

HOJA DE RECOMENDACIONES TRAUMATISMO TORACICO

Evite movimientos bruscos.

No utilice fajas, porque le provocarán más fatiga.

Realizar el siguiente ejercicio respiratorio durante 10 días.

- Llene al máximo los pulmones y expulse el aire lentamente. Haga este ejercicio 10-15 veces cada 6 horas.

Duerma con dos almohadas, respirará mejor y tendrá menos dolor.

Deje de fumar totalmente y aumente la ingesta de líquidos en pequeñas cantidades, al menos durante la convalecencia.

Es habitual que en el segundo o tercer día, el dolor sea más intenso que en el primero.

Las molestias pueden persistir hasta 4-5 semanas.

Si es posible, tome los analgésicos y los anti-inflamatorios recomendados.

Si durante la recuperación se nota resfriado consulte con su médico de cabecera lo antes posible, él le indicará lo que debe hacer.

Signos de alarma

1. Gran dificultad para respirar.
2. Fiebre.
3. Expulsión de sangre al toser.

Ante cualquiera de estas manifestaciones regrese a este servicio.

Servicio de Urgencias