

## Guías de autocuidados - Recomendaciones del enfermero/a

### 3. Vendaje e inmovilizaciones

#### Cuidados de los vendajes

Deberá mantener la extremidad afectada elevada (para evitar la tumefacción y el dolor) durante al menos 48 horas. En el caso del brazo, lo colocará en cabestrillo. No utilice anillos, pulseras, reloj, etc. Compruebe con frecuencia la tensión del vendaje, colocando los dedos entre éste y la piel.

Si se trata de la pierna, procure mantenerse tumbado, o sentado, con un apoyo elevado para la extremidad afecta. La posición correcta es colocar el tobillo más alto que la rodilla y ésta más alta que la cadera. Por tanto, es aconsejable elevar unos 20 cm los pies de la cama, para ello puede utilizar tacos, revistas, libros, etc.

Coloque, salvo recomendación expresa de su médico, hielo local (en una bolsa) sobre el vendaje 3 ó 4 veces al día, durante 15 minutos, las primeras 24-48 horas.

No doble, ni realice ejercicios de movilización de la articulación vendada: se producirían variaciones en la distribución de la presión. Salvo prescripción facultativa, mueva varias veces al día las articulaciones vecinas (por ejemplo, 5 minutos cada hora) y no incluidas en el vendaje (dedos, codo, hombros,...).

El vendaje no debe mojarse bajo ningún concepto.

Las vendas elásticas no son reutilizables, dado que pierden parte de sus propiedades.

#### Cuidados de las inmovilizaciones

Clásicamente son de yeso, aunque en la actualidad se utilizan dispositivos de plástico con velcro que permiten un mejor control de la evolución del edema, de lesiones cutáneas o de posibles alteraciones neurovasculares. Asimismo, facilitan la higiene, la aplicación de crioterapia o alguna otra forma de fisioterapia.

En las primeras 48 horas se evitará mover y apoyar la zona enyesada, ya que se encuentra en proceso de secado y es más probable que se produzcan reblandecimientos, escaras y zonas comprimidas. En esta fase, el secado se acelerará con la exposición al aire. La zona enyesada se puede apoyar sobre cojines (no sobre zonas duras o aristas) y para levantarla se debe utilizar la palma de la mano y no los dedos, ya que pueden dejar marcas que ocasionen zonas de presión.

Se recomienda mantener la zona lesionada elevada por encima del nivel del corazón, principalmente los 2-3 primeros días.



Si tiene colocada una férula de escayola en la pierna, no apoye el vendaje en el suelo, debe ayudarse de las muletas. Cuando se le permita apoyarla, debe esperar a que el yeso esté totalmente seco (48 horas) y utilizar el tacón de marcha que le proporcionarán.

Mueva los dedos libres, principalmente con movimientos de flexión- extensión y mueva las articulaciones no incluidas en la inmovilización. Puede realizar ejercicios de contracción y relajación de los músculos de la zona enyesada para conservar el tono muscular, pero sin realizar movimientos articulares.

La zona enyesada se mantendrá siempre seca. La humedad y la suciedad la ablandan. Puede utilizar bolsas de plástico o bien bolsas especiales resistentes al agua para mantenerla seca en la ducha o el baño. Aunque la inmovilización en fibra de vidrio o plástico es más resistente al agua, el material utilizado en su interior no lo es, por lo que la humedad puede causar irritación de la piel.

No introduzca objetos punzantes para rascarse, ni aplique polvos de talco entre el yeso y la piel. Evite la suciedad en el interior del yeso y no intente limpiar el yeso con cualquier sustancia húmeda.

No recorte los extremos del yeso, ni retire el almohadillado de su interior.

Inspeccione el yeso regularmente. Si se reblandece o aparecen grietas, deberá acudir a su médico.

Está prohibido conducir con un yeso puesto.

### **Debe acudir a urgencias si nota...**

Aumento del dolor o punzadas, hinchazón o edema, cambio de color de la piel (amorado), enrojecimiento, frialdad o palidez, rigidez o entumecimiento, hormigueo, fiebre, picor constante, olor desagradable procedente de la zona vendada o enyesada, enclavamiento de algún objeto o rotura-deterioro del vendaje.

### **Tras la retirada de la inmovilización**

La extremidad que ha estado inmovilizada aparecerá más delgada y flácida. Puede notarla debilitada y dolorida. Cuide la piel. Aplique cremas hidratantes que favorecerán la eliminación de los residuos cutáneos.

Movilice la zona lesionada progresivamente, siguiendo las indicaciones médicas o del Servicio de Rehabilitación.

### **Recomendaciones individuales**

