

# Fracturas de cadera

Los huesos se encuentran en estado de cambio constante, remodelándose para resistir la tensión y el esfuerzo de las actividades diarias. Con la osteoporosis, la actividad natural de los huesos se deteriora, lo que produce una pérdida excesiva de hueso. Los huesos se tornan más delgados, débiles y propensos a fracturas. Alrededor de 10 millones de estadounidenses padecen de osteoporosis. En los Estados Unidos, esta afección aporta aproximadamente 329,000 fracturas de cadera al año. Una cadera fracturada puede provocar incomodidad, favorecer discapacidades y causar una pérdida de la independencia. La pérdida de actividad también puede contribuir al dolor de espalda y a la deformación de la columna vertebral junto con una pérdida de la aptitud física y de fortaleza muscular. La edición del 28 de noviembre de 2007 de *JAMA* contiene un artículo que examina diferentes factores asociados con un riesgo más elevado de fractura osteoporótica en mujeres y hombres mayores.

## FACTORES DE RIESGO DE LA OSTEOPOROSIS

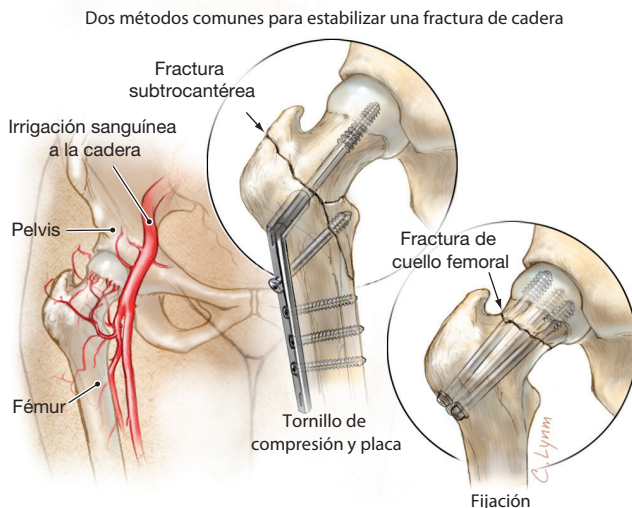
- Edad avanzada, es decir, ser mayor de 65 años, aumenta el riesgo de sufrir una fractura
- Mujeres
- Posmenopausia (pérdida de la producción de estrógeno)
- Raza blanca o asiática
- Baja densidad mineral ósea (DMO)
- Estilo de vida sedentario
- Antecedentes de fracturas pasados los 54 años
- Hábito de fumar
- Ciertos medicamentos (corticoides, fármacos contra las convulsiones, antiácidos, ciertos tratamientos para el cáncer, exceso de la hormona tiroidea)
- Autoinforme de estado de salud deficiente
- Diabetes
- Antecedentes familiares de osteoporosis y antecedentes de fractura de cadera en los padres

## PRUEBAS DE DENSIDAD MINERAL ÓSEA

Los rayos X no muestran con exactitud la pérdida ósea a menos que esta sea grave. El **examen de densitometría ósea (DEXA)** es una prueba de radiografía especializada para medir la densidad mineral ósea (DMO) y, en la actualidad, se utiliza para diagnosticar la osteoporosis. Las personas con baja densidad mineral ósea tienen un mayor riesgo de fractura.

## TRATAMIENTO

Las fracturas de cadera se tratan con técnicas de ortopedia: cirugía que corrige los problemas relacionados con los músculos, los huesos y las articulaciones. Las opciones quirúrgicas implican la estabilización del lugar de la fractura mediante material metálico (placas, tornillos o clavos) o la realización de una **artroplastia** (reemplazo de las articulaciones).



## MEDIDAS PREVENTIVAS PARA UNA MEJOR SALUD DE LOS HUESOS

- Calcio y vitamina D. Las mujeres posmenopáusicas necesitan incorporar 1200 miligramos de calcio y, por lo menos, de 600 a 800 UI de vitamina D para mejorar la salud de los huesos.
- Los ejercicios con carga de peso (tales como caminar o trotar) estimulan la formación de huesos nuevos y mejoran la masa muscular. Se recomienda practicar ejercicios con carga de peso por lo menos 30 minutos diarios, 5 días a la semana.
- Evite fumar y consumir grandes cantidades de alcohol.
- Hable con su médico para analizar las opciones de terapia hormonal y otros medicamentos.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- *American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)* (Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos) [www.orthoinfo.aaos.org](http://www.orthoinfo.aaos.org)
- *National Institutes of Health Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center* (Institutos Nacionales de Salud, Enfermedades Óseas Relacionadas y Osteoporosis, Centro de Recursos Nacionales) [www.osteo.org](http://www.osteo.org)

## INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Hojas para el Paciente de *JAMA* anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de *JAMA* en [www.jama.com](http://www.jama.com). Muchas están disponibles en inglés y español. En la edición del 6 de diciembre de 2006, se publicó una Hoja para el Paciente sobre osteoporosis y osteopenia, y una sobre fracturas óseas se publicó en la edición del 5 de mayo de 2004.

Fuentes: *American Academy of Orthopaedic Surgeons*, *National Institute on Aging*, *National Institutes of Health*

John L. Zeller, MD, PhD, Redactor

Cassio Lynn, MA, Ilustrador

Richard M. Glass, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de *JAMA* es un servicio al público de *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales, para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 203/259-8724.

**JAMA**  
COPIA PARA  
SUS PACIENTES