



Lesiones de cadera: cómo evitarlas y cuándo preocuparse

►El implante de prótesis de esta articulación va en aumento tanto en mayores como en jóvenes

María Bariego. MADRID

El aumento de la esperanza de vida y el incremento de la práctica deportiva con impacto hacen que exista un mayor número de pacientes, jóvenes y mayores, con

prótesis de cadera. A ello hay que sumar que, aunque, en general, se trata de pacientes de avanzada edad, cada vez se indica más en pacientes por debajo de los 50 años con patología degenerativa como la artrosis.

Por ello resulta esencial tratar de esquivar en la medida de lo posible las lesiones de cadera. Una prevención que «va ligada al estilo de vida. Realizar actividad física saludable sin excesivo impacto, tener buen estado muscular, peso adecuado (para reducir así la presión sobre la cadera)...», son algunas de las recomendaciones que da el doctor Eulogio Martín Bue-

nadicha, cirujano y traumatólogo deportivo especialista en rodilla, cadera y hombro del Servicio de Traumatología y Cirugía Ortopédica de Olympia Quirónsalud.

Por otro lado, como incide el doctor, «es importante consultar en caso de inicio de síntomas a nivel de la cadera». En este sentido, las lesiones de cadera se manifiestan a menudo con un dolor agudo en la articulación que puede prolongarse hacia la pierna. Además, tener dificultad para hacer ciertos movimientos también puede ser un síntoma que tiene como causa la inflamación, así como la sensación de calor en la zona.

Será el especialista el que recomendará o no implantar una prótesis tras realizar una evaluación física del paciente para identificar inflamación y puntos de dolor. En casos de sospecha de rotura o fractura de cadera, se deben hacer radiografías o resonancias magnéticas para un diagnóstico preciso.

La coordinación del equipo y el tipo de paciente permiten realizar la cirugía de forma ambulatoria

El tratamiento adecuado varía según el diagnóstico. Pero en todo caso, el reposo, acompañado de aplicaciones de frío y el uso de antiinflamatorios, es lo más frecuente. La fisioterapia a su vez, es efectiva en lesiones musculares e inflamatorias, al fortalecer la cadera y reducir riesgos futuros.

En otros casos será necesario poner una prótesis. «Decidimos implantar una prótesis de cadera cuando la articulación ha sufrido un proceso degenerativo que compromete de forma importante la calidad de vida del paciente y las opciones conservadoras se encuentran agotadas», detalla Martín Buenadicha.

El otro escenario en el que también es necesario implantar una prótesis es, según el especialista, «aquella fractura de cadera que afecta a la viabilidad de la cabeza del fémur».

Precisamente Olympia realiza incluso cirugías que permiten volver a casa en el mismo día de la intervención: «La posibilidad de realizar esta cirugía de forma ambulatoria radica en la coordinación de todo el equipo, desde el cirujano hasta el servicio de anestesia, pasando por el personal de enfermería».

Y es que la clave para que una prótesis de cadera pueda realizarse de forma ambulatoria no es únicamente la vía quirúrgica, sino que también es importante el control del dolor postoperatorio y la adecuada selección del paciente.

Candidatos

Así, no todos los pacientes con lesiones de cadera son candidatos a este tipo de procedimiento. «Podemos realizarla en un paciente de edad no muy avanzada, sin patologías importantes y con la coordinación y el control exhaustivo de todo el equipo», precisa el doctor Martín Buenadicha.

El entorno domiciliario y la red de apoyo son esenciales para garantizar una recuperación segura tras el alta.

En todo caso, «al igual que en el resto de procedimientos -prosigue el especialista-, la cirugía de cadera y, en concreto, la prótesis se puede y se debe hacer de forma personalizada. Elegir el implante más apropiado y adecuar el protocolo de recuperación adaptado al paciente».

En cuanto a retomar la vida que uno tenía antes, el doctor incide en que «no hay una regla matemática. Depende muchas veces del propio paciente. Aunque la mayoría acude a la consulta con autonomía, caminando sin muletas e incluso conduciendo a los dos meses de la intervención».



reemplazo de cadera es una de las cirugías ortopédicas más habituales para tratar artrosis avanzada, fracturas o deformidades

El tsunami de la artrosis: un 85% más en 20 años

►La artrosis afecta a más de siete millones de personas en España. A nivel mundial, casi 600 millones sufrían en el año 2020 esta enfermedad. Y una investigación publicada en la revista «The Lancet Rheumatology» alertaba del tsunami que se avecina. En concreto, la osteoartritis aumentará un 85,14% en 2050 al pasar de esos 595 millones de afectados a

1.101,6 millones. El envejecimiento de la población, así como el sobrepeso y la obesidad están detrás de este gran y creciente problema sanitario, ya que las articulaciones tienen que soportar más peso y, al hacerlo, se desgastan con más facilidad. Y por ende del aumento de lesiones de cadera y de la necesidad de reemplazar la cadera por una prótesis.