



Cuidado de la pierna enyesada

Los dos tipos de yesos de pierna incluyen el para caminar y no-caminar.

- Para el yeso para caminar, necesita usar un zapato para yeso cuando camine.
- Para un yeso de no-caminar, se le ordenarán muletas, una silla de ruedas o un andador para ayudarle a moverse.

Mantenga el talón sin presión cuando este descansando para evitar úlceras por presión.

- Coloque una almohada debajo de la pantorrilla, no directamente talón debe de estar flotando en el aire

Es importante elevar la pierna durante el día y la noche para prevenir y reducir la inflamación.

- El pie debe de descansar más alto de la rodilla y el corazón.

Puede cubrirse los dedos del pie con un calcetín para mantener el yeso limpio.

- Remueva el calcetín frecuentemente para revisar el flujo sanguíneo y la sensación en los dedos del pie.



Elevación apropiada para la pierna enyesada con el talón flotando

Qué observar	Cómo observar o sentir	Qué hacer	Cuando llamar
Inflamación en el pie o dedos del pie	Mire al final del yeso para ver si hay espacio entre el yeso y la piel Compare el lado sano con el lado con el yeso	Eleve el pie más arriba del corazón	Si la inflamación no mejora con la elevación
Dolor	Intente averiguar qué le duele cuando se siente incómodo	Dele el medicamento recomendado por su proveedor	Dolor que empeora o no se alivia con medicamentos
Circulación (flujo sanguíneo)	Delicadamente presione el dedo grande del pie en el lado enyesado, el área se pondrá blanca y deberá regresar a rosa entre cuatro (4) segundos	Cambie de posición para mejorar el flujo sanguíneo	Color pálido o azul, si el color rosa no regresa después de cuatro (4) segundos
Pérdida de sensación o movimiento	Pregunte si puede sentir y mover cada dedo del pie cuando se le toca. También, escuche si se queja de adormecimiento o cosquilleo (sensación de "alfileres y agujas")	Eleve el pie más arriba del corazón	No puede sentir o mover los dedos del pie o continua quejándose de adormecimiento
Cambio en la temperatura	La temperatura de los dedos de los pies en ambos pies, deben de sentirse similares o solo un poco diferente	Tómele la temperatura.	Los dedos del pie se sienten más fríos que el otro lado o tiene fiebre mayor de 100°
Cambio en la piel	Mire alrededor de los bordes del yeso	Cambie de posición para reducir la presión	Piel abierta agrietada o cortada alrededor de los bordes del yeso
Olor	Huela el área con yeso. Un olor a "calcetín sucio" es normal	Mantenga la piel descubierta limpia con un paño húmedo y con jabón	Olores que le preocupen



Qué observar	Cómo observar o sentir	Qué hacer	Cuando llamar
Ajuste deficiente	Chequee el yeso para ver si hay deslizamiento o aumento de presión causado por inflamación	Siga las recomendaciones de elevación para inflamación	Inflamación que no mejora o preocupación de mucho deslizamiento del yeso
Yeso húmedo	Toque el yeso para ver si está húmedo después de actividades con líquido	Evite mojar el yeso	Si el yeso está mojado
Yeso roto	Mire y toque el yeso por cambios en forma y dureza	Limite actividad hasta que el yeso haya sido reemplazado o reparado	Cualquier cambio a la forma o dureza

Cuidado del yeso para niños

Los yesos se necesitan por muchas razones diferentes y se utilizan para proteger los huesos mientras se curan.

A continuación, algunas preguntas que los niños pueden tener sobre su yeso:

¿Me sentiré diferente después que me pongan mi yeso?

- Puede que se sienta apretado y sus dedos del pie se pueden inflamar. Eleve su pierna por encima de su corazón y mueva sus dedos del pie.
- Puede sentir comezón. **No meta nada dentro de su yeso.** Pruebe estos consejos:
 - Utilice una cuchara de metal para golpear el exterior de su yeso.
 - Utilice un secador de pelo con la configuración en frío.
- No podrá mover las partes de su cuerpo que están dentro del yeso.



¿Cómo puedo cuidar de mi yeso?

- **No moje su yeso.** Cubra su yeso con una bolsa plástica cuando se bañe o duche.
- Evite arrancar el material dentro de su yeso.
- Dígame a un adulto si algo se siente o se ve diferente con su yeso.

