

A 3D anatomical model of a human skeleton, rendered in a translucent blue color. The model shows the upper and lower limbs, the pelvis, and the spine. A red, glowing area highlights a fracture in the proximal femur (hip) of the right leg. The text 'FRACTURA DE CADERA' is overlaid in red, underlined, and 'EN EL ADULTO MADURO' is overlaid in yellow below it.

FRACTURA DE CADERA

EN EL ADULTO MADURO

¿QUE ES LA FRACTURA DE CADERA?

- Una fractura del fémur en su articulación con la pelvis.



TIPOS DE FRACTURA DE CADERA

- TRANSCERVICAL.
- PERTROCANTEREA.
- SUBTOCANTEREA.





FRACTURA TRANSCERVICAL



FRACTURA PERTROCANTEREA



FRACTURA SUBTROCANTEREA

¿ES FRECUENTE?

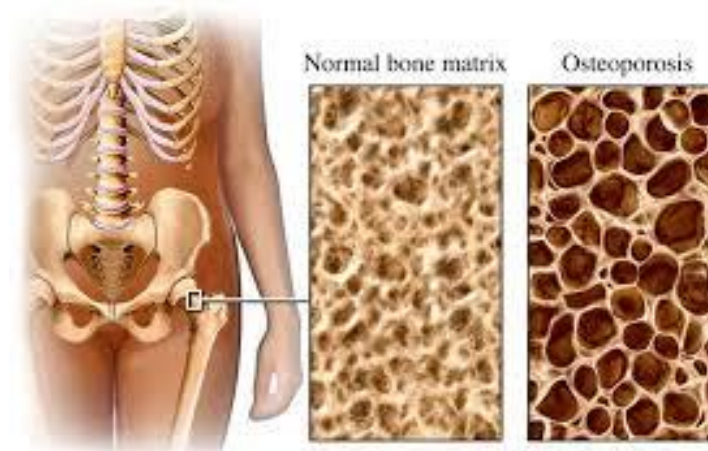
- 30.000 casos en España al año.
- 3 de cada 100 personas > 80 años
- Más frecuente en mujeres.
- Más frecuentes si existen antecedentes familiares.

¿DE QUE DEPENDE?


- De la **resistencia** del hueso.
- De la **energía** aplicada para que se rompa.

RESISTENCIA

- Depende de la **masa ósea** es decir, de la cantidad de hueso de buena calidad.
- Se llega al máximo a los 30 años y se pierde paulatinamente, más acentuado a partir de la menopausia en mujeres y de los 70 años en varones.



ENERGIA APLICADA

A photograph of a person lying on their back on a light-colored wooden floor. The person is wearing a light blue long-sleeved shirt and light-colored trousers. Their right arm is raised and bent at the elbow, with the hand near their head. The background shows a striped sofa and a wooden chair. The overall scene suggests a medical or emergency situation.

- Durante caída o traumatismo.



TRATAMIENTO

- **QUIRURGICO**

- ¡En los años 40 la mortalidad alcanzaba el 90%!

- Prótesis de cadera.

- Osteosíntesis con clavo o placa y tornillos.

- **DEAMBULACIÓN PRECOZ**

- Si es posible en 24h.











COMPLICACIONES

- Anemia
- Infección del material de osteosíntesis.
- Neumonía.
- TEP.
- Confusión.
- Falta de consolidación.
- Fallecimiento (15% el 1º año tras fractura)

**EL PRONOSTICO DEPENDERA DE LA SITUACION
PREVIA DEL PACIENTE, A MEJOR FORMA FISICA
MENOS COMPLICACIONES.**

- **TRAS LA IQ LA REHABILITACION Y EL SEGUIMIENTO CONTINUADO ES CLAVE EN EL PRONOSTICO.**



PREVENCION

EVITAR O CONTROLAR LA PERDIDA DE MASA OSEA

- Dx de la **osteoporosis**:
 - Rx
 - Densitometrías.
- Tratamiento:
 - Difosfonatos
 - Calcio+ vit D
 - Calcitonina
 - Hormonas femeninas
- Actividad física.
- Nutrición adecuada.

PREVENCIÓN DE LAS CAIDAS

- El **30%** de la población > de 70 años se cae al menos 1 vez al año. Y el **50%** > de 80 años.
- Es muy importante ¡**EVITAR FACTORES DE RIESGO DE CAIDAS!**

FACTORES DE RIESGO DENTRO DEL HOGAR

- Los suelos mojados.
- Los pisos demasiado pulidos.
- La escasa iluminación: se deben instalar luces nocturnas en dormitorio, hall y cuarto de baño.



- Las alfombras o cables eléctricos por el suelo.



- Animales domésticos.

- Juguetes abandonados.



- Calzado inadecuado, evitar zapatillas abiertas y pijamas demasiado largos.

- Mantenerse sentado en la cama antes de levantarse para evitar mareos o bajadas de tensión.



