
RECOMENDACIONES AL ALTA: PACIENTE CON CONTUSIÓN TORÁCICA

- Continúe su vida normal, procurando no hacer esfuerzos durante una o dos semanas.

- Realice ejercicios respiratorios diarios:

* 10 inspiraciones profundas cada hora. '

* Inflar globos.

* Toser.

- Tome la medicación prescrita por el Médico.

- Beberá al menos 2 litros de líquidos al día, durante 1 semana.

- Acudirá al Médico de Familia en caso de aumento importante del dolor, dificultad grave para respirar o fiebre superior a 38° C. ,

- Las contusiones torácicas implican lesiones de los músculos que forman la pared del tórax. Las lesiones de estos músculos pueden provocar molestias o dolores continuos o intermitentes durante varios días o semanas. Dichas molestias o dolores mejoran con calmantes y no suelen ser síntomas de gravedad.

Deberá Evitar:

- Hacer esfuerzos durante 1 ó 2 semanas.

- Utilizar ropa ajustada, vendajes o prendas que compriman el tórax.

- Permanecer en la cama, excepto para reposo nocturno.