

ESCAYOLA, MANUAL DE USO

Instrucciones para curarse rápido



¡Sigue nuestros consejos!

La escayola te la ponen para inmovilizarte un brazo o una pierna. Debes llevarla durante un periodo de tiempo concreto. Ese periodo, que tendrá la duración que decida el equipo médico, es variable. Depende de tu edad y del estado del hueso.

Debes volver periódicamente al hospital a hacerte radiografías para evaluar cómo avanza la curación del hueso.

Aquí tienes varios consejos importantes para que el brazo o la pierna se te curen lo antes posible.

- ▶ Mueve lo máximo posible los dedos de los pies o de las manos para favorecer la circulación sanguínea.
- ▶ Mueve todas las articulaciones libres.
- ▶ No metas nada por debajo de la escayola para rascarte. Podrías hacerte heridas que no se verían hasta estar infectadas.
- ▶ No expongas la escayola al sol ni al calor (radiador, secador de pelo, etc.).
- ▶ No mojes la escayola (ni siquiera las de resina son resistentes al agua).
- ▶ Si llevas escayola, no puedes andar en bici, en moto ni en patinete, patinar, esquiar ni bañarte.
- ▶ Evita las actividades físicas muy intensas o violentas (artes marciales, boxeo, etc.) y las que ensucien (jardinería, castillos de arena, etc.).
- ▶ Opta por actividades que sean compatibles con la escayola: lectura, juegos de mesa, videojuegos autorizados por tus padres, etc.



INFORMACIÓN

La escayola tarda entre 24 y 48 horas en secar. Si es de resina, bastará con entre 3 y 5 horas.

Brazo o antebrazo

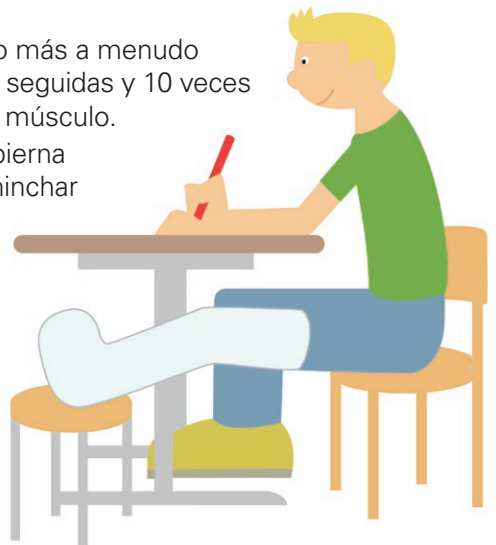
- ▶ No te pongas anillos.
- ▶ Mantén el brazo en alto. Debes tenerlo sujeto con una correa o apoyado sobre un cojín.



La muñeca debe estar más alta que el codo y este, a su vez, más alto que el hombro.

Pierna

- ▶ No te apoyes en la escayola, salvo que tengas una suela para andar.
- ▶ Contrae el músculo del muslo lo más a menudo posible, como mínimo 10 veces seguidas y 10 veces al día. Así evitarás la pérdida de músculo.
- ▶ Después de andar, no dejes la pierna colgando ya que se te podrían hinchar los dedos de los pies.
- ▶ Usa un cojín o una silla para tener la pierna en alto.
- ▶ Intenta no estar de pie mucho tiempo.



Si tienes algún problema

Llama inmediatamente al Hospital Infantil si:

- ▶ se te rompe la escayola, te hace heridas o te irrita la piel, si huele muy mal o si te queda demasiado grande (el miembro se mueve dentro de ella)
- ▶ notas un punto de contacto localizado en la escayola o un objeto pequeño que se ha quedado atascado dentro
- ▶ tienes un dolor fuerte y persistente a pesar de tener el miembro fracturado en alto (ver esquema) y de haber tomado la dosis prescrita de analgésicos
- ▶ no puedes mover los dedos, notas hormigueos en ellos o están inflamados, fríos o de color azul o blanco (normalmente, tienen un tono rosado)
- ▶ tienes fiebre (+ de 38,5 °C), escalofríos, náuseas, dolor en el pecho o no puedes respirar.

¿A quién llamar si surge algún problema o urgencia?

- ▶ A la sala de escayolado, de lunes a viernes, de 7:30 a 19:00:
☎ 022 372 46 54
- ▶ A la Unidad de Ortopedia, que está disponible todo el día y todos los días: ☎ 079 553 99 63

También puedes ir directamente a las urgencias pediátricas, que están abiertas todo el día. Dirección: 47, avenue de la Roseiraie.

Consejos prácticos

- ▶ Protege la escayola con una bolsa de plástico cuando te duches.
- ▶ No te bañes mientras lleves la escayola.
- ▶ Lávate todos los días los dedos de la mano o el pie que tengas escayolado. No te pintes las uñas.
- ▶ Para vestirte, empieza por el lado de la escayola. Para desvestirte, acaba por el lado de la escayola.