- Falta de barras auxiliares en los baños sanitarios.



- Escaleras sin pasamanos o escalones muy altos o desgastados.



IDENTIFICAR FACTORES DE RIESGO PERSONALES:

- Ser mujer.
- Tener 50 años o más.
- Postmenopausia.
- Bajo nivel de estrógeno a lo largo de la vida.
- Ovarios extirpados o menopáusicos antes de los 45 años.
- Insuficiente ingesta de calcio o vit D.
- Escasa exposición al sol.
- Sedentarismo.
- Tabaco.
- Excesiva ingesta de café o alcohol.



EJERCICIO FISICO Y PREVENCIÓN DE CAIDAS

- Siempre **individualizado** según riesgo de fractura.





Ein Mann, der sich an einem grünen Metallstange festhält. Er trägt ein blau-weiß gestreiftes Tanktop und weiße Shorts. Er ist im Begriff, eine Liegestütze zu machen. Der Hintergrund zeigt einen blauen Himmel und grüne Bäume.

- Si la **osteoporosis** está **establecida**, los ejercicios beneficiosos son los de **fuerza y alta intensidad**, supervisados por un terapeuta y diseñados de forma que involucren a los músculos de la cadera y de columna que es en donde mayor riesgo de fractura osteoporótica existe.



- El ejercicio mejora también la **coordinación y el equilibrio**.
 - Importante en el adulto maduro que con frecuencia consumen fármacos que pueden provocar somnolencia o bajar la tensión.





VENTAJAS DEL DEPORTE EN EL ADULTO MADURO

- Permite la autosuficiencia en los quehaceres diarios.

