

FRACTURAS

INTRODUCCIÓN

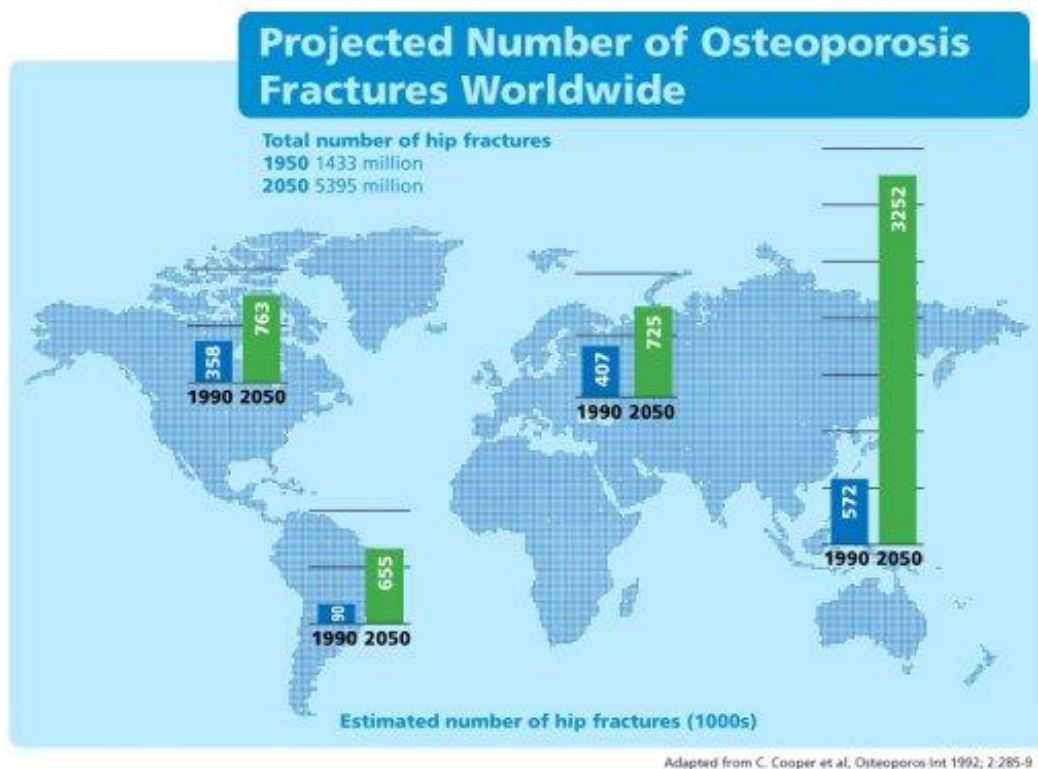
Una fractura es una ruptura, generalmente en un hueso. Si el hueso roto rompe la piel, se denomina **fractura expuestas**, en caso contrario, son **fracturas cerradas**. Las fracturas en general ocurren debido a accidentes automovilísticos, caídas o lesiones deportivas. Otras causas son la pérdida de masa ósea y la osteoporosis, que causa debilitamiento de los huesos, llevando a **fracturas por fragilidad**. El exceso de uso puede provocar fracturas por estrés, que son fisuras muy pequeñas en los huesos.

Los síntomas de una fractura son:

- Dolor intenso
- Deformidad: La extremidad se ve fuera de lugar
- Hinchazón, hematomas o dolor alrededor de la herida
- Problemas al mover la extremidad

En todo el mundo, las fracturas debido a la osteoporosis ocurren aproximadamente en una de cada tres mujeres y uno de cada cinco hombres de 50 años o más, con una fractura cada 3 segundos.

En las próximas décadas **se duplicará la cantidad de fracturas a causa de la osteoporosis** en América latina según la IOF (International Osteoporosis Foundation).



