

Aunque en este momento no encontramos ninguna evidencia de lesión grave que obligue a su ingreso hospitalario, cualquier persona que haya sufrido un **golpe o fractura en el tórax**, puede desarrollar síntomas horas o días más tarde. Además, cursan generalmente con dolor importante que incluso va en aumento o aparece transcurridos unos días. Por tanto, es crucial seguir estas recomendaciones:

¿QUÉ DEBO HACER?

- Mantener reposo relativo durante los primeros días, evitando actividades de esfuerzo.
- Aumentar la ingesta de líquidos y realizar ejercicios respiratorios para evitar la acumulación de secreciones y con ello, posibles infecciones respiratorias.
- Tomar la medicación prescrita, para controlar el dolor ya que puede aumentar de forma ligera en los primeros días.
- Dormir semi-incorporado en la cama con ayuda de varias almohadas o en una butaca, para así facilitar la respiración y reducir el dolor.

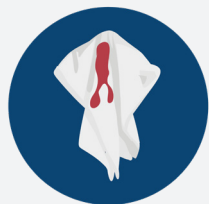
EJERCICIOS RESPIRATORIOS:

Realizar inspiraciones y espiraciones forzadas, inhalando lenta y profundamente por la nariz y exhalando lentamente por la boca, sujetándose la zona dolorosa, de 5 a 10 repeticiones, 3 veces al día.

¿QUÉ NO DEBO HACER?

- Tomar medicación para la tos.
- Fumar y estar en ambientes cargados de humo.

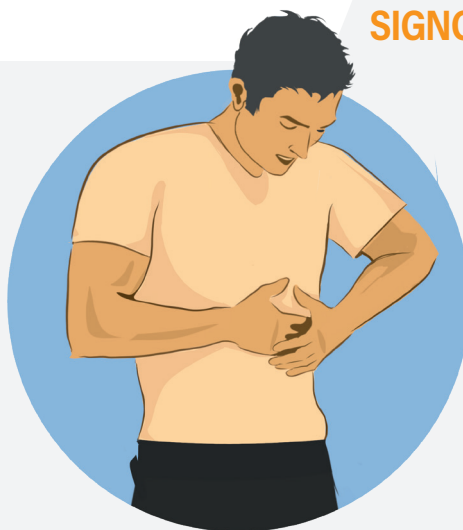
SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA



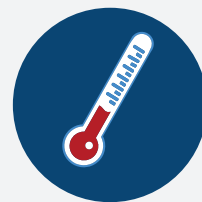
1. Expulsión de sangre al toser.



2. Aparece hinchazón blanda en una parte o en todo el tórax.



3. Fiebre



4. Gran dificultad para respirar.



Ante cualquiera de estos signos o síntomas, acudir al Servicio de Urgencias.

