

Bone Fractures

A fracture is also called a broken bone. A broken bone is often caused by a fall, an injury or an accident. You may need an x-ray to see if you have broken your bone. After your bone(s) are put back in place, you may have a cast or splint to keep the injured bone(s) from moving. If you have a bad break and other injuries, you may need to have surgery and stay in the hospital. Most bones heal in 6-8 weeks.

Signs of Fractures

The area near the broken bone may:

- Hurt
- Feel weak
- Feel numb or tingle
- Be swollen or bruised
- Bleed if the skin is broken
- Look bent if the bones are out of place
- Be hard to move

Your Care

- Keep the injured area raised above your heart as much as possible to reduce swelling. Use pillows to raise your injured hand or foot above the level of your heart.
- Use ice to lessen pain and swelling for the next 1-2 days. Put the bag of ice on the cast or splint over the injury for 15-20 minutes every hour.
- Take your medicines as directed.

If you have a cast:

- Check the skin around the cast every day. Call your doctor if you have red or sore spots.
- Put lotion on dry areas.
- Sprinkle a small amount of cornstarch or talc under the cast to soothe the skin.
- Do not use lotion or powders if you have blisters or stitches on your skin under the cast.
- Use a hair dryer daily, set on cool. This keeps your cast dry, comfortable and helps relieve itching.

Fracturas de huesos

Una fractura también se conoce como hueso roto, lo cual a menudo ocurre producto de una caída, una lesión o un accidente. Puede necesitar una radiografía para determinar si se ha roto un hueso. Después que el hueso se ha vuelto a colocar en su lugar, podría tener que utilizar un yeso o una férula para evitar que el hueso se mueva. Si sufre de una fractura grave u otras lesiones, puede necesitar una cirugía y permanecer en el hospital. La mayoría de los huesos sanan luego de 6 a 8 semanas.

Señales de fracturas

El área cercana al hueso quebrado puede:

- doler;
- sentirse débil;
- sentirse adormecida o con hormigueo;
- estar hinchada o amoratada;
- sangrar si la piel está rota;
- verse doblada si los huesos están fuera de lugar;
- ser difícil de mover.

Cuidados

- Mantenga el área lesionada elevada por sobre la cabeza tanto como sea posible para reducir la hinchazón. Use almohadas para elevar su mano o pie lesionado por sobre el nivel del corazón.
- Use hielo para disminuir el dolor y la hinchazón durante los siguientes 1 a 2 días. Ponga la bolsa de hielo sobre el yeso o la férula de la lesión durante 15 a 20 minutos cada hora.
- Tome sus medicamentos como se lo hayan indicado.

Si tiene un yeso:

- Revise la piel que rodea al yeso todos los días. Llame a su médico si tiene áreas rojas o heridas.
- Aplique loción en las áreas secas.
- Aplique una pequeña cantidad de almidón de maíz o talco bajo el yeso para aliviar la piel.
- No use lociones o polvos si tiene ampollas o suturas en la piel bajo el yeso.
- Use diariamente un secador de pelo en modo frío. Esto mantiene el yeso seco, cómodo y ayuda a aliviar la picazón.

- Call your doctor if your cast fits loosely. The cast can slide around causing skin irritation.
- Exercise your fingers or toes. This improves blood flow and helps healing.
- Use a nail file to file rough edges on your cast.
- **Do not** scratch the skin under your cast with sharp or pointed objects.
- **Do not** put pressure on any part of your cast or splint as it may break.
- Keep your cast or splint dry by putting a plastic bag over it when bathing.
- Use a hair dryer if your cast gets wet.
- Call your doctor or clinic to schedule an appointment to get your cast removed after the bone has healed.

Call your doctor **right away** if:

- You have trouble breathing, chest pain or confusion.
- You have pain that does not go away.
- Your skin or nails of the injured hand or foot are blue, gray, cold or numb.
- Your cast gets damaged or breaks.
- You have new stains or an odor coming from under the cast.
- You have swelling that makes your cast feel too tight.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- Llame a su médico si siente suelto el yeso. El yeso puede deslizarse y causar la irritación de la piel.
- Ejercite el movimiento de los dedos de las manos o los pies. Esto mejora el flujo sanguíneo y ayuda a la recuperación.
- Use una lima de uñas para limar bordes ásperos del yeso.
- **No** rasque la piel bajo el yeso con objetos afilados o punzantes.
- **No** aplique presión en ninguna parte del molde o de la férula, ya que puede romperse.
- Mantenga el yeso o férula seca poniendo una bolsa plástica sobre éste cuando se baña.
- Use un secador de pelo si el yeso se moja.
- Llame a su médico o clínica para programar una cita para retirar el yeso una vez que el hueso haya sanado.

Llame a su médico **inmediatamente** si:

- tiene problemas para respirar, dolor en el pecho o confusión;
- tiene dolor que no desaparece;
- la piel o uñas de la mano o pie lesionados está azul, gris, fría o dormida;
- el yeso se daña o se rompe;
- tiene nuevas manchas u olor bajo el yeso;
- tiene hinchazón que hace que el yeso se sienta muy apretado.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

Bone Fractures. Spanish.

9/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.