

¿Por qué yesos y férulas?

Las férulas y los yesos se utilizan para sostener y proteger a los huesos y tejidos blandos lesionados, de manera de reducir el dolor, la hinchazón y los espasmos musculares. En algunos casos, las férulas y los yesos son aplicados después de una cirugía. Las férulas, o "medio yesos", brindan menos apoyo que los yesos completos. Sin embargo, las férulas pueden ajustarse para contener la hinchazón causada por una lesión más fácilmente que el yeso cerrado. Su médico decidirá qué tipo de soporte es el más conveniente para usted.

¿Cuáles son los tipos de férulas y yesos?

Los yesos se hacen a medida y los aplica un médico o un asistente. Los yesos pueden ser de yeso mismo o de fibra de vidrio.

Las férulas, o "medio yesos", también pueden hacerse a medida, especialmente si es necesario un ajuste perfecto. En otros casos, se puede utilizar una férula ya hecha. Estas férulas listas para usar están hechas en una variedad de formas y tamaños, y son mucho más fáciles y rápidas de usar. Tienen correas de Velcro para que sean fáciles de ajustar, colocar y quitar. Su médico le explicará cómo utilizar el brazo o la pierna que presentan la lesión durante el proceso de curación y cómo ajustar su férula para acomodar la hinchazón.

¿Qué materiales se usan en férulas y yesos?

La capa rígida de apoyo de la férula o del yeso está formada de materiales de fibra de vidrio o yeso mismo. La fibra de vidrio es más liviana, duradera, y "respira" mejor que el yeso.

Ambos materiales vienen en tiras o rollos, los cuales se sumergen en agua y se aplican sobre una capa de algodón o de material sintético acolchado que cubre la zona lesionada. Los rayos X que se utilizan para verificar el proceso de curación de un brazo o una pierna dentro de una férula o yeso.

¿Cómo se aplican las férulas y los yesos?

Tanto las férulas y los yesos de fibra de vidrio como los de yeso mismo poseen un material acolchado, por lo general algodón, que protege la piel.

La férula o el yeso deben ajustarse correctamente a la forma del brazo o de la pierna que presentan la lesión de manera de sostenerlos lo mejor posible. Por lo general, la férula o el yeso también cubren la articulación que se encuentra sobre o debajo del hueso fracturado.

Frecuentemente, primero se coloca una férula sobre una lesión reciente y, a medida que baja la hinchazón, la férula se puede reemplazar por un yeso completo.

A veces puede ser necesario tener que reemplazar el yeso cuando cede la hinchazón ya que el yeso "queda demasiado grande". A menudo, a medida que se cura la fractura, se puede colocar nuevamente una férula para poder removerla fácilmente para la terapia.

Cómo acostumbrarse a una férula o a un yeso

Para que su tratamiento sea efectivo, usted debe seguir cuidadosamente las instrucciones de su médico. La información que se detalla a continuación sólo brinda una guía general y no sustituye a los consejos de su médico. La hinchazón causada por su lesión puede generar presión sobre su férula o yeso durante las primeras 48 a 72 horas. Esto puede causar la sensación de que la férula o el yeso están demasiado apretados o ajustados a la pierna o brazo que presentan la lesión.

Para reducir la hinchazón:

- Eleve el brazo o la pierna lesionados por sobre la altura de su corazón y apóyelos sobre almohadas u otro elemento de soporte. Si la férula o el yeso se encuentran en la pierna, usted deberá reclinarsse. La elevación permite que el fluido claro y la sangre drenen "cuesta abajo" de su corazón.
- Mueva suavemente y con frecuencia los dedos de la mano o del pie que no presenten lesiones, pero que estén hinchados.
- Aplique hielo a la férula o al yeso. Coloque el hielo en una bolsa de plástico seca o bolsa de hielo y colóquelo, sin ajustar, alrededor de la férula o el yeso a la altura de la lesión. Si coloca el hielo en un recipiente rígido y lo apoya sólo sobre un punto del yeso, no será efectivo.

¿Cuáles son algunos signos de alerta después de la aplicación de una férula o yeso?

Luego de la aplicación de una férula o yeso, es muy importante elevar el brazo o la pierna lesionados durante 24 a 72 horas. La zona de la lesión debe elevarse por sobre la altura del corazón. El reposo y la elevación reducen significativamente el dolor y aceleran el proceso de curación al minimizar la hinchazón inicial.

Si observa alguno de los siguientes signos de alerta, comuníquese con el consultorio de su médico inmediatamente para que le indiquen cómo proceder:

- Aumento del dolor, que puede ser causado por la hinchazón, y la sensación de que la férula o el yeso están demasiado ajustados
- Entumecimiento y hormigueo en la mano o en el pie, que pueden ser causados por demasiada presión sobre los nervios
- Ardor y escozor, que pueden ser causados por demasiada presión sobre la piel
- Excesiva hinchazón por debajo del yeso, que puede indicar que el yeso está reduciendo la circulación sanguínea
- Pérdida del movimiento activo de los dedos de la mano o del pie, lo que requiere de una evaluación urgente por parte de su médico

Cómo cuidar su férula y yeso

Una vez que se haya acostumbrado a la férula o yeso después de unos días, es importante mantenerlos en buenas condiciones. Esto contribuirá a su recuperación.

- Mantenga la férula o el yeso secos. La humedad debilita el yeso y tener una almohadilla húmeda junto a la piel puede causar irritación. Coloque dos capas de plástico o compre protectores impermeables para mantener la férula o el yeso secos mientras se ducha o se baña.
- No camine con la "bota de yeso" hasta que esté completamente seca y dura. La fibra de vidrio tarda aproximadamente una hora en secarse, mientras que el yeso necesita dos o tres días para endurecerse lo suficiente como para poder caminar.
- Mantenga el interior de la férula o del yeso libre de suciedad, arena y polvo.

- No retire la almohadilla de la férula o yeso.
- No utilice objetos como ganchos de ropa para rascarse la piel dentro de la férula o yeso. No aplique talco ni desodorante sobre la piel con escozor. Si la picazón persiste, comuníquese con su médico.
- No arranque los bordes ásperos del yeso ni lo recorte antes de consultar a su médico.
- Inspeccione la piel que se encuentra alrededor del yeso. Si su piel se vuelve roja o se abre alrededor del yeso, comuníquese con su médico.
- Inspeccione el yeso regularmente. Si observa grietas o zonas blandas, comuníquese con el consultorio de su médico.

¿Cómo se remueve un yeso?

Nunca remueva el yeso usted mismo. Use sentido común.

Usted tiene una lesión seria y debe proteger su yeso para que no se dañe, para que éste a su vez proteja su lesión durante el proceso de curación. Una vez que desaparezca la hinchazón inicial, el apoyo de una férula o un yeso adecuados por lo general le permitirá continuar realizando sus tareas diarias con un mínimo de inconvenientes.

Cuide su yeso y el yesote cuidará.

Preguntas

El Instituto CORE de dedicado a su resultado. Si tiene algún pregunta o preocupación por favor llame al 1.866.974.2673.

Referencia

Asociación Americana de Cirujanos Ortopédicos (orthoinfo.org)