

+ **Yesos waterproof** y sentido común: pequeños detalles que ayudarán un montón a usuarios y familiares. Resolver dudas y explicar todo lo que merece ser contado.

El verano 2017 lo recordaré como la época dulce en que empecé a aplicar los **yesos waterproof en Tarragona**.

Visitar los pacientes y confirmar que tiene criterios para realizar el cambio a **yeso de plástico**. Comprobar como se **ilumina el rostro** de todos al saber que la ducha sin límites será lo habitual. Que la familia al completa podrá chapotear en piscinas y playas. Ver esas caras de felicidad en niños, padres no tiene precio.

yesos waterproof = verano sin restricciones



El cambio a un yeso de plástico. Beneficio de un **yeso waterproof**. Verano sin restricciones.

♣ Piscina si. ¿Y playa no?

Te doy mis motivos personales, que no profesionales. Ahí va por delante.

Mi intención ante todo es facilitar la vida a mis pacientes y evitarles inconvenientes por actitudes evitables. Puede que a muchos les parezca una tontería pero creo que merece ser contado.

Imagina: Verano, bañador de secado rápido de última generación. Chapuzón en la **piscina** el rato preciso. Te sales cuando te apetece y en cinco minutos estás listo para otra cosa. Esa es una característica de los yesos de plástico.

Playa. Voy a hablar de las **playas de Tarragona**, kilómetros y kilómetros de playas cuidadas con **arena** dorada que bordean toda la Costa Dorada donde yo resido.

Yeso y arena...

Sobre el papel algo idílico pero que pasa a ser molesto e incómodo cuando consigue llegar a lugares recónditos e íntimos.

Te pongo nuevamente el ejemplo del bañador. Te duchas en la playa antes de irte, con el bañador puesto, (of course), insistes y pasas el chorro potente por cada recoveco que permite tu traje de baño. Aún así cuando finalmente llegas a tu hotel y te pegas otra ducha de campeonato, descubres que “allí” aún había algún granito de arena. Pues eso podría ser aplicado a los **yesos de plástico**.

Claro que te puedes bañar con un **yeso waterproof** en la playa! Pero después deberás aclarar en **yeso de plástico** por dentro y por fuera para evitar que la arena haga de las tuyas por el interior del **yeso**.

Por supuesto que si llevas todo el año suspirando por tus baños en la playa puedes bañarte con un **yeso de plástico**, faltaría más! Pero debes saber que puedes tener alguna incomodidad mínima.

Creo que debes saberlo antes de decidir donde te vas a refrescar con el **yeso de plástico** si en la playa o en la piscina. Yo lo tengo claro (a título personal).

⇒ **Después de bañarte en la playa** con un **yeso de plástico** debes **aclarar siempre el yeso con agua dulce**.



Si solo fue un segundo...

La inmensa mayoría de mis futuros clientes potenciales son niños, muchos menores de seis o siete años. Niños que están **aprendiendo a nadar**. Criaturas que para mantenerse a flote en playas y piscinas gastan más energía que los adultos que ya saben nadar. Niños que se entrenan y esfuerzan cada vez que los “ponen en remojo”.

Es obvio que un portador de un **yeso waterproof** tiene la movilidad reducida, no podrá mover libremente esa extremidad enyesada. Por lo tanto precisará de mayor vigilancia por parte de padres y familia y deberá ser vigilado atentamente.

Niño con yeso waterproof ¡Mayor vigilancia (si cabe) por parte de todos!

Mirandaaaa eso es una perogrullada! Si, lo sé, pero antes de que te olvides del tema, insistiré en que conozcas a **mi amiga Lucía**.

⇒ NO DEJES DE LEER EL POST DE [Lucía mi pediatra](#) sobre ello [Los ahogamientos y el “pero si solo fue un segundo”](#).



De cajón para adultos también.



Yeso de plástico. Ligereza, repelentes de agua y coloridos.

Sabéis que recomiendo el ejercicio físico como una forma natural y rápida para recuperar lesiones. La **natación es el complemento ideal para acelerar la curación.**

A pacientes con fracturas vertebrales o de tobillo cuando llega el momento siempre les comento que la ingravidez que proporciona la piscina y el masaje drenante es ideal para la recuperación de lesiones.

Pero tal como se lo comento les explico que antes de lanzarse a la piscina, sepan cómo saldrán de ella. (Muchos pacientes con una **fractura** de tobillo no deben cargar el peso completo en la extremidad afectada.)

¿El vigilante es forzado? Lo comenté a los responsables de la piscina.

¿Acudirá con dos hijos adultos?

¿Ha pactado que alguien le “echará un cable”?

Parece gracioso pero no lo es. Siempre explico que lo tengan claro, que sino acudirán los bomberos al rescate.

Pues ahora imaginemos la situación con un yeso largo en una extremidad como en **La ventana indiscreta** -de Alfred Hitchcock- para una **fractura** de rótula o de tibia.

Yesos de plástico: Movilidad reducida para nadar y para salir del agua!



Sentido común con los yesos de plástico...

De acuerdo en que un niño con un **yeso de plástico** puede zambullirse en la bañera, la piscina y si no eres pusilánime -como una que yo me sé- en la playa.

Pero tampoco lo apuntes al cursillo de dos horas diarias en la piscina del pueblo para que aprenda a nadar. Seguro que el artículo de Lucía mi pediatra ha tocado tu alma, Lucía es electrizante, tiene ángel y consigue siempre emocionarte con sus palabras.

¿Y por qué no Miranda? Pues porque una fractura (hueso roto) puede desplazarse las 3 primeras semanas. En función de las características biomecánicas de la **fractura**.

Si el niño tiene una **fractura** de muñeca con afectación de radio y cúbito, y lo pones a nadar en modo crol, realiza un movimiento un poco anómalo de la **fractura** a cada entrada de la mano en el agua. (Se realiza un poco de pronosupinación -la maniobra de los cinco lobitos-) Eso si son muchísimos ciclos por muchísimas piscinas podría pasar factura.)

¿Con el **yeso de plástico** puedo hacer de todo?

Estas últimas semanas las familias, los pacientes me han acercado sus dudas y sus miedos e he intentado aprender y poder dar respuestas con rigor científico.

Pero es que con los niños siempre te acaba dando el ataque de risa. Mis dos últimos pacientes tratados con **yeso de plástico** me preguntaron LO MIS-MO: **¿Puedo saltar en tirolina?**

Mi cara de asustada y la cara de asombro de sus padres era lo más cómico del asunto.

-Pues no!

-No puedo hacer de todo?

-No, Magí, solo te dejo bañar en piscinas, playas, duchas y bañeras. Pero aún yéndote de colonias, no puedes lanzarte desde una tirolina, tienes un hueso roto, una **fractura**...

En fin



Hugo feliz después de estrenar su **yeso de plástico**.

Creo que ya no me queda mucho en el tintero para explicarte en relación a los **yesos de plástico**. A medida que aparecen las dudas, las voy resolviendo.

¿Sabes? Me apetecía un montón explicártelo a ti.

No te pierdas los anteriores posts de la trilogía del verano sobre **yesos waterproof**.

Yesos de plástico. Pues va a ser que si!

El cambio a un yeso de plástico. Requerimientos mínimos.

Si pinchas aquí verás donde me puedes encontrar. ⇒ **Miranda Trauma en Tarragona.**

¿Te suscribes a este blog?

Puedes seguirme en redes sociales.

Facebook. **Consulta Doctora Miranda**

Twitter. **@miranda_trauma**

Por cierto! Ya tengo Instagram! **miranda_trauma**

Si te pareció interesante, me evalúas? Gracias!

