



## Guías de autocuidados

### Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

## 22. Fijador externo

### ¿Qué es un fijador externo?

Un fijador externo es un dispositivo cuyo objetivo es la inmovilización de determinadas fracturas ó tejidos dañados. Esta inmovilización protege los huesos y tejidos lesionados, reduciendo el dolor, la inflamación y permitiendo iniciar el proceso de rehabilitación precozmente.

La técnica consiste en introducir una serie de clavos a través de los tejidos blandos hasta anclarlos en el hueso. Estos dispositivos se adaptan con una estructura externa: cuerpo y cabezales.

Este tratamiento de fracturas no lesiona la circulación local y no actúan como cuerpo extraño.

En cambio, para usted, puede suponer cierta incomodidad y la alteración de su imagen corporal.

### Cuidados del fijador externo

- El fijador deberá permanecer en buenas condiciones, para mantener una buena inmovilización. No afloje los cabezales (tornillos externos) y en caso de que esto ocurra avise a su traumatólogo.
- Como en todo traumatismo, los primeros días mantenga el miembro afecto elevado, a unos 45º, moviendo los dedos para facilitar un mejor retorno venoso y drenaje de la zona.
- Nunca utilice el fijador como punto de apoyo, puede desplazarlo, aflojarlo y favorecer mayores lesiones.
- El cuidado del punto de inserción de los clavos es importante para evitar la aparición de infecciones. Para curar y mantener limpia la zona de incisión o zona de orificios de entrada de los clavos deberá:
  - Limpiar la zona con una gasa empapada en suero fisiológico o en jabón no yodado, ya que el yodo puede dañar el clavo. Se limpiará con un movimiento circular del centro hacia fuera, con el cual se retiraran las costras que hubiera.



- Dado que el yodo puede dañar los clavos, está **prohibido utilizar Povidona Yodada**, o derivados.
- Secar con otra gasa limpia.
- Cambiar las gasas alrededor de cada uno de los tornillos en la zona más cercana a la piel y taparlas con esparadrapo antialérgico de tela o con un pequeño vendaje. Siempre se le indicará la forma más adecuada para ello.

## Consejos para su vida cotidiana

### Higiene

- Tapar bien la zona del fijador y realizar el aseo.
- Ducharse cuando las heridas han cicatrizado o según pauta de alta hospitalaria.
- No restregar haciendo que el agua y el jabón se escurran hacia el inferior de la extremidad.
- Secar con una toalla limpia para esta zona.
- Se puede finalizar el secado utilizando el aire frío de un secador de mano. El aire caliente puede aumentar la temperatura del clavo y dañar la piel y el hueso.
- Si es necesario, solicite ayuda adicional, ya que el aseo resulta una actividad más complicada de lo habitual.
- Se recomienda aplicar crema hidratante en el cuerpo, excepto en la zona donde se insertan los clavos.
- Realizar los cuidados específicos indicados por el médico para evitar la aparición de complicaciones en la zona de inserción.
- Observar el estado de la piel y vigilar la aparición de rojeces u otros signos que puedan indicar una lesión dermatológica.

### Alimentación

- Mantener una alimentación equilibrada.
- En pacientes con problemas de movilidad y/o disminución de la actividad física se recomienda consumir alimentos ricos en fibra y realizar una buena hidratación (siempre que no esté contraindicado) para evitar la aparición de estreñimiento.



## Vestirse

- Introducir la prenda primero en la extremidad donde lleva la fijación, y luego en la otra.
- Desvestirse primero por la extremidad sana, con cuidado de no enganchar la ropa con el fijador.

## Actividad física

- Siempre que sea posible, es importante que el paciente con fijador siga realizando sus actividades de ocio habituales.
- Si no es posible, deberá realizar las que le recomienden en el hospital antes del alta, como por ejemplo pasear, ir al cine, relacionarse con sus amistades fuera del domicilio, etc.

## Deberá acudir a su centro asistencial de Asepeyo si presenta:

- Fiebre superior a 38 °C
- Dolor en aumento
- Enrojecimiento de la piel alrededor de la aguja
- Inflamación alrededor del punto de entrada de la aguja
- Salida de exudado purulento del punto de entrada de la aguja
- Desplazamiento o ruptura de algún elemento del fijador

## Recomendaciones individuales