

FRACTURAS ÓSEAS

Las fracturas óseas son rupturas totales o parciales de un hueso, que ocurren cuando este recibe una fuerza superior a la que puede resistir. Las más comunes son causadas por lesiones deportivas, accidentes y caídas y, dependiendo de su gravedad, pueden requerir cirugía.

Tipos de fracturas óseas

Existen distintas clasificaciones de las fracturas óseas, según la causa de la rotura del hueso, según el daño y según el trazo. Os contamos las más frecuentes:

Según la causa de la rotura:

- Fracturas indirectas: se trata de la fractura más común, y se da en un punto distante al que la fuerza ha impactado.
- Fracturas directas: ocurren cuando un impacto causa la fractura en el mismo punto de aplicación del golpe.
- Fracturas patológicas: se producen debido al debilitamiento del hueso a causa de alguna patología.
- Fracturas por estrés: son resultado del exceso de un esfuerzo exagerado y repetitivo.

Según el daño:

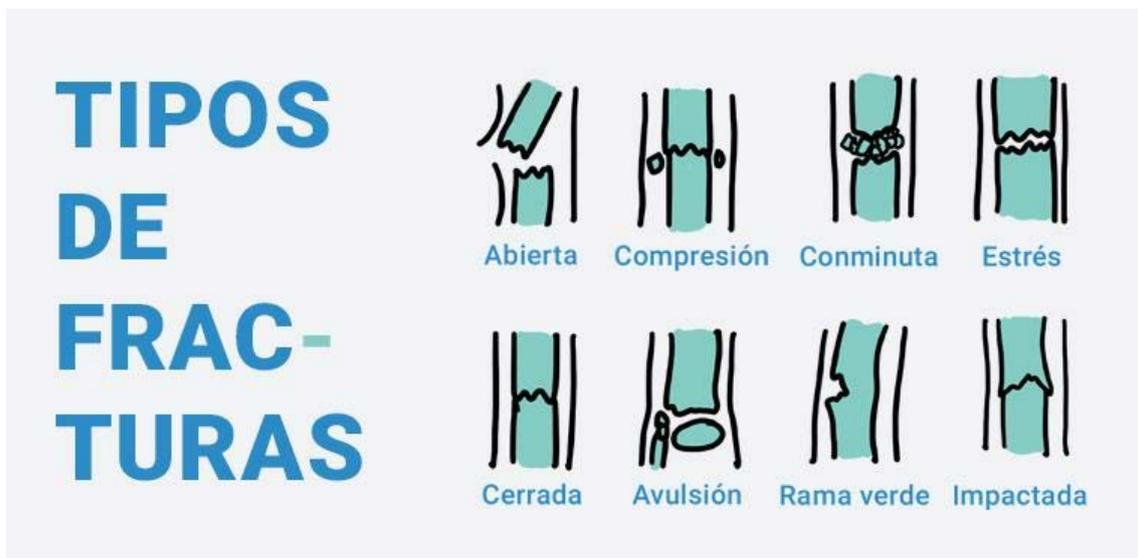
- Fractura cerrada: el hueso y el exterior del cuerpo no se comunican y, por tanto, el hueso no sobresale por la piel.
- Fractura abierta: el hueso y el exterior del cuerpo se comunican, por lo que se da una perforación de la piel y las partes blandas, y el hueso sobresale. En estos casos, hay riesgo de infección.
- Fractura completa: cuando el hueso se rompe en dos partes.
- Fractura en tallo verde: muy común en los niños, se da cuando se rompe el hueso, pero no se divide en dos partes. Es una fractura incompleta.
- Fractura simple: el hueso se rompe en una parte.
- Fractura conminuta: el hueso se quiebra en varios fragmentos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Según el trazo (el patrón físico de la rotura):

- Fractura transversa: el trayecto de la fractura es perpendicular al eje mayor del hueso. Suele ser provocada por un golpe directo.
- Fractura lineal: la fractura está en el mismo sentido que el eje mayor del hueso, aunque no se mueve ninguna parte del tejido óseo.
- Fractura oblicua: el trazo está inclinado sobre el eje mayor del hueso. Puede ser sin desplazamiento, de modo que los extremos fracturados queden unidos, o con desplazamiento, en caso de que haya una separación entre estos.
- Fractura en espiral: similar a la oblicua, en este caso el trazo de la fractura tiene un trayecto espiral alrededor del eje del hueso.



