

## Fractura de cadera



Una fractura de cadera es una ruptura en los huesos de la cadera (cerca de la parte superior de la pierna). Puede suceder a cualquier edad, aunque es más común en las personas de 65 años o más. A medida que envejece, la parte interna de los huesos se vuelve porosa por una pérdida de calcio. Esto se llama perder masa ósea. Con el tiempo, esto debilita los huesos y hace que tengan más probabilidades de quebrarse. Las fracturas de cadera son más comunes en las mujeres porque tienen una masa ósea menor por naturaleza y pierden masa ósea más rápido que los hombres.

### Síntomas

Las fracturas de cadera por lo general son provocadas por una caída. Si se fractura la cadera, es posible que experimente los siguientes síntomas:

- Dolor intenso en la cadera o en el área pélvica.
- Moretones y/o hinchazón en el área de la cadera.
- Incapacidad de soportar peso con la cadera.
- Dificultad para caminar.
- Es posible que la pierna lesionada se vea más corta que la otra pierna y que esté girada hacia afuera.

### Diagnóstico y pruebas

Si en algún momento tiene una caída y no se puede levantar o pararse, llame a su médico de inmediato. Es posible que su médico le tome una radiografía para determinar si tiene una fractura de cadera.

### Tratamiento

La mayoría de las personas que tienen fracturas de cadera necesitan cirugía para asegurarse de que la pierna se cure en forma adecuada. Su médico analizará con usted sus opciones quirúrgicas.

Algunas personas no pueden hacerse una cirugía de cadera porque tienen una enfermedad o porque su estado de salud no es bueno. Si su médico no cree que sea seguro para usted realizarse una cirugía, lo pondrán en tracción para ayudar a que su cadera sane. La tracción lo mantiene inmóvil durante un período prolongado. Su médico puede decirle cuándo debe intentar ponerse de pie o caminar después de la cirugía. Es posible que caminar sea doloroso al principio. Es posible que necesite un andador o un bastón como asistencia durante varios meses después de la cirugía. O que tenga que visitar a un fisioterapeuta como parte de su recuperación. En la fisioterapia, aprenderá a sentarse, ponerse de pie y caminar sin volver a lesionarse la cadera. También hará ejercicios para ayudarlo a volverse más fuerte.

Cuando regrese a su hogar después de la cirugía, es posible que requiera de la ayuda de un enfermero en el hogar o de un familiar. Es posible que las tareas

diarias sean más difíciles de realizar mientras no puede moverse con facilidad. Un familiar o un enfermero pueden ayudarlo con sus tareas diarias, como bañarse, cocinar e ir de compras.

## Complicaciones

Una fractura de cadera es una lesión grave, pero las complicaciones provocadas por una fractura de cadera pueden ser graves o incluso poner la vida en peligro. Si usted está inmóvil durante un período prolongado después de la cirugía, o si está en tracción, tiene riesgo de desarrollar trombosis venosa profunda. La trombosis venosa profunda (que también se llama DVT, por sus siglas en inglés) es un coágulo de sangre en una vena profunda en el interior del cuerpo. Por lo general, estos coágulos se producen en las venas de la pierna. Si el coágulo de sangre se rompe y se desplaza por el torrente sanguíneo, podría obstruir un vaso sanguíneo en los pulmones. Esta obstrucción (que se llama embolia pulmonar) puede ser mortal.



Otras complicaciones de la inmovilidad después de una cirugía de cadera pueden incluir:

- Llagas por presión.
- Neumonía.
- Debilitamiento muscular o atrofia.
- Infecciones del tracto urinario.

## Prevención

Para ayudar a prevenir una fractura de cadera, usted debe:

- Hacer actividad física en forma regular para mantener los músculos y los huesos fuertes.
- No beber ni fumar.
- Comer y beber más productos con calcio (por ejemplo: leche, queso de cuajada ["cottage"], yogur, sardinas y brócoli) para mantener los huesos fuertes.
- Tomar vitamina D todos los días, lo que ayuda al cuerpo a absorber calcio. Su médico puede decirle cuánta vitamina D es seguro tomar.
- Si su médico le sugiere que use un bastón o un andador para ayudarse a caminar, asegúrese de usarlos. Esto le dará estabilidad adicional al caminar y lo ayudará a evitar una caída fuerte.
- Visite a su oculista una vez al año. Usted tiene más probabilidades de caerse si no puede ver bien debido a cataratas o a otras enfermedades del ojo.
- Pregunte a su médico sobre medicamentos que puedan mantener fuertes los huesos y sobre productos que puedan proteger la cadera si usted se cae.
- Aumente la seguridad de su hogar. Asegúrese de tener buena iluminación en su hogar. Esto le ayudará a evitar tropezarse con objetos

que no son fáciles de ver. Coloque luces nocturnas de seguridad en su dormitorio, en los pasillos y en los baños. Las alfombras deben estar firmemente sujetas al piso o tener una superficie antideslizante en el reverso. Deben clavarse los extremos flojos de las alfombras y los tapetes. Los cables de electricidad no deben quedar en el piso en las áreas de paso. Coloque agarraderas en su baño para usar la bañera, la ducha y el inodoro. Tenga pasamanos a ambos lados de las escaleras para apoyarse. Asegúrese de que las escaleras estén bien iluminadas.

Preguntas que debe realizar a su médico



- ¿Estoy en riesgo de tener una fractura de cadera?
  - ¿Debo tomar un medicamento para fortalecer los huesos?
  - ¿Puede recomendarme algunos ejercicios que pueda hacer para fortalecerme?
- 
- ¿Cómo puedo prevenir las caídas en mi hogar?
  - ¿Cuál es el mejor tratamiento para mí?
  - ¿Cuánto tiempo llevará mi recuperación después de la cirugía?
  - ¿Necesitaré fisioterapia?
  - ¿Cómo puedo evitar tener una llaga por presión?
  - ¿Debo usar medias de compresión después de la cirugía?
  - ¿Qué ejercicios son seguros después de la cirugía?