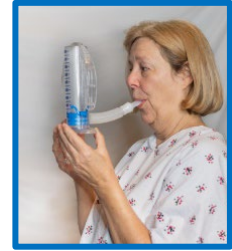


## Instrucciones de alta por fractura de costilla

Ha sufrido fracturas de una o varias costillas. Esto puede ser muy doloroso y puede requerir hasta 6 semanas para sanar. El control del dolor y los ejercicios de respiración son las claves para la recuperación. Descanse y limite su actividad según las indicaciones de su proveedor. No tire, empuje ni levante objetos pesados ni participe en deportes. Continúe manteniéndose activo con las actividades diarias.



**Es posible que sus proveedores le receten varios tipos diferentes de analgésicos.**

**Estos pueden incluir lo siguiente:**

- Acetaminofén (Tylenol)
  - Si tiene una enfermedad hepática, pregúntele a su proveedor si es seguro usar Tylenol.
- Medicamentos narcóticos para el dolor
  - No beba alcohol, conduzca ni opere maquinaria pesada mientras toma los narcóticos.
  - Algunos de los narcóticos pueden incluir paracetamol (Tylenol). Si es así, tenga cuidado al tomar acetaminofén (Tylenol) adicional con estos medicamentos.
  - Tome estos medicamentos con alimentos para disminuir las náuseas o los vómitos.
  - Los narcóticos pueden aumentar el estreñimiento; aumente la ingesta de líquidos y fibra. También es posible que deba tomar ablandadores de heces.
- AINE, como ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve, Naprosyn), ayudarán a disminuir el dolor, la fiebre y la hinchazón.
  - Si tiene anticoagulantes, tiene antecedentes de riñón o tiene úlceras, pregúntele a su proveedor si es seguro usar AINE.
- También se le pueden recetar relajantes musculares (metocarbamol, ciclobenzaprina o tizanidina). Úselos según las indicaciones, especialmente si tiene espasmos musculares.

**La terapia tópica también puede ayudar con el dolor. Estos pueden incluir lo siguiente:**

- Aplique hielo (en una bolsa de plástico, envuelto en una toalla) o compresas frías en las costillas fracturadas durante un máximo de 15 a 20 minutos por hora.
- También se pueden administrar parches de lidocaína al momento del alta. Puede usar hasta 3 parches por hasta 12 horas por día. Deje de usar los parches si tiene enrojecimiento, mareos, somnolencia, visión borrosa, zumbidos en los oídos o confusión.
- Calor, usando una compresa caliente o duchas/baños calientes

### Espirómetro de incentivo:

Tome respiraciones profundas junto con una tos suave 10 veces por hora. Llévese a casa el espirómetro de incentivo emitido por el hospital o el departamento de emergencias. Cómo usar un espirómetro de incentivo (escanee el código QR para ver una demostración en video)



1. Siéntese derecho y sostenga el dispositivo
2. Colóquese la boquilla en la boca y cierre los labios alrededor de la boquilla.
3. Exhale normalmente
4. Inhala lenta y lo más profundamente posible
5. Repita al menos una vez por hora mientras está despierto

Aunque esté estable para el alta a casa, puede haber complicaciones tardías de pulmón colapsado o neumonía. **Busque atención inmediata si tiene lo siguiente:**

- Dificultad para respirar o dificultad repentina para respirar
- Aumento del dolor
- Fiebre
- Tos productiva o sanguinolenta
- Efectos secundarios de los medicamentos.