En Argentina la cifra aumentará un 85 por ciento en 2050: de las 34 mil fracturas anuales de en 2012 (90 por día) se pasará a 63 mil (170 por día). Los adultos mayores y las mujeres posmenopáusicas son los grupos más susceptibles. La mayoría de las fracturas de cadera se producen entre los 75 y 79 años. Una de las principales causas de este aumento es el **envejecimiento de la población**. Hoy, en Argentina la esperanza de vida al nacer es de 77 años y se espera que sea 82 años en 2050. Actualmente, hay 10 millones de argentinos mayores de 50 años; en el 2050 serán 19,5 millones.

El costo del tratamiento de fracturas es enorme. Los gastos de hospitalización de fracturas de cadera y vertebrales superan en Argentina los 190 millones de dólares al año, sin contar los costos a largo plazo. Las fracturas por fragilidad ósea no sólo son costosas en su tratamiento, sino que además generalmente quienes las sufren **dejan de llevar una vida independiente y productiva**, algunos hasta mueren

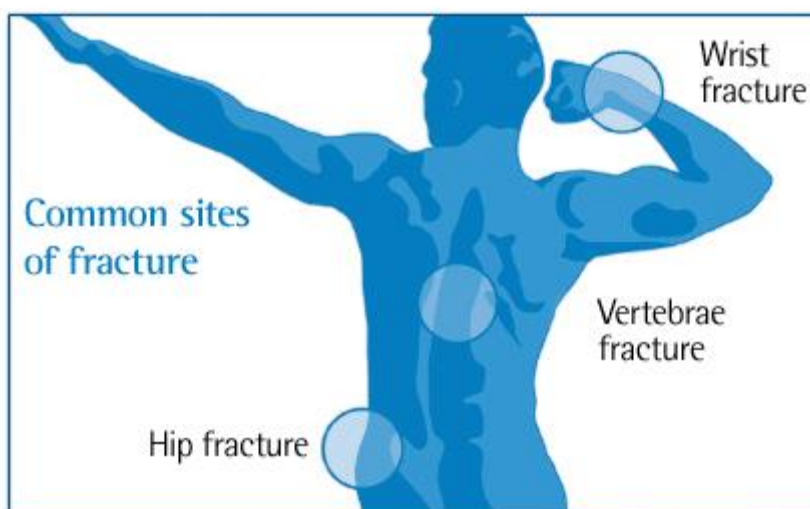
prematuramente o bien se vuelven dependientes de sus familias o pasan el resto de sus vidas en hogares de ancianos.

MÁS INFORMACIÓN

Educación para el paciente (Conceptos Básicos)

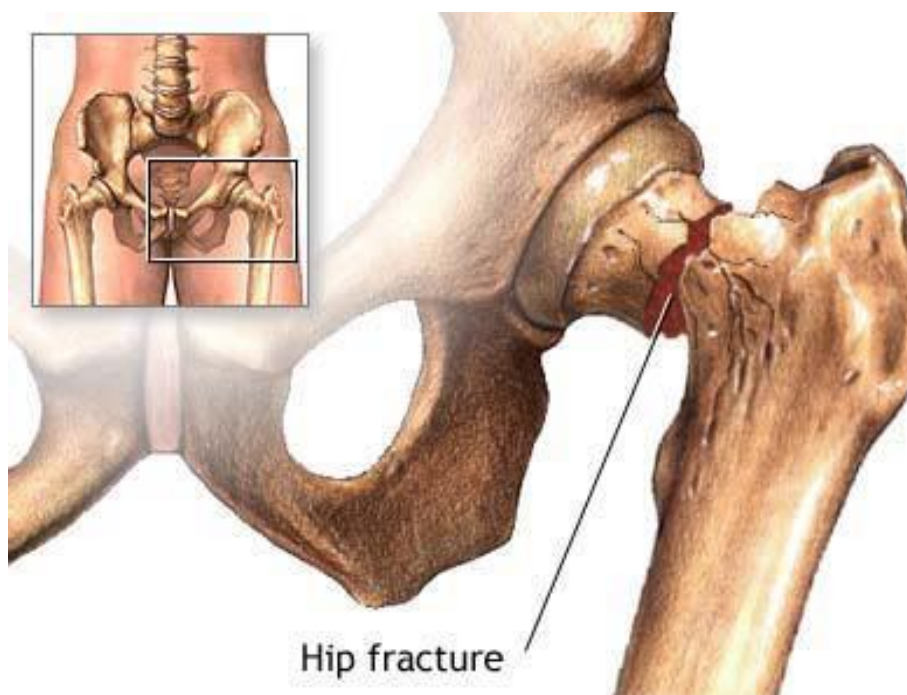
¿Qué es una fractura? – “Fractura” es otra palabra para referirse a un hueso roto. Existen distintos tipos de fracturas, según la forma en que se rompa el hueso. Cuando un hueso se rompe, puede resquebrajarse, romperse por completo o astillarse. Si un hueso roto sobresale por la piel o se puede ver a través de una herida, los médicos lo llaman fractura “expuesta”. Si el hueso no sobresale por la piel o no se puede ver a través de una herida, los médicos lo llaman fractura “cerrada”.

