Deporte con garantías

El ejercicio físico es una actividad reconocida como factor importante para la salud del ser humano. Pero la práctica deportiva, pese a sus múltiples beneficios, conlleva algunos riesgos. El doctor Gerardo Garcés, jefe de los servicios médicos de la Unión Deportiva Las Palmas, y su equipo, responsables en el ámbito traumatológico de la salud de la plantilla amarilla como especialistas en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro, servicio médico oficial también del Herbalife Gran Canaria, analizan al detalle cuáles son y cómo prevenirlos.

Causas y tratamientos ante una fractura

Estas lesiones pueden deberse a traumatismos directos o indirectos, ser patológicas por un hueso debilitado por la enfermedad o por fatiga o estrés, al ser sometido a una sobrecarga de forma repetitiva



Es frecuente que se perciba al hueso como un tejido inerte, inactivo, con unas funciones muy limitadas y básicas, pero no hay nada más alejado de la realidad. El hueso representa un tejido altamente especializado de nuestro organismo. Es un tejido vivo que se comporta como un órgano más, el cual está en constante actividad y que cumple múltiples e importantes funciones.

Entre las funciones más destacadas del tejido óseo "tenemos la de servir de protección de sensibles e importantes órganos como, por ejemplo, el cerebro, guarecido por los huesos del cráneo o el corazón y los pulmones, amparados por la caja torácica; formar la estructura de soporte de nuestro organismo además de contribuir en la función de locomoción, de movilidad de nuestro cuerpo, pues es el lugar de inserción de los tendones y músculos que nos permiten movernos. Asimismo constituye un depósito de calcio y fósforo para nuestro organismo. En él se localiza la médula ósea, que es la fábrica de las células sanguíneas", expone el doctor Gustavo Blanco, especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica y parte del equipo de esta área que dirige el doctor Gerardo Garcés.

Entre las características que tiene el tejido óseo está su resistencia, su rigidez o dureza y una de las más relevantes, que es su capacidad de regeneración, la capacidad de repararse por sí mismo. Las fracturas representan una lesión del tejido óseo en la cual se produce una interrupción de su integridad como consecuencia de la aplicación de una fuerza que supera su capacidad de resistencia. Cuando la lesión es incompleta se denomina fisura.

Dentro de las causas que pueden provocar una fractura se encuentran los traumatismos directos sobre el hueso afectado o los traumatismos indirectos, cuando la fuerza que origina la lesión se produce a cierta distancia de la zona de la fractura (por ejemplo una caída con traumatismo sobre la mano, que produce una fractura en el codo). Otras causas las conforman las fracturas patológicas, que son aquellas que se producen en un hueso que está debilitado por causa de una enfermedad (como un cáncer), haciendo que la lesión se produzca sin un traumatismo agudo o por un traumatismo leve, que no es capaz de fracturar un hueso sano; y las fracturas por fatiga o estrés, que se originan cuando el hueso es sometido a una sobrecarga de forma repetitiva (por ejemplo en corredores).

Síntomas

Cuando se produce una fractura existen varios síntomas que pueden estar presentes. La presencia e intensidad de los mismos dependerá de varios factores como la complejidad de la fractura y el umbral del dolor del paciente, es decir, su tolerancia al dolor. Los síntomas más frecuentes suelen ser dolor en la zona de la lesión, inflamación del área afectada en ocasiones con un hematoma asociado, la deformidad, limitación para la movilidad y/o funcionalidad del segmento afectado, o incluso imposibilidad para realizar un movimiento.

Para llegar al diagnóstico de una fractura, el profesional de la salud utilizará el interrogatorio para conocer el mecanismo de la lesión, la exploración física del paciente y la asistencia de métodos de ayuda diagnóstica por imágenes como lo son las radiografías y tomografía axial computarizada (TAC), entre otros.

El tratamiento de las fracturas puede ser de forma conservadora, esto es, sin cirugía, o quirúrgica, con cirugía. "Nuestro organismo tiene la capacidad de reparar el tejido óseo lesionado, cuyo resultado final se conoce como consolidación de la fractura. El método de tratamiento empleado perseguirá lograr las condiciones mas favorables para que el proceso de reparación de la fractura se produzca", asegura el doctor Blanco.

Podrán ser manejadas de forma conservadora aquellas fracturas donde no exista un desplazamiento de los fragmentos, en las que se presente de un desplazamiento mínimo de los mismos, o aquellas que estando desplazadas puedan ser llevadas (reducidas) a su posición adecuada mediante manipulación.

Normalmente para reducir las fracturas se requiere anestesia. Esta puede ser local, regional o general. Una vez reducida, se necesitará mantener la posición correcta de los fragmentos. Esto se logra mediante el empleo de una inmovilización (yesos, férulas, órtesis), que permitan evitar el desplazamiento de la fractura (estabilizar la fractura), controlar el dolor y la inflamación asociada, hasta que se produzca la curación ósea.

Cirugía

El tratamiento quirúrgico se emplea en aquellas fracturas que presenten un desplazamiento considerable, no susceptible de reducción por manipulación simple, que tengan asociadas lesiones de tejidos circundantes que requieran reparación (lesiones de nervios, vasos sanguíneos, tendones, exposición de la fractura), y generalmente en las fracturas que afectan a una articulación. También puede recurrirse al tratamiento quirúrgico en una fractura no desplazada, con la finalidad de acortar los tiempos de recuperación del paciente en casos como los de deportistas o personas que requieren reincorporarse a trabajar en el periodo más breve posible.

A través de la cirugía se busca reducir los fragmentos de la fractura, llevándolos a la posición adecuada y utilizando implantes (agujas, clavos, placas, tornillos, etc…) para fijar los fragmentos y estabilizar la fractura, evitando el desplazamiento de los mismos. En el tratamiento moderno de las fracturas se busca obtener la mejor reducción, lograr una fijación estable de los fragmentos que permitan una rehabilitación precoz, imprescindible para la recuperación temprana del paciente, y emplear incisiones lo más pequeñas posibles. Por ello, muchas fracturas se operan a distancia (sin abordar el foco), empleando aparataje especial y equipos especiales de rayos X (fluoroscopios).

En el mundo del deporte, el tipo de fracturas observadas dependerá casi siempre de la actividad deportiva. En los deportes de contacto suelen afectarse los huesos por traumatismos directos. Entre éstos destacan los deportes de motor, aunque son frecuentes en deportes de alta energía como el fútbol, debido a impactos. No obstante, en este deporte también se aprecian muchas fracturas indirectas por mecanismos de giro al quedar el pie bloqueado.

A pesar de ello, las fracturas más detectadas en el deporte son las que afectan a los huesos de pies y manos. En estos casos, muchas fracturas se tratan de forma conservadora con vendajes funcionales, si bien se opta frecuentemente por la cirugía para acortar los tiempos de recuperación, concluye el especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro.