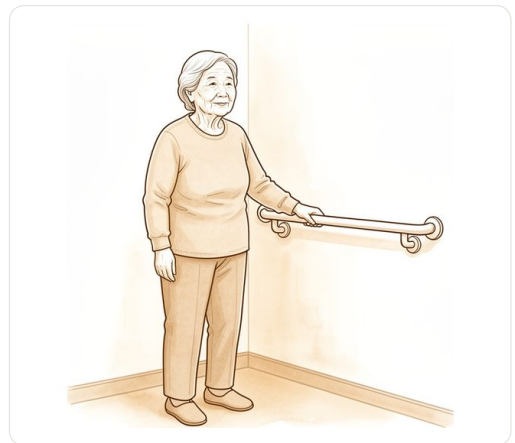


Prevención de caídas y fracturas por fragilidad

Mantener el equilibrio: los pasamanos, una buena iluminación y los ejercicios de equilibrio ayudan a prevenir las caídas que provocan fracturas por fragilidad.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Si es usted un adulto mayor y se ha roto un hueso tras una caída leve (tropezar con una alfombra, dar un traspié en el jardín o resbalar al levantarse de una silla), esa lesión le está intentando transmitir información importante. Un hueso que se rompe a causa de una caída insignificante suele ser el primer indicio de que dicho hueso se ha debilitado más de lo normal. La buena noticia es que esta es una de las advertencias médicas más fáciles de abordar: existe un plan claro para fortalecer el hueso y evitar que se produzcan más caídas. En esta página se explica qué es una fractura por fragilidad, por qué es relevante y qué medidas prácticas realmente funcionan.

¿Qué es una “fractura por fragilidad”?

Una **fractura por fragilidad** es una rotura ósea que ocurre a causa de una **caída de baja energía**, es decir, una caída desde la altura de la persona o menor; ese tipo de impacto normalmente no causaría daño alguno en un esqueleto joven y sano. Cuando un hueso se rompe con tan poca fuerza, suele deberse a que el propio hueso se ha vuelto más delgado y débil, una condición conocida como **osteoporosis**. La caída actúa como desencadenante; el hueso débil es la causa real.

En el miembro superior, las dos fracturas por fragilidad más frecuentes son la **fractura de muñeca** (rotura del radio distal, el hueso del antebrazo justo por encima de la muñeca) y la **fractura de hombro** (rotura del húmero proximal, la parte superior del hueso del brazo). Ambas se producen de la misma manera: se extiende la mano para amortiguar la caída o se cae sobre el hombro; además, con mucha frecuencia constituyen la primera señal de que los huesos se están debilitando. Muchas personas no presentan ningún síntoma de osteoporosis hasta que una caída leve provoca una fractura que, en la radiografía, parece mucho más grave de lo que la caída debería haber causado.

¿Por qué merece la pena actuar ante una sola fractura?

Esto es lo que sorprende a la mayoría de las personas: una vez que se ha sufrido una fractura por fragilidad ósea, el riesgo de sufrir otra (incluyendo fracturas más graves de cadera o columna) se duplica aproximadamente. Una fractura de muñeca a los sesenta o setenta años no es simplemente algo que se entablilla y se olvida; constituye una señal temprana y visible de un problema que, si no se aborda, puede derivar posteriormente en una fractura de cadera, una lesión mucho más difícil de superar.

Por eso consideramos toda fractura por fragilidad ósea como un motivo para actuar **en dos frentes simultáneamente**. Tratar únicamente el hueso fracturado resuelve el problema actual, pero deja intacto el riesgo futuro. Las dos tareas esenciales son: fortalecer el hueso y prevenir la siguiente caída.

Parte frontal: fortalecer los huesos

La primera tarea consiste en determinar cuán fuertes (o débiles) son realmente sus huesos, y luego tomar medidas al respecto.

- **Haga que evalúen sus huesos.** La prueba estándar es la **densitometría ósea por absorciometría de rayos X de doble energía (DEXA)**, un procedimiento indoloro que utiliza una dosis baja de radiación (generalmente en la cadera y la columna vertebral) para medir la densidad ósea. Esta prueba nos indica si padece osteoporosis y cuál es su gravedad.
- **Corrija los niveles de vitamina D y calcio.** Los huesos se forman a partir de calcio; sin una cantidad suficiente de **vitamina D**, el cuerpo no puede absorber el calcio adecuadamente. Muchas personas mayores presentan niveles bajos de vitamina D sin siquiera saberlo. Un simple análisis de sangre y, si es necesario, un suplemento pueden corregir esta situación; es una de las medidas más sencillas y efectivas que se pueden tomar.
- **Considere el uso de medicamentos protectores para los huesos.** Cuando la densidad ósea es baja, existen medicamentos comprobados que frenan la pérdida ósea o incluso estimulan su regeneración, reduciendo así significativamente el riesgo de sufrir otra fractura. Si estos fármacos son adecuados para usted, es algo que debe discutir con su médico de cabecera o especialista.

En la actualidad, muchos hospitales cuentan con un **servicio de coordinación de fracturas**, un equipo cuyo único objetivo es atender a las personas tras sufrir una fractura por fragilidad ósea y asegurarse de que se realice la evaluación de la salud ósea, evitando así que este proceso se descuide mientras todos se centran en el tratamiento inmediato. Si en su zona existe este servicio, merece la pena solicitar ser derivado a él.

(Para obtener más información sobre la densidad ósea, la osteoporosis y los medicamentos correspondientes, consulte la página complementaria [salud ósea y osteoporosis](#).)

Primer paso: prevenir la siguiente caída

Fortalecer los huesos reduce el daño que provoca una caída. Evitar la caída, en cambio, elimina el factor desencadenante por completo. En realidad, la mayoría de las caídas se pueden prevenir. Los métodos más eficaces son, sorprendentemente, bastante sencillos.

- **Elimine los peligros en casa.** Aquí es donde ocurren la mayoría de las caídas. Quite o asegure alfombras sueltas y cables que puedan enredarse, despeje los pasillos y escaleras de objetos, mejore la iluminación (sobre todo en las escaleras y en el camino al baño por la noche), e instale pasamanos en las escaleras y barras de apoyo en el baño. Una luz nocturna entre la cama y el inodoro previene un número considerable de caídas.
- **Use calzado adecuado.** Los zapatos planos, antideslizantes y bien ajustados son mucho mejores que las zapatillas, los zapatos sueltos o caminar con calcetines. El dolor en los pies y el uso de calzado inadecuado afectan silenciosamente el equilibrio.
- **Haga un examen ocular.** Hágase una revisión de la vista y actualice sus gafas. Si usa gafas bifocales o multifocales, tenga en cuenta que pueden hacer que los bordes de los escalones parezcan borrosos; a veces resulta útil disponer de otro par de gafas para usar en escaleras y al aire libre.
- **Revise sus medicamentos.** Algunos fármacos provocan somnolencia, mareos o una caída de la presión arterial al ponerse de pie; el riesgo de caída aumenta al tomar varios de ellos simultáneamente. Un farmacéutico o médico de cabecera puede revisar la lista y simplificar o ajustar aquellos que contribuyan a este problema.
- **Controle los mareos y la presión arterial al levantarse.** Si siente vértigo al incorporarse de una posición sentada o acostada, coménteles esto a su médico; con frecuencia es algo tratable. Levantarse despacio y detenerse un momento antes de caminar es un hábito sencillo que ayuda.
- **Haga ejercicios de fuerza y equilibrio: el paso más eficaz de todos.** De todos los puntos de esta lista, los programas que fortalecen las piernas y mejoran el equilibrio son los que cuentan con más evidencia científica para reducir las caídas. Prácticas como el tai chi y las clases estructuradas de fortalecimiento y equilibrio (su fisioterapeuta o médico de cabecera pueden indicarle dónde encontrarlas) le ayudarán a mantenerse estable; además, contribuyen a mantener los huesos fuertes y sanos. Mantenerse activo es beneficioso, no peligroso.

Las caídas no son simplemente “parte del envejecimiento”

Es fácil asumir que caerse es algo que simplemente ocurre con la edad, y empezar a limitar nuestra vida para evitarlo: salir menos, hacer menos cosas, moverse menos. Ese instinto, sin embargo, empeora la situación, pues cuanto menos nos movemos, más débiles y menos estables nos volvemos. Las caídas no son una consecuencia inevitable del envejecimiento; la gran mayoría se pueden prevenir mediante las medidas prácticas mencionadas anteriormente. El objetivo no es protegernos en exceso, sino mantenernos fuertes, estables y lo suficientemente seguros como para seguir haciendo lo que nos gusta.

¿Cuándo acudir a un médico o buscar ayuda?

- **Después de cualquier fractura por fragilidad ósea**, consulte con su médico de cabecera o con el equipo quirúrgico sobre una **evaluación de la salud ósea** (una densitometría DEXA y un análisis de los niveles de vitamina D y calcio, así como si un medicamento protector para los huesos es adecuado para usted). No deje que la conversación termine con la colocación del yeso.
- **Acuda a su médico de cabecera si sufre caídas repetidas, se siente inestable al caminar o experimenta mareos o sensación de desmayo**, especialmente al ponerse de pie. Estos son precisamente los síntomas que se pueden evaluar y mejorar.
- **Si ha sufrido una caída y le preocupa haberse roto algo** (dolor repentino, hinchazón, deformidad visible o imposibilidad de usar la extremidad): haga que lo examinen de inmediato.

Actuar en ambos frentes simultáneamente (fortalecer los huesos y reducir las caídas) es lo más eficaz que puede hacer para asegurarse de que la primera fractura por fragilidad ósea sea también la última.