

RECOMENDACIONES EN TRAUMATISMO COSTAL LEVE

¿QUÉ ES? Es la contusión en la pared costal. La mayoría son leves, pero puede dolor durante 3 a 6 semanas, especialmente al moverse en la cama y con golpes de tos o de risa. Por regla general no es necesario un tratamiento específico, pero si analgesia y fisioterapia respiratoria (inspirar profundamente y espirar todo el aire inhalado, aunque esto produzca dolor).

OBJETIVO: Alertar sobre los síntomas que podrían aparecer e indicar complicaciones.

Es Habitual → Dolor persistente que se puede prolongar hasta un mes.

CUIDADOS GENERALES

- El dolor de pared torácica suele empeorar a las 24 – 72 horas del trauma, mejora muy poco en las siguientes 48 horas para mantener el dolor intenso durante 5 a 10 días, el dolor puntual a los golpes de tos o a los movimientos en la cama suele durar de 3 a 6 semanas.
- La primera semana deberá guardar reposo relativo, evitando situaciones de riesgo por caída (subirse a alturas, coger grandes pesos, etc.). Generalmente la posición más cómoda para respirar o menos dolorosa es estar semi-incorporado, ya sea en la cama con varias almohadas o bien en una butaca incluso para dormir.
- Dieta Normal, pero evite alimentos flatulentos y beba abundantes líquidos.
- Evitar actividades de esfuerzo o ejercicio físico al menos durante los primeros 5 a 7 días.
- Para el dolor, no olvide tomar el analgésico pautado por su médico en las tomas prescritas, aunque en ese momento no tenga dolor. Si con esto no cede, consulte a su médico.
- Recuerde: a pesar del dolor, deberá respirar lo más profundamente posible, evitando la acumulación de secreciones, ya que esto puede dar lugar a infecciones respiratorias, si tiene destemplanza o sensación de fiebre, tómese la temperatura para confirmar si hay fiebre:
 - Deberá beber abundantes líquidos
 - No abolir el reflejo de la tos con medicamentos. La tos es incluso recomendable para expectorar a pesar del dolor; para ello, suele ser conveniente sujetarse o apretarse la zona dolorida mientras tose.
 - No exponerse a corrientes o cambios bruscos de temperatura para evitar acatarrarse.

OBSERVE

- **Si aparece fiebre.** Deberá acudir a su médico o al servicio de urgencias
- Si aparece dificultad respiratoria o aumenta de forma importante.
- Si aparece sangre con la expectoración.
- Si aparece tumefacción blanda o hinchazón fluctuante en una parte o en todo el tórax.

DEBE ACUDIR DE NUEVO A UN SERVICIO DE URGENCIAS

Hospital Quirónsalud Toledo
Urb. Tres Culturas s/n
45005 Toledo. España
+34 925 266 100

