SERVIZO GALEGO DE SAÚDE

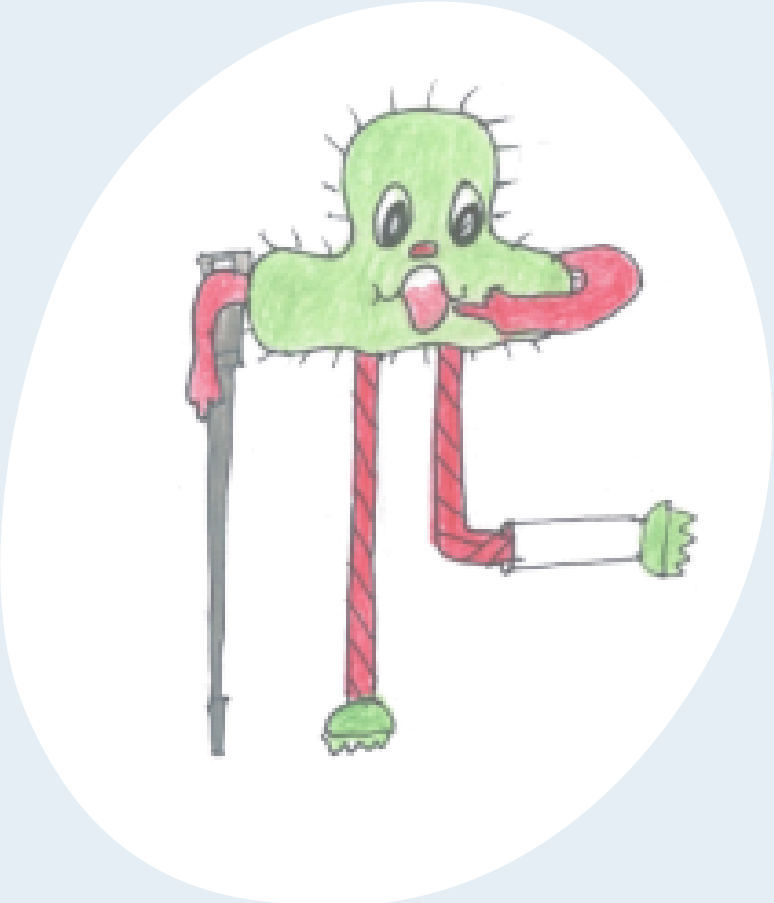
ÁREA SANITARIA DE VIGO

Xacobeo 21·22

RECOMENDACIONES PARA ESCAYOLADOS

La inmovilización prolongada de una pierna o un brazo enyesados, hace que con frecuencia aparezcan úlceras en el talón o heridas en la flexura del codo o rodillas.

Para evitar éstas y otras posibles lesiones, es necesario seguir estas recomendaciones.



1. Recomendaciones Generales.
2. Yesos en miembros superiores. Uso de cabestrillo.
3. Yesos en miembros inferiores. Uso de bastón/muleta.
4. Inmovilización de clavícula.

1 Recomendaciones Generales

- **No** mojar la escayola.
- **No** introducir agujas u objetos punzantes por dentro de la escayola para rascarse.
- **Debes acudir al servicio de urgencias:**

  * Si los dedos de las manos o pies se ponen fríos, coloración azulada o tienes dificultad para estirarlos o para moverlos.

  * Si tienes dolor excesivo que no cede con el tratamiento pautado o con el aflojamiento del vendaje.

  * Si se te rompe el yeso, si tienes molestias continuas en el talón, hinchazón de mano o pie.