Síntomas

Los síntomas más habituales de las fracturas óseas son:

- Dolor, normalmente en el punto de fractura
- Deformación en la zona afectada
- Incapacidad o limitación de movimiento
- Hinchazón o hematomas
- Entumecimiento y hormigueo
- Fiebre

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

TRATAMIENTO

Higiénico-Dietético

Consumir abundantes vegetales verdes. Además de contener calcio, son ricos en ácido fólico, vitaminas, magnesio y fibra, los cuales contribuirán a desarrollar unos huesos fuertes y resistentes. Consumir en diferentes presentaciones: crudos, en sopas, horneados o cocidos. Ejemplos de verduras muy beneficiosas a nivel óseo son: col rizada, espinacas, acelgas, berza, etc.

Además de calcio, los huesos sanos son ricos en magnesio, fósforo, boro, cobre, manganeso, zinc, vitaminas C, D, K, B6 y ácido fólico.

La vitamina C también juega un papel importante para mantener unos huesos sanos, así como para su recuperación. Existen una gran cantidad de alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos, coliflor, pimiento rojo, etc.

Otro alimento que puede ser beneficioso durante la convalecencia es el brócoli, que además de ser rico en calcio lo es en vitamina K, la cual tiene un papel fundamental en la unión de minerales que terminan formando la estructura ósea. El yogurt, por su parte, cuando es elaborado con lactobacilos, es rico en aminoácidos que ayudan a maximizar el uso de calcio en la formación de huesos.

Se debe evitar el consumo de café, tabaco y alcohol. El café puede servir como analgésico, pero no es recomendable para una lesión en los huesos. La cafeína elimina calcio a través de la orina, y una pérdida significativa puede retrasar la reestructuración del hueso dañado.

El tabaco, por su parte, altera el flujo sanguíneo. Estudios revelan que los fumadores tardan más en recuperarse de una fractura, y tienen mayor riesgo de sufrir una unión defectuosa.

El alcohol, por su parte, interviene en los receptores de las células que estimulan el endurecimiento del hueso. El alcohol debe evitarse por completo durante las semanas que dura la recuperación.

El estado anímico juega un papel importante en la recuperación. Un buen estado de ánimo mejora el sistema inmunológico y facilita una rápida recuperación.

Tratamiento tradicional

Aquellas fracturas donde los fragmentos de hueso de cada lado de la rotura están desplazados o donde el hueso se rompe en múltiples fragmentos (fracturas conminutas) pueden requerir una intervención quirúrgica para asegurarse de que se curan de una forma adecuada. Las fracturas abiertas, donde fragmentos del hueso

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

roto perforan la piel, requieren un tratamiento inmediato para reducir el riesgo de infecciones. Después de la intervención, los médicos suelen recomendar un régimen terapéutico que contribuye a recuperar el movimiento y a fortalecer el hueso afectado.

Tratamiento Natural

Complementos alimenticios

Osteozin (HealthAid), que contiene, entre otros:

- **Magnesio:** El magnesio participa en varias reacciones enzimáticas que influyen en la densidad ósea. Es necesario para la formación de proteínas que ayudan formar los huesos. Asimismo, sirve como un regulador de calcio.
- **Calcio:** El calcio es un mineral necesario para la reparación y regeneración de las células óseas.
- **Zinc:**
- **Boro:** Necesario para activar ciertas hormonas, entre ellas el estrógeno, y la vitamina D.
- **Vitamina K:** La vitamina K convierte la osteocalcina inactiva en su forma activa. La osteocalcina es la proteína no colágena principal del hueso y fija los iones de calcio en la matriz proteica.
- **Vitamina D3:** La vitamina D3 estimula la absorción de calcio. Garantiza una correcta renovación y mineralización ósea.

Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de cúrcuma de óptima biodisponibilidad y rápida absorción (Cursol™), con potente acción analgésica y antiinflamatoria.

Silizeen Plus (Ihlevital), que contiene:

- **Boro:** Necesario para activar ciertas hormonas, entre ellas el estrógeno, y la vitamina D.
- **Silicio:** Necesario para el establecimiento de enlaces cruzados entre las bandas de colágeno y para el reforzamiento de la integridad de la matriz de tejido conjuntivo del hueso.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El magnesio participa en varias reacciones enzimáticas que influyen en la densidad ósea. Es necesario para la formación de proteínas que ayudan formar los huesos. Asimismo, sirve como un regulador de calcio.

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio formulado con MSM, enzimas proteolíticas y cúrcuma que ayudan a modular la inflamación.

Vitamina C Plus (Nutrinat Evolution): La vitamina C es fundamental para la síntesis de colágeno que, entre otras funciones, juega un papel crítico en la conformación de la matriz ósea.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.