

# Cuidado del yeso

## Cast Care

A cast keeps an injured bone from moving so there is less pain and the bone heals better.

When a cast is put on, a sock-like material is put over your injured leg or arm. Then a soft cotton material is wrapped to cushion your skin. Wet fiberglass or plaster cast material is then put on. It will begin to feel warm as it is put on. The material will harden and set in 5 to 10 minutes, but it can take a day or 2 for the cast to fully dry.

The staff will tell you when and how you can walk on your leg or use the arm with the cast.

Un yeso impide que un hueso lesionado se mueva, de manera que haya menos dolor y el hueso sane mejor.

Cuando se coloca un yeso, la pierna o el brazo lesionado se cubren con un material similar a un calcetín. Luego, la extremidad se envuelve con un material suave de algodón para proteger su piel. Entonces se le coloca un material de fibra de vidrio o yeso húmedo que se sentirá caliente a medida que se lo apliquen. El material se endurecerá y estará listo en 5 a 10 minutos, pero puede tardar uno o 2 días en secarse completamente.

El personal le dirá cuándo y cómo puede caminar con la pierna o usar el brazo enyesado.

### General care

- Do not pull out the padding inside your cast.
- Do not break off rough edges or trim without checking with your doctor first.
- Check your skin each day for redness or raw areas. If you have either, call your doctor.
- Check your cast each day for cracked or soft spots. If you have either, call your doctor.

### Cuidado general

- No le retire el acolchado interno a su yeso.
- No rompa ni recorte los bordes ásperos sin consultar primero con el médico.
- Revise la piel todos los días en busca de enrojecimiento o zonas en carne viva. Si tiene algo de esto, llame al médico.
- Revise el yeso todos los días en busca de roturas o áreas suaves. Si tiene algo de esto, llame al médico.

## Bathing

- Avoid getting your cast wet. The cotton under the cast is very hard to get dry. If it gets wet, it can cause skin problems.
- When you bathe, keep the cast out of the water. Put a plastic bag over your cast to keep it dry. Seal the open end of the bag around your arm or leg with tape to keep it as dry as possible.
- If your cast gets wet, use a hair dryer on low or cool setting to dry your cast. Do not hold the dryer in one spot too long or it might burn your skin. It may take up to 2 hours to dry.

## Movement or Activity

- Do not rest your cast against hard surfaces for longer than 30 minutes. The pressure on your skin under the cast could cause your skin to breakdown.
- Raise your injured leg or arm above the height of your heart as much as possible. This will help to ease swelling and pain in the first few days.
- Exercise your toes or fingers. This helps with circulation, healing and helps to limit swelling.

## Skin Care

- Do not scratch under the cast with any sharp object. This may cause skin damage.
- Keep dirt, sand or powder away from the inside of the cast.
- Use a large sock or mitten as a toe or hand warmer.

## Baños

- Evite mojar el yeso, ya que es muy difícil secar el algodón que hay debajo. Si se moja, puede causar problemas a la piel.
- Cuando se bañe, mantenga el yeso fuera del agua. Cubra el yeso con una bolsa plástica para mantenerlo seco. Selle el extremo abierto de la bolsa alrededor de su brazo o su pierna con cinta adhesiva para mantenerlo lo más seco posible.
- Si se le moja el yeso, use un secador de pelo a temperatura baja para secarlo. No detenga el secador en un solo lugar durante mucho tiempo, ya que se puede quemar la piel. Puede tomar hasta 2 horas en secarse.

## Movimiento o actividad

- No apoye el yeso sobre superficies duras durante más de 30 minutos. La presión que se ejerce sobre la piel bajo el yeso podría provocarle heridas.
- Mantenga su pierna o brazo lesionado por sobre la altura de su corazón tanto como sea posible. Esto ayudará a disminuir la hinchazón y el dolor durante los primeros días.
- Ejercite el movimiento de los dedos de las manos o los pies. Esto ayuda a la circulación, a la recuperación y ayuda a controlar la hinchazón.

## Cuidado de la piel

- No se rasque debajo del yeso con ningún objeto afilado, ya que esto puede causarle heridas en la piel.
- Mantenga el sucio, la arena o el polvo alejados del interior del yeso.
- Use un calcetín largo o un mitón para abrigarse los dedos de los pies o las manos.

- Use a nail file to smooth any rough edges on your cast.
- Use a fan or hair dryer each day, set on cool, to keep your cast dry and help relieve itching.
- Use una lima de uñas para alisar cualquier borde áspero del yeso.
- Use un ventilador o un secador de pelo en modo frío para mantener el yeso seco y ayudar a aliviar la picazón.

## Call Your Doctor

Contact your doctor right away if you have:

- Numbness, more pain, tingling, more swelling, temperature or color changes in the injured arm or leg that does not improve with position changes or raising the arm or leg above the level of your heart
- Burning or stinging under the cast
- An odor or drainage coming under or through the cast
- Cast is too tight, too loose, cracked or broken

## Llame a su médico

Llame al médico de inmediato si presenta alguna de las siguientes situaciones:

- Entumecimiento, más dolor, hormigueo, más inflamación, temperatura o cambios de color en el brazo o pierna lesionados que no mejoren con los cambios de posición o con la elevación del brazo o de la pierna por encima del nivel del corazón
- Sensación quemante o escozor por debajo del yeso
- Olor o drenaje por debajo o a través del yeso
- El yeso está demasiado ajustado, demasiado suelto, agrietado o roto