

Manejo de la hinchazón

Programa para el hogar

Swelling Management Home Program (Spanish)

Elevación: Elevation:

Eleve su mano arriba del nivel del corazón cuando le sea posible.

Elevate your hand above your heart whenever possible.

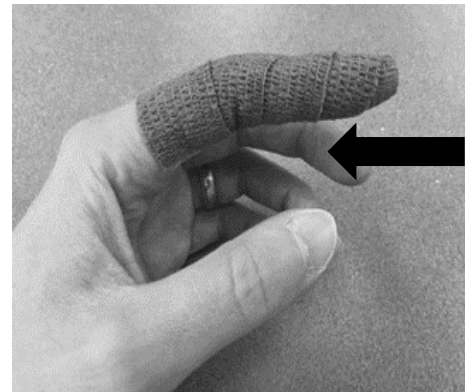
Compresión: Compression:

Úsela todo el tiempo, excepto cuando se bañe, desensibilice la piel (masaje para reducir la hipersensibilidad de la piel), haga masajes para cicatrices, o haga ejercicio.

Wear at all times except when bathing, desensitizing skin, doing scar massage, or exercising.

Tipos de compresión: Types of compression:

- Venda elástica® Coban: envuelva con tensión moderada (a medias entre estiramiento total y nada de estiramiento). Siempre envuelva hacia la muñeca (ver imagen)
- Coban® wrap: wrap with moderate tension (halfway between full stretch and no stretch). Always wrap toward the wrist (see picture)
- Guante de compresión: Siempre úselo al revés para que las costuras no se le claven en la piel.
- Compression glove: Always wear inside out so the seams do not dig into the skin.
- Manga para dedos
- Digit sleeve



- Cubierta de gel para dedos
- Gel digital cap
- Manga de compresión
- Compression sleeve

Precauciones: Precautions:

Remueva la compresión si nota:

- Punzadas en los dedos
- Cambio de color en los dedos
- Incremento del dolor

Remove compression if you notice:

- Throbbing in your fingers
- Color changes in your fingers
- Increased pain

Bombeo elevado: Elevated pumping:

- Sostenga su mano más arriba del codo y un poco por encima del hombro. Abra y cierre sus dedos. Se puede realizar mientras está usando la venda Coban® o el guante de compresión. Haga esto lentamente ____ veces seguidas, _____ veces/día



- Hold hand above elbow and slightly above shoulder. Open and close your fingers. Can be performed while wearing Coban® or compression glove. Do this slowly ____ times in a row, _____ times/day

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material educativo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su proveedor médico porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su proveedor médico si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor Author : Heather Nicholas, OT, CHT

Revisor Reviewer : Carole Dodge, OT, CHT

Traducción: Servicio de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 04/2020

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 04/2020