

## Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

### 34. Contusión costal

#### Recomendaciones

Tanto si ha sufrido una fractura como una simple contusión, debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Debe mantener un reposo relativo (de acuerdo a la intensidad del dolor).
- Para dormir puede hacerlo semiincorporado (inclinado, en una butaca, en la cama con cojines o almohadones).
- Pasado unos días y al ir aumentando la actividad física, por disminución del dolor, es normal que sienta tirones y dolores punzantes en ciertos movimientos.
- Tome la medicación que le ha prescrito su médico, si el dolor no se mitiga, llame a consulta.
- También es recomendable que beba abundantes líquidos, para reducir las secreciones respiratorias y respire profunda y normalmente, a pesar del dolor.

#### Deberá acudir a urgencias si presenta:

- Fiebre (es aconsejable vigilar la temperatura unos días).
- Aumento importante del dolor a pesar de la medicación.
- Dificultad respiratoria.
- Sangre con la expectoración.
- Tumorción blanda o tumefacción en el tórax.

#### Recomendaciones individuales