

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. Llévase 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.