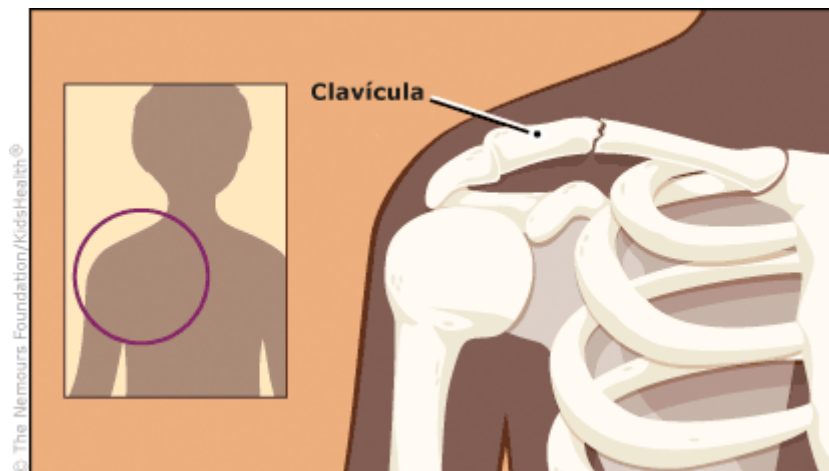


FRACTURA DE CLAVÍCULA

La clavícula es un hueso que discurre horizontalmente entre la parte superior del esternón y el omóplato (o escápula). La clavícula ayuda a conectar el brazo con el resto del cuerpo. Se puede palpar en el área comprendida entre el cuello y el hombro.



La fractura de clavícula es uno de los tipos más frecuentes de fracturas. La mayoría de ellas ocurren a consecuencia de caídas sobre el hombro, la mano o el brazo extendido, que ejercen una presión excesiva sobre la clavícula, haciendo que esta se rompa.

La mayoría de las fracturas de clavícula se curan solas si el brazo afectado se inmoviliza de forma adecuada con un cabestrillo y se trata la lesión con hielo y fisioterapia. De todos modos, en algunas ocasiones, cuando la clavícula sufre un desplazamiento considerable o la fractura es particularmente grave, puede ser necesario realizar una intervención quirúrgica para corregir la lesión.

Causas

Este tipo de fracturas son frecuentes en los deportes de contacto, como el fútbol, la lucha libre, el rugby, el lacrosse y el hockey. También ocurren en aquellos deportes donde existe la posibilidad de caídas fuertes, como el ciclismo, el esquí, el snowboard y el monopatín. Asimismo, la clavícula se puede fracturar cuando se golpea el hueso directamente, como ocurre en muchos accidentes de tráfico.

Las fracturas de clavícula ocurren en tres situaciones diferentes, en las cuales la tensión a la que se somete el hueso es lo bastante fuerte como para partirlo:

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.

1. Sufrir un golpe directo en el hombro.
2. Caerse sobre un brazo extendido.
3. Golpearse directamente la clavícula (como en los accidentes de tráfico).

La edad de la persona desempeña un papel importante en las fracturas de clavícula: cuando somos jóvenes, nuestros huesos todavía están en proceso de crecimiento y son más proclives a las lesiones. Las clavículas no se suelen endurecer completamente hasta que una persona cumple alrededor de veinte años. Esto expone a la gente más joven a mayor riesgo de fractura.

En el cuerpo de la clavícula se insertan poderosos músculos: esternocleidomastoideos que ejercen su acción sobre el cuello y la cabeza; fascículos claviculares del deltoides y del pectoral que actúan sobre los movimientos del brazo. Cuando la clavícula se fractura, los fragmentos ya libres sufren directamente la acción contracturante de los músculos señalados, determinando los desplazamientos característicos.

