

Anexos

Anexo 1. Información para pacientes

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON TRAUMATISMO TORÁCICO CERRADO NO GRAVE

Los síntomas que se producen habitualmente tras un traumatismo torácico cerrado no grave son dificultad respiratoria (con disminución de la saturación de oxígeno) y dolor sobre la zona lesionada que aumenta con la respiración y los movimientos.

Usted ha sido valorado por el médico y, aunque no presenta en la actualidad complicaciones, podría presentarlas más adelante, por lo que es importante que siga las siguientes recomendaciones:

- Mantener reposo relativo: evitar realizar deporte, grandes esfuerzos o cargar peso durante los primeros días.
- Recuerde que es normal que el dolor aumente al segundo o tercer día y que éste puede persistir hasta las cuatro o cinco semanas.
- Realice varias veces al día ejercicios respiratorios.
- No utilice fajas que le puedan impedir la respiración. Cuando tosa sujétese con ambas manos la zona lesionada.
- Duerma con dos almohadas, puesto que así usted respirará mejor, tendrá menos dolor y dormirá mejor.
- No fume y evite ambientes cargados de humos.
- Aumente la ingesta de líquidos para fluidificar las secreciones.

Una vez que usted ha sido dado de alta, debe saber que debería **volver al Servicio de Urgencias** ante cualquier cambio en su estado de salud, como:

- Cambio en el patrón o reaparición del dolor.
- Dolor inaguantable a pesar del tratamiento prescrito.
- Aparición de dificultad para respirar.
- Tos seca y persistente.
- Fiebre.
- Expulsión de flemas o secreciones con sangre o de sangre fresca por la boca.
- Hematoma en el tórax que ha aumentado de tamaño.
- Aparición de una hinchazón blanda que al palparla crepita (parece como si se pisara nieve).

Ejercicios respiratorios

Usted acaba de sufrir un golpe en el pecho y lo principal en los dos primeros días es asegurar un control adecuado del dolor siguiendo los consejos y el tratamiento pautado por el médico que le ha valorado en el momento inicial.

Si no fuera suficiente con el tratamiento pautado acuda a su centro de salud.

Como consecuencia del dolor puede cambiar la manera de respirar y así aparecer alguna complicación como retención de secreciones respiratorias, infecciones o derrame pleural.

Por eso se recomienda realizar los siguientes ejercicios respiratorios a partir del 2º día del golpe:

1. Respiración abdominal: Coger aire lentamente por la nariz y notar con las manos como se eleva el abdomen. Después expulsar el aire lentamente por la boca, acompañando con las manos el descenso del abdomen.



2. Respiración torácica: Coger aire lentamente por la nariz y notar con las manos como se eleva el tórax. Después expulsar el aire lentamente por la boca acompañando con las manos el descenso de las costillas.



3. Elevación brazos: repetir el ejercicio anterior, pero elevando los brazos al coger aire y bajándolos al expulsarlo.



* Imágenes cedidas por los autores de la aplicación FISSIOS, disponible en: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tribalyte.fissiosapp&hl=es>

Estos ejercicios se realizarán preferiblemente tumbado boca arriba. También se pueden realizar tumbado de lado y sentado.

Se aconseja realizar de 5 a 10 repeticiones de cada ejercicio un mínimo de 3 veces al día con el estómago vacío.

En caso de disponer en su centro hospitalario de incentivador volumétrico, añadir de 5 a 10 repeticiones de este ejercicio a los anteriores. Técnica:

- Se inicia con echando todo el aire por la boca fuera de la boquilla.
- Después se coge el aire de manera lenta y mantenida, controlando el émbolo pequeño dentro del límite marcado, a medida que el émbolo grande sube.
- Aguantar el aire unos segundos (3 - 5 segundos).
- Espirar lentamente el aire y volver a iniciar el ejercicio.