Las personas que tienen un padecimiento llamado osteoporosis tienen más posibilidades de sufrir una fractura porque la osteoporosis debilita los huesos. Este padecimiento es particularmente común en mujeres mayores. En este grupo de pacientes son características las fracturas de muñeca, vertebra (columna), humero, y cadera.



¿Cuáles son los síntomas de una fractura? – Los síntomas dependen del hueso que se rompa y qué tipo de fractura sea. Los síntomas más comunes pueden incluir:

- Dolor, inflamación y moretones en la zona
- La zona se ve anormal, doblada o no tiene la forma habitual
- No se puede mover esa parte del cuerpo o dejar caer peso sobre ella
- Adormecimiento de la zona del hueso roto



¿Existe alguna prueba para detectar una fractura? – Sí. Su médico le preguntará sobre sus síntomas, le hará un examen y una radiografía. Es posible que haga otros estudios de imagen, como una tomografía o una radiografía ósea. Los estudios de imagen permiten crear imágenes del interior del cuerpo.



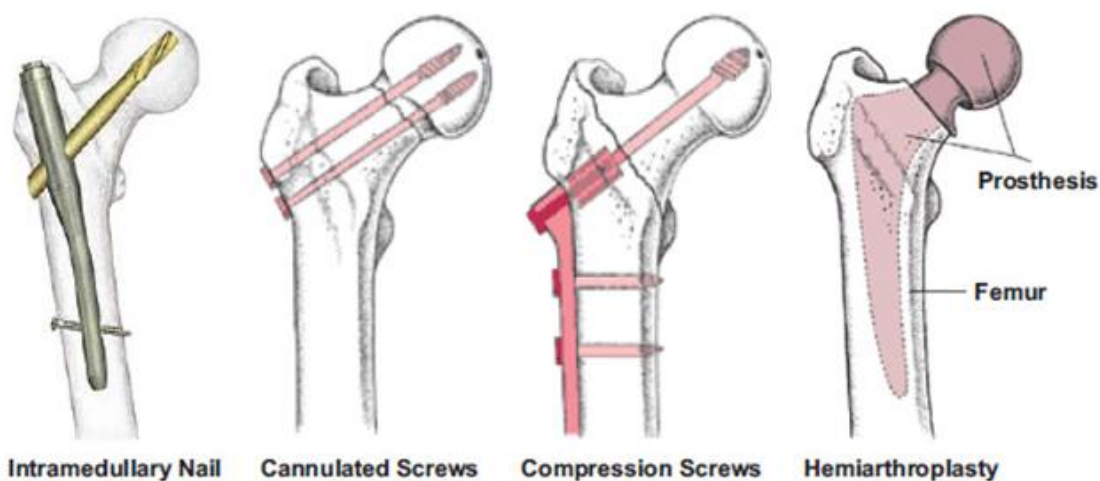
¿Cómo se tratan las fracturas? - El tratamiento depende, en parte, del tipo de fractura que tenga y de la gravedad de esta. El objetivo del tratamiento es lograr que los extremos de la fractura se alineen entre sí para que el hueso pueda sanar.

