

**+** Sala de yeso



Escayola de yeso



## Introducción

Debido a que su columna vertebral, la pelvis y / o el fémur no deben moverse, usted recibe una escayola de yeso. Este folleto le proporciona más información acerca de su afección, la escayola de yeso y consejos prácticos para la vida cotidiana.

## La Escayola de Yeso

Hay varios modelos de escayolas de yeso, con diferentes longitudes. El Jefe de la Sala de Yeso explicará cual modelo usted recibirá. Esto depende entre otro de la ubicación (altura) de la afección en la espalda.

Al tratarse de una afección en una de las vértebras en el pecho (vértebras torácicas), se prescribe una escayola con unos tirantes para los hombros, tal como indicado en la figura 1.

Figura 1



Cuando se trata de una afección en una vértebra torácica baja, o de una vértebra en la región lumbar (vértebra lumbar) se coloca una escayola tal como ilustrado aquí al lado.

Figura 2



En una afección en las vértebras lumbares se prescribe una escayola como el indicado en figura 3.

Figura 3



En algunos casos, existe la posibilidad de una escayola extraíble. La escayola se puede quitar temporalmente. Dependiendo de la afección que usted tenga, usted puede tener una de esas escayolas. El especialista lo decide.

## El periodo del yeso

El tiempo que usted esté atado a su escayola, puede variar desde varias semanas a tres meses, dependiendo de su afección y de la finalidad del tratamiento. El especialista decide sobre esto.

## Dolor Muscular

Los primeros días después de la aplicación de la escayola de yeso, se puede esperar dolor muscular en las piernas y en la espalda. Esto se debe al cambio en la postura del cuerpo. Este dolor muscular se quita solo. Siempre se puede tomar un analgésico para aliviar el dolor.

### **Dolor debajo de la escayola**

El dolor se asocia con la lesión, incluso si tiene una escayola de yeso. Cambie el estar de pie, sentado, acostado y caminando con regularidad. Tome el analgésico al pie de la letra tal como prescrito por el médico. La escayola misma no debe causar dolor.

### **Alimento**

No ingiera comidas grandes en una sola vez, pero varias porciones pequeñas al día. De lo contrario, su estómago y su abdomen tendrán problemas. Trate de mantener el mismo peso mientras dure el tratamiento del yeso.

### **Lavarse**

Durante el periodo que dure el tratamiento del yeso usted no puede ducharse o nadar, porque el yeso no puede mojarse. Usted necesita de ayuda al bañarse. Para lavarse la barriga y la espalda usted puede pasar, acostado boca abajo, un paño fino con alcohol por debajo de la escayola. El lavado del cabello se hace más fácil, si usted se recuesta bien hacia atrás en una silla y mantiene su cabeza por encima del lavamanos. Cubra su escayola con una toalla para que el agua no penetre en ella.

### **Vestirse y Desvestirse**

Póngase ropa holgada, fresca y de algodón. Con un palo largo con gancho usted puede ponerse su propia ropa interior y sus medias o calcetines.

### **Sentarse**

Debido a que usted con la escayola ya no se puede sentar más en posición vertical, resulta más cómodo sentarse en una silla de jardín, cuyo respaldo se puede reclinar hacia atrás. También puede sentarse en un taburete, que permita que le cuelguen las piernas.

### **Para ir al baño**

Ir al baño es más difícil de lo habitual. Una herramienta útil es la de subir el inodoro. Si usted es incapaz de orinar sentado de lado, sin mojar la escayola, puede usar un orinal. Estos se consiguen tanto para los hombres como para las mujeres. Todas estas herramientas las puede prestar en LABCO. (La dirección está al final de este folleto).

### **Ir a dormir**

Una cama ligeramente elevada facilita la entrada y la salida de la misma. En LABCO es posible alquilar "carretes" para subir su cama. Dormir es muy difícil, especialmente al principio, pero a medida que uno se acostumbra a la escayola, esto va mejor. Dormir de lado puede ser agradable. Utilice una almohada entre las piernas y eventualmente otra almohada en la espalda. Si duerme boca arriba, puede ser agradable colocar en la curvatura de la espalda una toalla doblada.

### **Transporte**

Usted de ninguna manera puede manejar solo. Para el transporte hacia su casa, ocúpese de que sea un carro con suficiente espacio para poder entrar en él.

### **Aspectos Psicologico**

El uso de una escayola es drástico. El aceptar la escayola por lo tanto requiere del tiempo necesario. Una vez que usted ya está acostumbrado a la escayola y el cuerpo se lo permite, usted puede tener un poco más de libertades. Las dudas sobre el futuro son normales, discútalas durante las visitas con el Jefe del Departamento de Yeso o con su especialista encargado.

### **Después del periodo de Yeso**

Cuando acaban de quitarle la escayola de yeso, debe recuperar la confianza en su espalda sin la escayola. Esto se puede tomar varias semanas. También se pueden esperar aquí algunos dolores musculares. Tenga también en cuenta que posterior al período del yeso todavía pasará un buen tiempo antes de que usted pueda hacer todos los movimientos normalmente. El especialista le dará eventualmente una carta de referencia para el fisioterapeuta.

### **¿Cuándo llamar a la sala de Yeso?**

Se llama a la Sala de Yeso si usted, a pesar de los consejos arriba mencionados, obtiene molestias o sigue con molestias de:

- aumento del dolor, o dolor constante en un lugar debajo de la escayola;
- la escayola se rompe;
- la escayola se moja;
- usted, después de leer este folleto, todavía tiene preguntas.

### **Accesibilidad**

**Dr. Horacio E. Oduber Hospital**  
**Dr. Horacio E. Oduber Boulevard #1**  
**Sala de Yeso**  
**Teléfono: 527 4547**

Después de las 8 de la noche puede contactar el departamento de primer auxilio por 527 4000.  
[www.arubahospital.com](http://www.arubahospital.com)