

# Fracturas óseas

## Bone Fractures

A fracture is also called a broken bone. A broken bone is often caused by a fall, an injury or an accident. You may need an x-ray to see if you have a broken bone. After your bone(s) are put back in place, you may have a cast or splint to keep the injured bone(s) from moving. If you have a bad break and other injuries, you may need to have surgery and stay in the hospital. Most bones heal in 6 to 8 weeks.

### Signs of a fracture

The area near the broken bone may:

- Hurt
- Feel weak
- Feel numb or tingle
- Be swollen or bruised
- Bleed if the skin is broken
- Look bent if the bones are out of place
- Be hard to move

### Your care

- Keep the injured area raised above your heart as much as possible to reduce swelling. Use pillows to raise your injured hand or foot above the level of your heart.
- Use ice to lessen pain and swelling for the next 1 to 2 days. Put the bag of ice on the cast or splint over the injury for 15 to 20 minutes every hour.
- Take your medicines as directed.

Una fractura también se llama hueso roto. Una fractura ósea suele ser provocada por una caída, una lesión o un accidente. Es posible que necesite una radiografía para ver si tiene un hueso roto. Después de que los huesos se vuelvan a colocar en su sitio, es posible que le pongan un yeso o una férula para evitar que los huesos lesionados se muevan. Si tiene una fractura grave y otras lesiones, es posible que deba someterse a una cirugía y permanecer en el hospital. La mayoría de los huesos se recuperan al cabo de 6 a 8 semanas.

### Señales de una fractura

La zona cercana al hueso roto puede:

- doler,
- sentirse débil,
- sentir adormecimiento o cosquilleo,
- estar hinchada o magullada,
- sangrar si se rompe la piel,
- parecer doblada si los huesos están fuera de lugar o
- ser difícil de mover.

### Cuidados

- Mantenga la zona lesionada elevada por encima del corazón en la medida de lo posible para reducir la hinchazón. Utilice almohadas para elevar la mano o el pie lesionado por encima del nivel del corazón.
- Utilice hielo para disminuir el dolor y la hinchazón durante los siguientes 1 o 2 días. Ponga la bolsa de hielo en el yeso o la férula sobre la lesión durante 15 a 20 minutos cada hora.
- Tome sus medicamentos como se lo indicaron.

## If you have a cast

- Check the skin around the cast every day. Call your doctor if you have red or sore spots.
- Put lotion on dry areas.
- Do not use lotion or powders if you have blisters or stitches on your skin under the cast.
- Use a hair dryer daily, set on cool. This keeps your cast dry, comfortable and helps relieve itching.
- Call your doctor if your cast fits loosely. The cast can slide around causing skin irritation.
- Exercise your fingers or toes. This improves blood flow and helps healing.
- Use a nail file to file rough edges on your cast.
- **Do not** scratch the skin under your cast with sharp or pointed objects.
- **Do not** put pressure on any part of your cast or splint as it may break.
- Keep your cast or splint dry by putting a plastic bag over it when bathing.
- Use a hair dryer if your cast gets wet.
- Call your doctor or clinic to schedule an appointment to get your cast removed after the bone has healed.

## Si tiene un yeso

- Revise la piel alrededor del yeso todos los días. Llame al médico si tiene puntos rojos o adoloridos.
- Ponga loción en las zonas reseca.
- No utilice lociones ni talcos si tiene ampollas o suturas en la piel debajo el yeso.
- Utilice un secador de pelo a diario, poniéndolo en frío. Esto mantiene el yeso seco, cómodo y ayuda a aliviar la picazón.
- Llame al médico si el yeso le queda flojo. El yeso puede deslizarse causando irritación en la piel.
- Ejercite los dedos de las manos o de los pies. Esto mejora el flujo sanguíneo y ayuda a la recuperación.
- Use una lima de uñas para limar cualquier borde áspero del yeso.
- **No** se rasque la piel debajo del yeso con objetos afilados ni puntiagudos.
- **No** ejerza presión sobre ninguna parte del yeso o férula, ya que podría romperse.
- Mantenga el yeso o la férula secos colocando una bolsa de plástico encima cuando se bañe.
- Use un secador de pelo si se le moja el yeso.
- Llame al médico o a la clínica para programar una cita para que le retiren el yeso una vez que el hueso se haya soldado.

**Call your doctor right away if:**

- You have trouble breathing, chest pain or confusion.
- You have pain that does not go away.
- Your skin or nails of the injured hand or foot are blue, gray, cold or numb.
- Your cast gets damaged or breaks.
- You have new stains or an odor coming from under the cast.
- You have swelling that makes your cast feel too tight.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

**Llame al médico de inmediato si ocurre alguna de las siguientes situaciones:**

- Tiene problemas para respirar, dolor en el pecho o confusión.
- Tiene un dolor que no desaparece.
- La piel o las uñas de la mano o del pie lesionado están azules, grises, frías o entumecidas.
- El yeso se daña o se rompe.
- Tiene manchas que no tenía antes o hay mal olor que sale de debajo del yeso.
- Tiene hinchazón que hace que el yeso se sienta demasiado apretado.

Hable con el médico o el personal de enfermería si tiene alguna pregunta o inquietud.

**Hable con el médico o con el personal de enfermería si tiene alguna pregunta o inquietud.**