

ANEXO 3. Recomendaciones para el autocuidado

#AndaluciaTECUIDA

¿Qué hacer ante un trauma leve?



No use calor al principio. La aplicación de calor alivia el dolor inicialmente, pero aumenta el flujo de líquidos y pueden agravar la inflamación y el edema.



Aplicar frío local:

Utilice para ello compresas de agua fría o hielo a través de un paño para que no esté en contacto directo con la piel. Esto ayudará a disminuir la inflamación y calmará el dolor.



Eleve la extremidad:

Si el traumatismo ocurre en una extremidad, intente mantenerla en reposo para disminuir la inflamación. Retire anillos, pulseras o relojes cuanto antes.



Usar baños frío-calor:

En las extremidades, se aconseja inmersiones de 20 minutos al día, alternando 5 minutos de calor y 5 de frío.



No manipule los hematomas:

No pinche ni vacíe los hematomas porque podrían producir una infección. Consulte con tu enfermera o médico si estos son de tamaño considerable.



Vendaje Elástico:

A veces es necesario colocar un vendaje elástico, especialmente en las extremidades. No deben estar muy apretados para que no comprometa la circulación sanguínea. Si nota hormigueos, cambios de coloración de la piel o frialdad consulte su profesional sanitario.

Comience a hacer ejercicios y movimientos suaves cuando mejore la inflamación, siempre que el dolor no se lo impida.



Consulte a su profesional sanitario de referencia: si ve que los síntomas persisten o se agravan.



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Familias
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

Fuente: Servicio Andaluz de Salud
Última revisión: Septiembre 2020

+info
SaludResponde
955 545 060