

## RECOMENDACIONES PARA PACEINTES CON TRAUMATISMO TORÁCICO

La mayoría de los traumatismos torácico se producen por accidente de tráfico pero también se producen en la práctica de deporte, accidentes domésticos y se producen sobre las costillas o el esternón, pudiendo fracturarse. Los síntomas que se producen habitualmente es dificultad respiratoria (con disminución de la saturación de oxígeno), dolor sobre la zona lesionada que aumenta con la respiración y los movimientos. Por eso, en el tratamiento es importante realizar ejercicios respiratorios y una dieta con abundantes líquidos para mantener fluidificadas las secreciones y evitar el acúmulo de secreciones.

Usted ha sido valorado por el médico de urgencias y no presenta en la actualidad complicaciones pero puede presentarlas por lo que es importante que siga las siguientes recomendaciones:

- Mantener reposo relativo: Debe evitar durante los primeros días no realizar deporte, no realizar esfuerzos, no cargar peso.
- Recuerde que es normal que el dolor aumente al 2º-3º día después del traumatismo torácico y que los dolores pueden persistir hasta 4-5 semanas.
- Realice varias veces al día ejercicios respiratorios. Respire profundamente y eche el aire lentamente por la boca. También puede utilizar un incentivador de la respiración, que puede conseguir en una farmacia o también puede utilizar globos.
- No utilice fajas que le puedan impedir la respiración. Cuando tosa sujétese con ambas manos la zona lesionada.
- Duerma con 2 almohadas, de esta forma usted respirará mejor, tendrá menos dolor y dormirá mejor.
- No debe fumar y evite ambientes cargados de humos. Además, debe aumentar la ingesta de líquidos para fluidificar las secreciones.
- Deberá acudir a su médico si presenta cuadro catarral o fiebre.
- Acudirá a urgencias si presenta mayor dificultad para respirar, tose o expulsa sangre en las expectoraciones.