Si los extremos del hueso roto ya están alineados entre sí, el médico coloca un yeso, una tablilla o un soporte en esa parte del cuerpo. El yeso, la tablilla o el soporte mantienen el hueso en la posición correcta, para que pueda sanar.

Si los extremos del hueso roto no están alineados entre sí, el médico debe alinearlos. Para hacerlo, puede desplazar el hueso hasta la posición correcta sin hacer una cirugía y luego colocar un yeso, una tablilla o un soporte.

También puede practicar una cirugía para volver a colocar el hueso en la posición correcta. Esto puede implicar lo siguiente:

- Usar tornillos, clavos, barras o placas para fijar el hueso dentro del cuerpo
- Colocar clavos o tornillos a través de la piel y dentro del hueso, y luego sujetarlos a una barra en la superficie de la piel



El médico también tratará el dolor. Si tiene una fractura grave, puede recetarle una medicina fuerte para aliviar el dolor. Si tiene una fractura leve, podría recomendarle que tome una medicina de venta sin receta para el dolor. Estas son algunas medicinas de venta sin receta: paracetamol (acetaminofén) (ejemplo de nombre comercial: Tafirol), ibuprofeno (ejemplos de nombres comerciales: Ibupirac) y naproxeno (ejemplo de nombre comercial: Naprux).

Una vez que el hueso sane, el médico podría recomendarle que trabaje con un fisioterapeuta (experto en ejercicios). El fisioterapeuta puede enseñarle ejercicios y estiramientos para fortalecer los músculos y facilitar el movimiento de las articulaciones.

¿Cuánto tardan en sanar las fracturas? – Depende de la parte del cuerpo y del tipo de fractura. La mayoría de las fracturas tardan semanas o meses en sanar. En los niños, las fracturas suelen sanar más rápidamente que en los adultos.

¿Puedo hacer algo para mejorar el proceso de sanación? – Sí. Es importante que siga todas las indicaciones de su médico mientras la fractura esté sanando. Por ejemplo, es probable que le recomiende que haga una dieta saludable que incluya suficiente cantidad de calcio, proteína y vitamina D. También es posible que le recomiende lo siguiente:

- No practicar ciertos deportes
- No fumar – Si fuma, la fractura puede demorar más en sanar.
- No mojar el yeso, si tiene un yeso que no debe mojarse

¿Cuándo debo llamar al médico? – Después del tratamiento, el médico le dirá cuándo debe llamarlo, pero en general debe llamarlo si:

- El dolor, la inflamación u otros síntomas empeoran
- Tiene fiebre
- No puede mover una parte del cuerpo
- Mojó el yeso cuando no tendría que haberlo hecho

¿Qué puedo hacer para evitar otra fractura? – Para protegerse de lesiones, puede hacer lo siguiente:

- Utilice protectores al andar en bicicleta, esquiar, andar en patines o hacer actividades en las que podría lastimarse. Los protectores pueden ser cascos, protectores para los codos, protectores para las rodillas y protectores para las tibias.

- Mantenga los pasillos libres de obstáculos y quite o sujete cualquier alfombra suelta.
- Use el cinturón de seguridad cada vez que viaje en automóvil.
- Coloque una alfombra antideslizante en la bañera y barandas en las escaleras (en especial para las personas mayores).

Para que los huesos se mantengan fuertes y no se rompan fácilmente, puede hacer lo siguiente:

- Consuma alimentos y bebidas con mucho calcio, vitamina D y proteína. El calcio y la vitamina D son nutrientes que mantienen los huesos fuertes.
- Haga ejercicio periódicamente, aunque solo sea una pequeña caminata diaria



Esta información es **SÓLO** meramente educativa. **NO** deberá usarse como un reemplazo del acto médico. Siempre le recomendamos la **SUPERVISIÓN** y el **MANEJO** de su enfermedad por un **PROFESIONAL** de la salud.