Síntomas

Entre los signos de una fractura de clavícula, se incluyen los siguientes:

- Dolor en el área afectada.
- Dificultad para mover el brazo.
- Inflamación, sensibilidad al tacto o presión y hematoma a lo largo de la clavícula.
- Dolor en aumento cuando se intenta mover el hombro o brazo afectados.
- Sensación de chirrido o crujido al intentar levantar el brazo.
- Una protuberancia sobre la fractura (en casos excepcionales, el extremo fracturado del hueso puede incluso perforar la piel y resultar visible desde el exterior).
- Caída o hundimiento del hombro afectado hacia abajo y hacia delante.

Si se sospecha la posibilidad de una fractura de clavícula, el profesional de la salud solicitará una radiografía del hombro y del área afectada. Esta prueba ayudará a localizar con exactitud la fractura y a evaluar su gravedad. Las radiografías también muestran si hay algún otro hueso roto.

Si se detectan más fracturas óseas o si se necesita analizar la fractura más detenidamente, es posible que se solicite una tomografía computarizada (TC).

Prevención

Puesto que este tipo de fracturas ocurren de forma repentina e inesperada, son difíciles de prevenir. No obstante, se pueden adoptar las siguientes precauciones para reducir el riesgo de padecerlas:

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.

- Conocer la forma adecuada de practicar un deporte reduce de forma considerable las probabilidades de sufrir caídas fuertes o golpes inesperados. Además, utilizar todo el equipo protector necesario.
- Se deben realizar ejercicios de fuerza y estiramiento para desarrollar unos músculos fuertes y flexibles, ayudando a sostener y proteger mejor los huesos subyacentes. Un precalentamiento adecuado, que incluya ejercicios dinámicos de estiramiento, puede ayudar a que los músculos rindan al máximo durante el deporte.
- Se debe llevar un calzado que sea adecuado para el deporte practicado, que sujete bien los pies.

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.

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.

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

El tratamiento de una fractura de clavícula depende del tipo concreto de fractura sufrido y de lo grave que sea. La mayoría de estas fracturas se pueden tratar con simples medidas de confort.

En el 98% de los casos de fractura de clavícula se aplica el tratamiento de inmovilización. Este tratamiento consiste en la aplicación de un vendaje en ocho para inmovilizar la clavícula fracturada durante un periodo comprendido entre las tres y las cuatro semanas. Este vendaje lo realiza el médico aplicando un vendaje alrededor de los dos hombros y fuertemente adherido a la espalda. Así, tira de los hombros hacia atrás. De esta manera, los huesos fracturados se colocan en su posición anatómica correcta y se sujetan. En la primera semana es recomendable reajustar y apretar el vendaje a diario.

Asimismo, en aquellas fracturas donde los fragmentos óseos permanecen alineados, se recomiendan los siguientes tratamientos:

- **Hielo.** Para ayudar a controlar el dolor y la inflamación asociados a una fractura de clavícula, aplicar bolsas de hielo envueltos en un paño o toalla sobre el área afectada durante los dos o tres días posteriores a la lesión.
- **Sostén del brazo.** Mantener el brazo inmovilizado utilizando un cabestrillo. Esto ayuda a controlar el dolor y a mantener al hueso en su sitio durante el proceso curativo.
- **Fisioterapia.** Tras mantener el brazo inmovilizado, lo más probable es que se pierda la fuerza muscular y que el rango de movimientos del hombro afectado se reduzca. Cuando el hueso se empieza a curar, el profesional de la salud indicará ejercicios de movimientos suaves a fin de reducir el agarrotamiento mientras uno lleva puesto el cabestrillo.

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 roto perforan la piel, requieren un tratamiento inmediato para reducir el riesgo de infecciones.

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.

Después de la intervención, los médicos suelen recomendar un régimen terapéutico que contribuye a recuperar el movimiento y a fortalecer el hombro. Típicamente se empieza con ejercicios de movimientos suaves y luego se añaden ejercicios de fortalecimiento mientras se completa el proceso curativo.

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.

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) / Vitamina C 1.000 mg + Bioflavonoides (HealhtAid): 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.