

Servicio de urgencias

Traumatismo torácico simple

Consejos para su regreso a casa



Ha padecido un traumatismo en las costillas. En este documento encontrará más información sobre el tratamiento y el seguimiento al recibir el alta hospitalaria.

¿Qué es un traumatismo torácico simple?

Su accidente le ha ocasionado una contusión, una fisura o una fractura en una o más costillas. Los exámenes realizados en el servicio de urgencias han permitido descartar las complicaciones del traumatismo. Por consiguiente, usted presenta un traumatismo torácico simple.

¿Cuál es su tratamiento?

El tratamiento principal consiste en aliviar el dolor. Para ello, es importante que tome la medicación con regularidad.

Recomendaciones

Dolor

Puede sentir dolor costal entre 4 y 6 semanas.

Para evitar el dolor:

- Evite llevar cargas pesadas.
- Evite levantar a sus hijos, aunque sean pequeños.
- No practique deporte mientras tenga dolor.
- Prevea tiempos de descanso.
- Para dormir, coloque cojines al nivel del tórax en el lado donde sienta dolor para evitar girarse y ponerse sobre el costado lesionado.

Hielo

Para limitar la inflamación y mitigar el dolor:

Aplique una bolsa de hielo (evite el contacto directo con la piel) siguiendo estas indicaciones:

- Los dos primeros días: 10 minutos, 10 veces al día.
 - Del tercer al noveno día: 10 minutos, 2 veces al día.
-

Ejercicios de respiración

Para proteger los pulmones ante posibles complicaciones

Realice los ejercicios de respiración de la siguiente manera:

- 10 respiraciones profundas 10 veces al día, durante 7 días
- 6 exhalaciones profundas con una pajita en un vaso grande de agua 6 veces al día, durante 7 días

Medicamentos

Tome los medicamentos siguiendo las indicaciones proporcionadas por el equipo médico y anotadas en su receta.

¿Cuáles son los siguientes pasos?

Concierte una cita con su médico de cabecera para una visita de seguimiento dentro de 7 días.

Si está de baja laboral, deberá volver a visitarse con su médico antes de que finalice el período de baja para que pueda evaluar si se encuentra en condiciones de reincorporarse al trabajo.

¿Cuáles son las señales de alerta?

Concierte una cita con su médico de inmediato si presenta alguno de los siguientes síntomas:

▲ Temperatura corporal superior a 38,5°C.

Acuda al servicio de urgencias más cercano si presenta el siguiente síntoma:

▲ Dificultad para respirar



Si tiene más preguntas, póngase en contacto con su médico de cabecera o con el farmacéutico que le administró el tratamiento.



Escanee para consultar otros idiomas
Scan for other languages