



---

### *Cómo acostumbrarse a una férula*

---

La inflamación causada por la lesión puede producir presión en la férula durante los primeros 2 a 3 días. Esto puede hacer que sienta que el miembro lesionado está apretado o ajustado dentro de la férula. Si tiene una férula, su médico le mostrará cómo ajustarla para dar lugar a la inflamación.

Es muy importante mantener baja la inflamación. Esto reducirá el dolor y ayudará a que su lesión sane. Para ayudar a reducir la inflamación:

- Elevar. Es muy importante que eleve el brazo o la pierna lesionados durante las primeras 24 a 72 horas. Apoye el brazo o la pierna lesionados sobre almohadones u otro tipo de apoyo de modo que quede por encima de la altura del corazón. Deberá recostarse si tiene la férula en la pierna. La elevación permite drenar el líquido y la sangre "hacia abajo" a la altura del corazón.
- Hacer ejercicio. Mueva de manera suave y frecuente los dedos no lesionados, pero inflamados. Moverlos evitará el rigidez.
- Hielo. Aplique hielo en la férula. Coloque el hielo en una bolsa plástica seca o use una compresa de hielo y envuélvalo alrededor de la férula a la altura de la lesión. Si el hielo se coloca en un envase rígido y toca la férula solo en un punto, no será eficaz.

Aplique hielo en la férula y eleve el miembro lesionado para reducir la inflamación.

#### Signos de advertencia

Hinchazón puede crear mucha presión debajo de la férula. Esto puede causar problemas. Si tiene alguno de los siguientes síntomas, comuníquese con el consultorio de su médico de inmediato para obtener orientación.

- Aumento del dolor y sensación de que la férula está demasiado ajustada. Esto puede deberse a la hinchazón.
- Adormecimiento y cosquilleo en la mano o el pie. Esto puede deberse al exceso de presión en los nervios.
- Ardor y escozor. Esto puede deberse al exceso de presión sobre la piel.
- Inflamación excesiva debajo de la férula. Quizá esto significa que esta está lentificando la circulación sanguínea.
- Pérdida de movimiento activo de los dedos de pie o la mano. Esto requiere una evaluación urgente de su médico.

## Cómo cuidar su férula

Su médico le explicará las restricciones para el uso del brazo o la pierna lesionados mientras está sanado. Debe seguir atentamente las instrucciones de su médico para asegurarse de que el hueso suelde de manera correcta. La siguiente información únicamente presenta pautas generales y no reemplaza las recomendaciones de su médico.

Después de que se haya adaptado a su férula durante unos días, es importante mantenerlos en buenas condiciones. Eso lo ayudará en su recuperación.

- Mantenga seca su férula. La humedad puede deteriorarla y, si se humedece la almohadilla que está sobre la piel, puede causar irritación. Use dos capas de plástico o compre protectores impermeables para mantener seca su férula cuando se ducha o se baña. Incluso si esta está cubierta, no la sumerja ni lo mantenga debajo del agua. Un orificio pequeño en la cubierta puede hacer que la herida se moje.
- Férulas para caminar. No camine con esta hasta que su médico lo indique. Aproximadamente, tarda una hora que la fibra de vidrio se endurezca lo suficiente para caminar.
- Evite la suciedad. Mantenga su férula alejados de la tierra, la arena y el polvo.
- Almohadilla protectora. No retire la almohadilla de su férula.
- Picazón. No inserte objetos, como perchas, dentro de la férula para rascar la piel con picazón. No aplique talcos ni desodorantes en la piel con picazón. Si la picazón persiste, comuníquese con su médico. Si algo se atora dentro, puede irritar la piel, por lo cual debe comunicarse con su médico.
- Inspeccione la piel cercana. Si la piel se enrojece o está en herida cerca de la férula, comuníquese con su médico.

Después de que baja la inflamación inicial, el soporte adecuado de la férula, en general, le permitirá continuar con sus actividades diarias con un mínimo de incomodidad.