

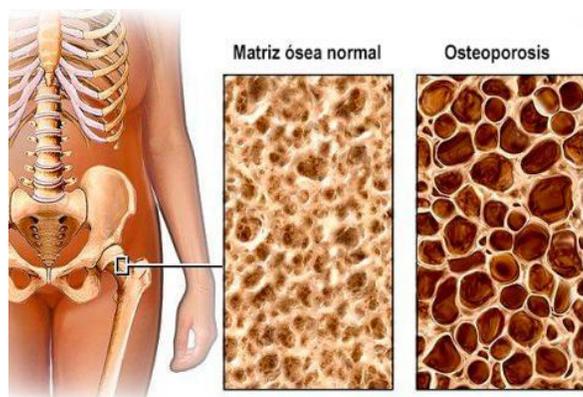
FRACTURA DE CADERA

FRACTURA Y SALUD ÓSEA

La mala salud ósea puede llevar a padecer osteoporosis (afección en la que los huesos se debilitan y se vuelven frágiles) y a un aumento del riesgo de fracturarse un hueso.

Una fractura (término médico para hablar de quebrarse un hueso) puede ubicarse en distintas partes, los sitios más comunes de fracturas son la muñeca, cadera, la columna, el brazo, antebrazo y costillas.

Las fracturas por mala salud ósea se consideran una emergencia de salud.



Las fracturas más graves son de columna vertebral y cadera. Cualquier persona que sufra una fractura por un golpe pequeño o una caída a nivel y tenga más de 50 años debe ser estudiada para buscar osteoporosis. Es importante realizar una densitometría ósea para poder diagnosticar y mejorar la salud ósea para prevenir nuevas fracturas.

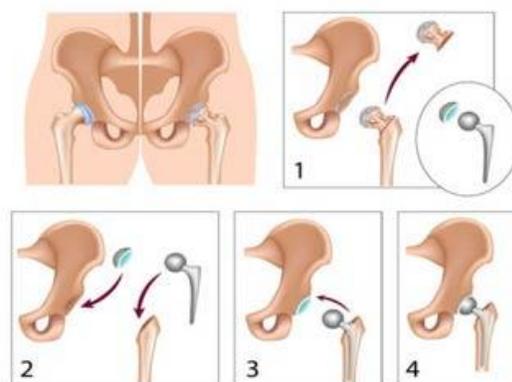
RECUPERACIÓN DE LA FRACTURA DE CADERA

Habitualmente requiere cirugía. La rehabilitación precoz, comenzando en el primero-segundo día, es esencial.

Es importante realizar ejercicios de resistencia y balance para la recuperación y prevención de nuevas caídas.

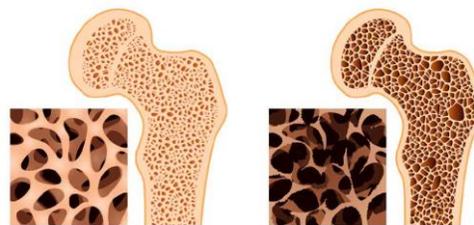
Los pacientes que realizan ejercicio de resistencia intensivos por 6 a 12 meses después de la cirugía, mejoran su capacidad de levantarse, subir escaleras y realizar tareas del hogar comparado con aquellos que no realizan ejercicio.

Reemplazo total de cadera



PASOS PARA LA RECUPERACIÓN DE UNA FRACTURA DE CADERA

Una vez ocurre una fractura, si se investiga y diagnostica osteoporosis, su médico le recomendará medicamentos específicos para mejorar la salud de sus huesos y prevenir nuevas fracturas.



Hueso sano

Osteoporosis



Una vez sea dado de alta del hospital, será citado en el CDT por la unidad de geriatría y traumatología para realizar seguimiento por especialista.

Un kinesiólogo realizará un plan de ejercicios como parte de la rehabilitación y puede ser necesario que verifique las condiciones de su hogar para prevenir caídas.

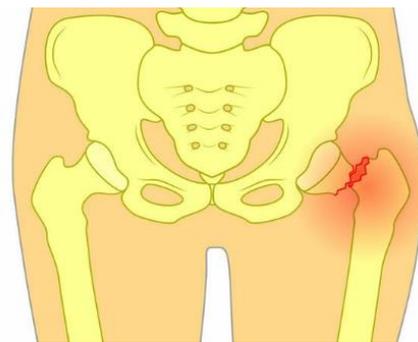
Ellos evaluarán si necesita alguna ayuda técnica, como bastón o andador (burrito) para caminar.



¿CÓMO PREVENGO UNA NUEVA FRACTURA?

Alrededor del 50% de las personas que tienen una fractura de cadera, tenían una fractura previa (por ejemplo, una fractura vertebral o de la muñeca que pasó desapercibida).

Esto demuestra la importancia de encontrar e investigar a los pacientes después de una fractura inicial y si se diagnostica osteoporosis se debe tratar para prevenir nuevas fracturas. Existen otros factores de riesgo que deben ser evaluados por su doctor.



FACTORES DE RIEGO

HISTORIAL PERSONAL

- Fractura previa por un incidente menor.
- Historia familiar de osteoporosis (padre/hermanos)
- Pérdida de altura (3 cm o más)
- Tabaquismo y consumo de alcohol.
- Ingesta inadecuada de calcio o vitamina D
- Sedentarismo
- Ser mayor de 70 años.

CONDICIONES MÉDICAS

- Enfermedad celíaca.
- Hipertiroidismo o hiperparatiroidismo.
- Artritis reumatoidea.
- Menopausa precoz/ baja testosterona.
- Enfermedad Renal Crónica
- Diabetes

MEDICAMENTOS

- Algunos tratamientos para el cáncer de mama.
- Algunos tratamientos para el cáncer de próstata.
- Glucocorticoides.
- Anticonvulsivantes.

MEDIDAS PARA PREVENIR LA FRACTURA DE CADERA

Mantenga pasillos y habitaciones despejados, evitando superficies húmedas o resbaladizas.



Use un zapato cómodo, en lo posible sin cordones, con antideslizante y soporte firme.



Converse con su médico acerca de su dieta por si necesita recibir algún suplemento vitamínico.



Use sus lentes, audífonos y/o ayudas técnicas como el bastón o el andador (burrito).



Instale barras de sujeción en el WC, tina o ducha y en lo posible con antideslizante en el piso.



La actividad física tiene muchos beneficios para la salud. Realice los ejercicios indicados por su kinesiólogo.