

## HAUSTURAK

Hezur luze bat neurri batean edo erabat puskatzeari nahiz hezur labur baten jatorrizko forma aldatzeari esaten zaio haustura.

### Ondoko sintomak izan ditzake:

- Min zorrotza ezer egin gabe nahiz giltzadura edo hezurra bera mugitzean eta ukitzean.
- Erasandako alderdia minbera eta handituta.
- Mugimendua mugatuta.

### Ondoko tratamendua gomendatzen da:

- Lehengo hiru asteetan geldirik eduki eta karga saihestu.
- Min handia dagoenean hotza jarri giltzaduraren gainean.
- Lehenengo egunetan analgesikoak edo antiinflamatorioak hartu (parazetamola, ibuprofenoa).
- Atsedena bukatutakoan, lesioa beheko gorputz-adarretan bada, hasi pixkanaka hanka lurrean jartzen, minak uzten duen neurrian. Karga gehituz joan arian-arian.
- Igeltsuzko benda nola zaindu: ez busti, hezetu, moztu edo berotu.
- Igeltsutik kanpo gelditzen diren gorputz adar-muturrak mugitu.

### Medikuarengana joan behar da berriz honelakoetan:

- Tratamendua hartuta ere, mina arintzen ez bada.
- Sukarra azaltzen bada.
- Arnasa hartzeko zailtasuna sentitzen bada.

**GOGOAN IZAN:** Erabateko atsedena lehenengo 24-48 orduetan. Garrantzitsua da tratamendua esan bezala hartzea. Sukarra azaltzen bada edo arnasa hartzeko zailtasuna, eskatu arreta urgentea

## FRACTURAS

La fractura es la rotura parcial o total de un hueso largo o la alteración de la forma original en un hueso corto.

### Se puede manifestar por:

- Dolor agudo espontáneo o a la movilización y a la palpación de la articulación o el propio hueso.
- Dolor e hinchazón de la región afectada.
- Limitación de la movilidad.

### Suele recomendarse en el tratamiento:

- Reposo y evitar la carga durante las primeras tres semanas
- Poner frío sobre la articulación en la fase aguda de dolor.
- Analgésicos o antiinflamatorios (paracetamol, ibuprofeno) los primeros días.
- Pasada la fase de reposo, iniciará apoyo progresivo según tolere, si afecta a extremidades inferiores. Paulatinamente irá incrementando la carga
- Cuidados del vendaje de yeso: no mojarlo, humedecerlo, recortarlo o calentarlo.
- Mover los extremos del miembro libres de yeso.

### Se debe volver a consultar al médico si:

- Si el dolor no mejora a pesar del tratamiento.
- Si aparece fiebre.
- Si aparece dificultad para respirar.

**RECUERDE:** Realice reposo absoluto las primeras 24- 48 h. Es importante tomar el tratamiento como le han indicado. Si aparece fiebre o dificultad respiratoria solicite atención urgente.