

RECOMENDACIONES EN CASO DE TRAUMATISMO TORÁCICO

Para favorecer la recuperación y evitar posibles complicaciones se recomienda:

- Tome los analgésicos pautados por su médico en el informe de alta respetando las dosis y los horarios indicados. No "aguante" el dolor.
- Aplique calor local seco varias veces al día en tandas de 10--15 minutos cada vez. Beba muchos líquidos, al menos 2 litros diarios. Le ayudará a que las secreciones sean más fluidas y se expulsen mejor.
- Continúe su vida normal, procurando no hacer esfuerzos (cargar peso, realizar movimientos bruscos,...) durante 1-2 semanas.
- No utilice ropa ajustada, vendajes o fajas, que opriman el tórax.
- Evite permanecer en la cama salvo durante las horas del reposo nocturno. Se recomienda dormir un poco incorporado para favorecer la respiración. Recuerde que no debe permanecer siempre recostado sobre el mismo lado.
- Si fuma, aproveche la ocasión para dejar de fumar. Evite el contacto con productos irritantes que le puedan provocar tos.
- No aguante la tos ya que le ayudará a eliminar las secreciones. Al toser, puede sujetar firmemente la zona con una almohada o cojín o incluso con su propio brazo.
- Realice ejercicios respiratorios diarios para aumentar la capacidad pulmonar y movilizar y expulsar las secreciones. Para ello puede:
 - * inflar 3--4 globos 3 veces al día, soplando de manera suave y continua
 - * coger aire por la nariz y soltarlo como si soplara una vela. Repetir este ejercicio 3--4 veces seguidas 3 veces al día.
 - * suspirar con frecuencia

Vigile la aparición de posibles SÍNTOMAS DE ALARMA. En caso de:

- * cambios en la localización del dolor o empeoramiento importante del mismo a pesar de los calmantes.
- * dificultad importante para respirar (no confundir con el dolor provocado por los movimientos respiratorios)
- * fiebre de más de 38°C

consulte de nuevo con su médico o en el Servicio de Urgencias.

Y recuerde que:

LAS MOLESTIAS PUEDEN PERSISTIR 4--6 SEMANAS, aun cuando el médico le haya dicho que no tiene fractura. El dolor no suele ser síntoma de gravedad independientemente de que sea muy intenso.

El tratamiento del dolor son los calmantes. El dolor empeora con los movimientos del pecho, sobre todo con la tos, los estornudos o los movimientos del tronco y puede durar varios días o semanas.

Los ejercicios respiratorios son fundamentales para evitar la complicación más frecuente que son las infecciones respiratorias causadas por una respiración superficial que no permite una expansión completa de los pulmones y favorece la acumulación de secreciones.