

## Dolor de cadera

Es el dolor relacionado con la cadera, que no siempre se siente directamente en la cadera, sino que se puede sentir en la mitad del muslo o en la ingle. O se puede reflejar como un problema en la espalda, en lugar de la cadera en sí.



### Causas

Las fracturas de cadera son una causa importante y seria de dolor súbito de la cadera. Estas fracturas se vuelven más comunes a medida que la gente envejece, debido a que las caídas son más probables y los huesos se vuelven más delgados. Las personas con osteoporosis pueden tener una fractura a partir de actividades cotidianas simples, no simplemente una caída o una lesión considerable.

Una fractura de cadera puede cambiar la calidad de vida en forma significativa y sólo menos del 50% de las personas que sufren este problema retornan a su nivel de actividad previo. Mientras usted se recupera de una fractura de cadera, algunas complicaciones posibles pueden ser potencialmente mortales, entre las cuales están: neumonía y coágulo de sangre en la pierna, que se pueden desprender y viajar hasta causar un coágulo en los pulmones. Ambos problemas se deben a la falta de movimiento después de una fractura y cirugía de cadera.

Otras posibles causas de dolor en la cadera son:

- Artritis que se siente a menudo en la parte frontal del muslo o en la ingle.
- Bursitis: le duele al incorporarse de una silla, caminar, subir escaleras y conducir.
- Infección.
- Lumbago como en el caso de ciática.
- Osteonecrosis de la cadera.
- Distensión muscular o esguince.
- Tendinitis debida a la actividad repetitiva o vigorosa.

### Cuidados en el hogar

- Trate de evitar actividades que empeoren el dolor.
- Tome analgésicos de venta libre, como ibuprofeno o paracetamol.
- Duerma sobre el lado que no le duele con una almohada entre las piernas.

Para dolor de cadera relacionado con sobrecarga o actividad física:

- Siempre haga calistenia (precalentamiento) antes de hacer ejercicio y vuelva a la calma (refrésquese) después de esto. Estire los cuádriceps y los tendones de la corva.
- Evite correr derecho cuesta abajo: en lugar de esto baje caminando.
- Monte en bicicleta o nade en lugar de correr.
- Reduzca la cantidad de ejercicio que hace.
- Corra sobre una superficie lisa y suave, como un sendero, en lugar de hacerlo en el cemento.
- Baje de peso si tiene sobrepeso. Pídale ayuda al médico para bajar de peso.
- Si usted tiene pies planos, ensaye con plantillas de calzado especiales y soportes de arco (ortopédicos).
- Verifique que sus zapatos para correr estén bien hechos, ajusten bien y tengan buena amortiguación.

Si usted cree que puede tener artritis en la cadera, consulte con un médico antes de ejercitar esta parte.

Sugerencias para aliviar el dolor de la bursitis de cadera:



- Use hielo de tres a cuatro veces por día durante los primeros 2 o 3 días. Cubra la cadera con una toalla y coloque hielo sobre ella durante 15 minutos. No se duerma mientras esté usando el hielo, ya que puede dejarlo allí demasiado tiempo y sufrir una quemadura por frío.
- Trate de no estar de pie por largos períodos de tiempo. Si tiene que pararse, hágalo sobre una superficie suave y acolchonada. Permanezca de pie con una cantidad igual de peso en cada pierna.
- Al dormir, no se acueste sobre el lado que tiene la bursitis. Póngase una almohada entre las rodillas cuando se acueste de lado para ayudar a disminuir el dolor.
- Use zapatos sin tacón que sean acolchonados y cómodos.
- Si tiene sobrepeso, el hecho de reducirlo también puede ayudarle.

Cuándo contactar a un profesional médico

- El dolor de cadera es causado por una caída u otra lesión seria.
- Se presenta deformidad de la cadera, hematoma serio o sangrado.
- Usted es incapaz de mover la cadera o soportar cualquier peso en la pierna.
- Su cadera aún le duele después de una semana de tratamiento en el hogar.
- También presenta fiebre o una erupción cutánea.



- Utilice almohadillas protectoras de cadera en la práctica de deportes de contacto como el fútbol americano y el hockey. Aquellas personas en alto riesgo de fractura de cadera pueden usar almohadillas con diseño aerodinámico en la ropa interior.
- Aprenda la forma de prevenir la osteoporosis.



Las fracturas de cadera pueden ser producto de un trauma mayor o de uno menor. En los pacientes ancianos con huesos debilitados por la osteoporosis una fractura de cadera puede ocurrir con relativamente poco trauma y hasta caminando.

El cartílago normalmente protege la articulación permitiendo el movimiento suave y también amortigua el golpe cuando se hace presión sobre la articulación, como al caminar. La artritis involucra el rompimiento del cartílago. En ausencia de la cantidad normal de cartílago, los huesos de la articulación se rozan ocasionando dolor, hinchazón y rigidez..