

Fractura de huesos: conozca sus riesgos, proteja su cuerpo

Por Natalie McGill

Desde una caída de una bicicleta hasta una caída en el hogar, existen muchas maneras en las que un mal paso puede terminar con un hueso roto.

Según Sundeep Khosla, MD, directora del Centro Médico Mayo para las Ciencias Médicas y las Ciencias Aplicables (Mayo Clinic Center for Clinical and Translational Science) y miembro del consejo del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases), "la rotura de un hueso puede ocurrir a cualquier edad."

A medida que los niños cruzan la barrera de la adolescencia y continúan su crecimiento, también crece el riesgo de sufrir fracturas, en especial, fracturas del antebrazo. En los jóvenes adultos, es posible que la rotura de huesos se asocie a eventos traumáticos como colisiones vehiculares. En general, tanto los hombres como las mujeres afrontan mayores niveles de pérdida ósea con el aumento de la edad. Esto puede provocar fracturas óseas, en especial, fracturas de la cadera en personas de edad avanzada, lo cual podría ser "devastador," afirma Khosla.

Los signos de rotura de huesos son hematomas, dolor y, posiblemente, deformidad de los huesos, que puede ser evidente después de sufrir roturas, como una fractura de la cadera o de la muñeca debido a una caída, manifiesta Khosla.

Sin embargo, explica que existen fracturas más sutiles que aumentan con la edad.

Podrían ocultarse detrás de un dolor de espalda y presentar pocos síntomas. Es posible que el paciente no se dé cuenta hasta que un médico realiza una radiografía.

"Creo que las personas, en particular a medida que van

envejeciendo, deben tomar conciencia de que si tienen un dolor de espalda intenso después de levantar pesas u objetos similares, o un dolor de espalda crónico, valdría la pena entonces que al menos se realicen una radiografía para descartar que no sea una fractura vertebral," afirma Khosla. Las mujeres están especialmente expuestas a sufrir fracturas de huesos durante la menopausia debido a la pérdida de estrógeno. La pérdida de estrógeno se relaciona con la osteoporosis, un debilitamiento óseo que ocurre con mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres, según indica el Instituto Nacional de Artritis, Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel.

Según Khosla, "esto, generalmente, provoca una fuerte pérdida ósea durante los primeros 10 a 15 años después de la menopausia. En ese periodo es cuando realmente se comienza a observar un aumento de las fracturas de antebrazo, fracturas de la columna vertebral y, más adelante con los años, fracturas de la cadera."

Las condiciones de salud actuales también pueden tener implicancias en el aumento de riesgo de sufrir fracturas de huesos, añade la especialista.

"Por ejemplo, la artritis reumatoide puede aumentar el riesgo de fractura, como así también puede provocarlo el uso de medicamentos, como la cortisona u otros corticosteroides," sostiene Khosla. "Ambos suceden con mucha frecuencia a cualquier edad. Estas enfermedades y fármacos tienden a tener mayor prevalencia a medida que la persona aumenta de edad."

Si desafortunadamente sufre una rotura de hueso, consulte a un profesional sanitario de inmediato para que lo encamine en la consolidación ósea. Khosla recomienda consumir suficiente calcio y vitamina D, y evitar conductas que lesionen sus huesos.



>> Para más información sobre la salud de los huesos, visita www.niams.nih.gov.

"Se sabe, por ejemplo, que fumar y tomar mucho alcohol perjudican la consolidación de una fractura," asegura Khosla.

Muchos de los hábitos saludables que facilitan la consolidación de la fractura de hueso son los mismos que ayudan a que las fracturas no ocurran antes que nada. Los expertos afirman que estos hábitos deberían adquirirse en la primera infancia.

Uno de estos hábitos saludables es asegurarse de llevar una dieta rica en calcio. El calcio es un mineral que ayuda en el fortalecimiento de los huesos y puede encontrarse en productos lácteos, como la leche y el queso, y en vegetales, como el brócoli y la col rizada, según indican los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

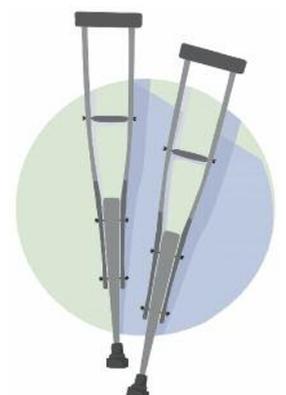
Los niños de entre 1 y 3 años deben consumir 700 miligramos de calcio por día, según el Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano (Institute of Child Health and Human Development). Entre los 4 y 8 años, deben consumir 1000 miligramos por día. Los niños y adolescentes de entre 9 y 18 años deben consumir 1300 miligramos de calcio por día.

El aporte de vitamina D también es esencial para fortalecer los huesos y se puede encontrar en alimentos fortificados con nutrientes, como la leche, el jugo de naranja y los cereales, según los NIH. Los niños y adolescentes requieren 600 unidades de vitamina D a partir del primer año de vida.

"Para la mayoría de los adultos, el aporte de entre 600 y 1000 unidades de vitamina D probablemente sería suficiente, y esta cantidad es la que actualmente contienen muchos de los complejos multivitamínicos," afirma Khosla.

No fumar ni beber demasiado alcohol también es beneficioso para la salud de los huesos, así como evitar demasiada cafeína y ciertos fármacos, como la cortisona o los glucocorticoides. Khosla manifiesta que la actividad física de soporte de peso, como correr o caminar, también puede propiciar huesos más fuertes.

Los NIH además recomiendan actividades como levantar pesas, subir escaleras y realizar caminatas para fortalecer los huesos.



Actualice sus exámenes periódicos de densidad ósea

Dado que las mujeres enfrentan mayores tasas de pérdida ósea, deben tomar aún más medidas preventivas para fomentar la salud de los huesos. La mayoría de las mujeres de más de 65 años deben realizarse exámenes de densidad ósea regularmente, según la Fundación Nacional para la Prevención de la Osteoporosis (National Osteoporosis Foundation).

Los hombres de más de 70 años, así como los hombres de entre 50 y 69 años con factores de riesgo, también deben realizarse exámenes de densidad ósea.