2 Yesos en miembros superiores. Uso de cabestrillo

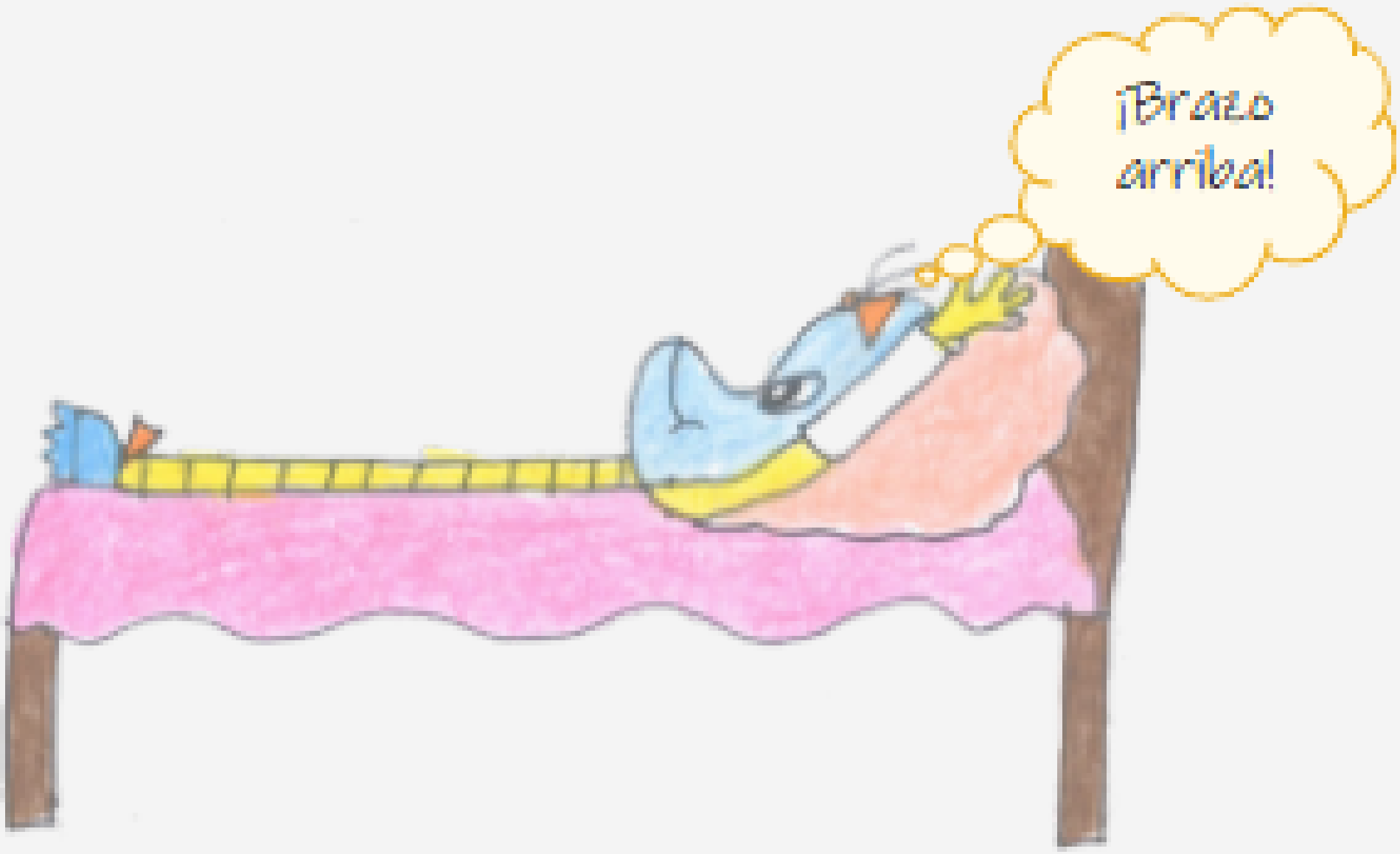
- Con brazo escayolado, usar siempre cabestrillo, con la mano siempre más elevada que el codo.
- Mueve muchas veces los dedos.
- Cierra el puño, apriétalo con fuerza y cuenta hasta cinco para abrirlo.
- Estira los dedos todo lo que puedas y cuenta hasta cinco.
- Para dormir, mantén elevado el brazo, con los dedos hacia el techo.

3 Yesos en miembros inferiores. Uso de bastón/muleta

- **Mantén** elevada la pierna para evitar que se hinche.
- **Descarga** el peso de la pierna sobre una almohada o cojín, aumentando así la superficie de apoyo.
- **Cambia** frecuentemente la postura de la pierna inmovilizada: al tumbarte o acostarte colócate también boca abajo.
- **No apoyes** el pie, salvo por indicación médica. Si te permiten apoyar, espera 2 días desde la colocación del yeso, para que esté bien seco y duro.
- La muleta/bastón se coloca en el lado sano.
- Empieza a caminar avanzando las muletas y la pierna escayolada al mismo tiempo, y después la pierna sana.
- No cuelgues la pierna escayolada en la muleta.
- Cuidado al caminar sobre suelos mojados o resbaladizos.
- Utilizar calzado cerrado en el pie sano, no chanclas.

4 Inmovilización de clavícula

- Mueve frecuentemente las manos.
- En caso de hormigueo de manos o hinchazón, acuéstate en la cama boca arriba y sube los brazos por encima de la cabeza para relajar las axilas.



Elaboración: Urgencias Pediátricas _Unidad de Calidad
Codificación: URP - Info/01_ed01_cas
Fecha: 20/01/2022

Ilustraciones realizadas por Pablo Mena Llano, en la Escuela de Pediatría del Complexo Hospitalario Universitario de Vigo.