

<http://www.granma.cu/todo-salud/2016-05-02/fractura-de-cadera-es-posible-su-prevencion-i-02-05-2016-21-05-56>

Fractura de cadera, ¿es posible su prevención? (I)

Las fracturas de cadera “constituyen un problema importante de salud tanto por su elevada frecuencia como por su alto riesgo y costos económicos

Autor: **Lisandra Fariñas Acosta** | lisandra@granma.cu ISSN 0864-0424

2 de mayo de 2016



Las fracturas de cadera “constituyen un problema importante de salud tanto por su elevada frecuencia como por su alto riesgo y costos económicos, lo que sin lugar a dudas, no debe soslayarse”, apunta a Granma el doctor Diego A. Artilles Granda, especialista de Segundo Grado en Ortopedia y Traumatología, del Hospital Or-topédico Docente Fructuoso Rodríguez.

Su prevalencia ha ido en aumento en los últimos 30 años y se prevé que siga aumentando durante las próximas décadas. Es considerada incluso una pandemia mundial, denominada por expertos como “epidemia ortopédica”.

“Quien la sufre pasa de una vida generalmente autónoma, a la pérdida completa de la movilidad teniendo que depender de otras personas”, explica el profesor, quien menciona entre las causas fundamentales del aumento de pacientes con esta patología, el crecimiento sostenido de la esperanza de vida que se ha experimentado a nivel mundial, y una mayor actividad de las personas mayores.

Es posible, alerta el entrevistado, que en este siglo XXI el alza de fracturas de caderas sea aún más notable, ya que la prevención, la eliminación de enfermedades y el control del proceso de envejecimiento incrementarán probablemente la esperanza de vida media mundial.

Cuba, que exhibe un 19 % de su población con 60 años o más —cifra que para el 2025 se elevará al 25 %—, no escapa a este contexto, comenta el también Máster en Urgencias Médicas. “Con este aumento de edad crece además el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles, accidentes en el hogar, caídas, y específicamente una fractura de cadera como la lesión más invalidante de todas y que puede conllevar a la muerte”.

De acuerdo con el doctor Artiles Granda, la mortalidad asociada a esta lesión se encuentra, dentro de los primeros tres meses que siguen a la caída, entre un 7 y un 27 % de los pacientes. Uno de cada cinco afectados (20 %) fallece durante los primeros seis meses y tres de cada diez (alrededor de un 30 %) fallecen al cabo del primer año. Esto supone una mortalidad de un 12-20 % mayor a la esperada en poblaciones de similar edad y sexo, sin fractura, explica el experto.

“Mundialmente se acepta que se producen 1 000 fracturas de cadera por millón de habitantes. Llevado a cifras de la población geriátrica, se considera que ocurren 1 000 fracturas por cada 100 000 personas mayores de 60 años, lo cual correspondería a un 10 % de este grupo etario. Se estima que en el país ocurren anualmente alrededor de 12 000 de estas fracturas”.

Señaló el entrevistado que el proceso natural de envejecimiento da lugar a pérdidas sensoriales, afectándose la vista, el oído, el andar, el equilibrio y el tacto, lo que aumenta el riesgo de

lesiones. Ello, dijo, unido a un estado clínico comprometido y a la presencia de osteoporosis, hace que una de cada dos mujeres y uno de cada tres hombres pueda sufrir una fractura de cadera en edades comprendidas por encima de los 75 años.

En ese sentido puntualizó que se conoce por osteoporosis a la pérdida de la masa ósea del esqueleto, por formación insuficiente de la sustancia fundamental del hueso, donde debe implantarse el componente mineral. El envejecimiento normal acontece con una disminución de la masa ósea tanto para hombres como para mujeres. Esta pérdida comienza alrededor de los 50 años, afectando mayoritariamente a las mujeres blancas después de la menopausia. Entre los factores de riesgo a este deterioro, se citan: alcoholismo, tabaquismo, sedentarismo, malnutrición, baja ingestión de calcio, amenorrea inducida y una historia familiar.

EVITAR LA CAÍDA, ES EVITAR LA FRACTURA

Por otra parte, puntualizó el especialista, los ancianos son propensos a sufrir caídas con las resultantes fracturas, que en ocasiones ocurren como consecuencia de un trauma de baja energía. La mayor parte de las caídas están producidas por factores accidentales. “Más del 90 % de las fracturas de cadera son producidas por caídas”.

Es importante conocer, refirió el doctor Art-i-les Granda, que cerca del 60 % de todas las caídas sufridas por los ancianos ocurren en la casa o alrededor de esta; y citó entre los factores concurrentes la utilización de calzado no apropiado, los resbalones sobre suelos mojados o tropezones con obstáculos en el hogar y la presencia de barreras arquitectónicas, entre otros.

“Diversas intervenciones de modificación en el hogar logran reducir de forma significativa las caídas”, sostuvo.

Asimismo, el experto señaló que si bien “en décadas recientes se han venido produciendo progresos significativos en cuanto a la cirugía de estas lesiones, poco se ha avanzado en las acciones comunitarias encaminadas a la prevención y rehabilitación de las secuelas de la fractura de cadera”.

Justamente sobre su prevención, como herramienta más eficaz, conversaremos con el doctor Artiles Granda en una próxima columna.