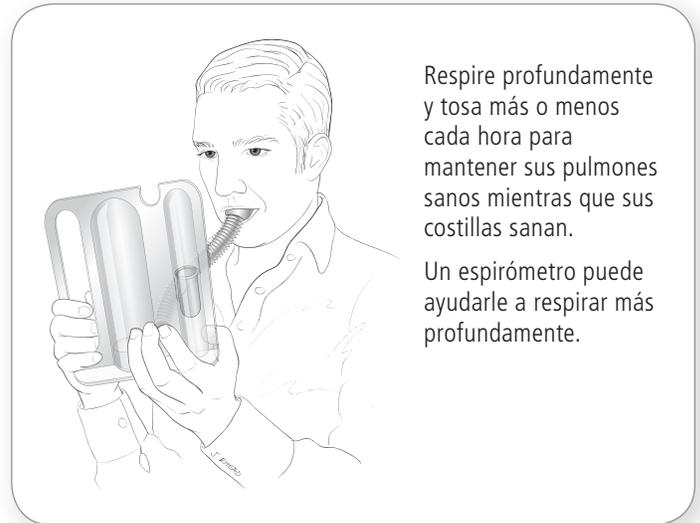
- **Poca actividad.** El mejor tratamiento es el TIEMPO así como evitar más lesiones.
- **Respiración profunda.** Es importante que tosa, respire profundamente y use su **espirómetro de estímulo** (vea la foto) de 8 a 10 veces al día o cada hora mientras usted esté despierto. Esto ayuda a mantener sanos sus pulmones y a evitar infecciones. Usar una almohada para apoyarse puede hacer que los ejercicios de respiración sean menos dolorosos.
- **Control del dolor.** Es importante que controle el dolor para que pueda toser, respirar y moverse. Los medicamentos antiinflamatorios como el naproxeno o el ibuprofeno (Aleve o Advil) pueden ayudarle. Su médico podría recetarle analgésicos. (Vea la página 2) También puede usar una bolsa de hielo en periodos de 20 a 30 minutos.

En algunos casos, las costillas rotas requieren de cirugía. El equipo del Servicio de Traumatología le dirá si es necesario.

Qué actividades debe hacer y no hacer

De 4 a 6 semanas:

- No levante más de 10 libras (4.5 kg). En otras palabras, no levante nada que pese más que un galón de leche.
- No empuje ni jale nada pesado. Evite por ejemplo aspirar, cortar el césped o usar una pala.
- No haga deportes que puedan lastimar su pecho, como deportes de contacto, ejercicio de alto impacto o actividades de mucho movimiento por impacto. Evite el fútbol, baloncesto, lucha libre, montar a caballo, usar vehículos todo terreno, andar en bicicleta, caminatas o correr.



Respire profundamente y tosa más o menos cada hora para mantener sus pulmones sanos mientras que sus costillas sanan.

Un espirómetro puede ayudarle a respirar más profundamente.

HAGA las siguientes actividades:

- Practique la respiración y tos profundas
- Camine, haga ejercicio de bajo impacto y haga sus actividades normales. Usted puede reanudar la actividad sexual normal cuando se sienta listo, pero tenga cuidado de no excederse en estas actividades.
- Asista a su cita de seguimiento con su médico de cabecera o con el Servicio de Traumatología.
- Usted puede volver al trabajo cuando su médico de cabecera lo permita.

Señales de alerta: cuándo debe pedir ayuda

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

- Dificultad para respirar
- Labios azules
- Fiebre de 102° F (38° C) o más
- 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.

Sobre los analgésicos

Los analgésicos no aliviarán todo el dolor, pero harán que el dolor sea más tolerable para que usted pueda respirar, toser y moverse. Su necesidad de tomar analgésicos debe disminuir con el tiempo, hasta que usted ya no los necesite.

El Servicio de Traumatología y los analgésicos

El equipo del Servicio de Traumatología sólo puede tratar el dolor a corto plazo. Ya que el Servicio de Traumatología no controla el dolor a largo plazo, debe consultar las siguientes normas:

- Cuando salga del hospital, se le recetarán suficientes analgésicos para que le duren hasta su cita de seguimiento, si los toma según las indicaciones. Durante la cita de seguimiento, se le puede dar una receta para volver a surtir el medicamento si es necesario.
- El Servicio de Traumatología NO surte recetas para analgésicos por teléfono.
- El Servicio de Traumatología no le dará una receta nueva si se le perdió, se la robaron o se le acabó el medicamento demasiado pronto.

Usted tendrá que ver a su médico de cabecera si el dolor continua por más de 3 o 4 semanas para seguir controlándolo.

Seguridad con los analgésicos opioides

Los opioides son medicamentos fuertes que afectan la forma en que el cerebro procesa el dolor. Algunos ejemplos son la hidrocodona y oxicodona. Los analgésicos opioides pueden ser peligrosos si no los usa correctamente. Siga estas reglas para su seguridad:

- **No beba alcohol ni consuma drogas recreativas** mientras esté tomando analgésicos opioides.
- **No tome pastillas para dormir, medicamentos contra la ansiedad, ni otros calmantes para el dolor** sin la autorización de su médico.
- **No conduzca ni opere maquinaria peligrosa, o cuide de otros mientras esté tomando analgésicos.** Estos medicamentos pueden afectar el juicio.
- **Nunca comparta sus medicamentos.** No dé ninguna píldora a un amigo ni familiar, incluso si dicha persona tiene dolor. Es ilegal y peligroso compartir analgésicos.

- **Guarde sus analgésicos bajo llave** para que otras personas no los tomen. (Algunos analgésicos opioides podrían hacerlo a usted víctima de un robo.)
- **Tome el medicamento sólo mientras lo necesite.** Cuando se resuelva el dolor, deje de tomar el medicamento. Para evitar efectos secundarios que podrían suceder si deja de tomarlos repentinamente, tal vez quiera ir disminuyendo la dosis gradualmente a través de varios días.
- **Esté atento a efectos secundarios.**
 - El efecto más común es el estreñimiento. Beba más agua y use laxantes o ablandadores de heces si es necesario.
 - El efecto secundario más grave es la disminución de la respiración que puede ser mortal.
- **Cuando termine de tomar los analgésicos, deshágase las pastillas llevándolas a un sitio de acopio de drogas.** Para ver una lista de sitios, vaya a: useonlyasdirected.org/safe-disposal-drop-off-locator.

Seguridad con los analgésicos de venta libre

- **No tome más del límite máximo diario de analgésicos de venta libre.** Revise el envase para ver la cantidad de pastillas que usted puede tomar cada día.
- **Tenga cuidado de no tomar demasiado acetaminofén (Tylenol).** No tome más de 3,000 mg en total cada 24 horas. Algunos analgésicos recetados contienen acetaminofén. Pregúntele a su farmacéuta si este es su caso.