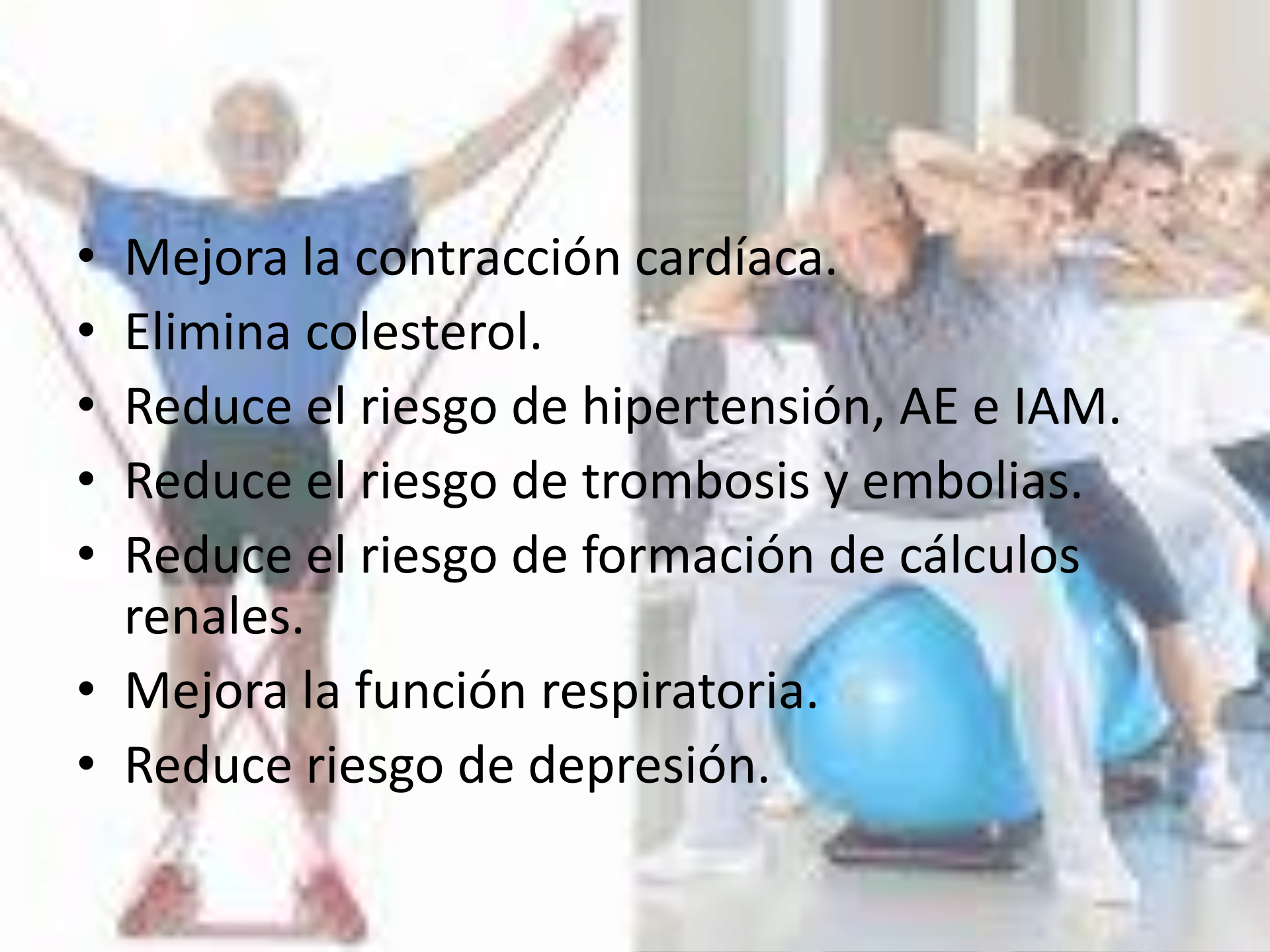


- Amplía círculo de relaciones sociales.

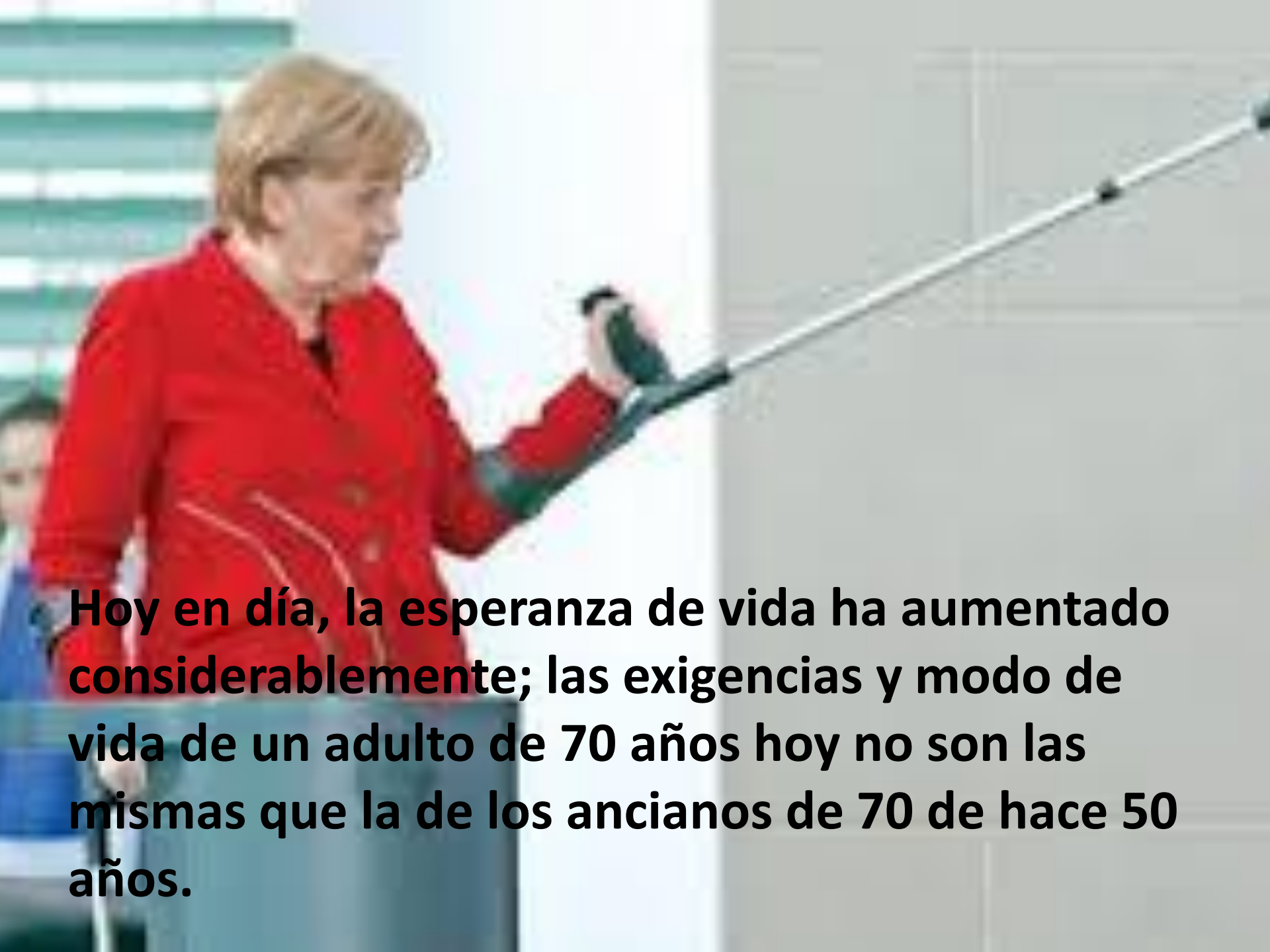


- Da sentido lúdico-recreativo al tiempo de ocio.

- 
- A photograph of a middle-aged man with a focused expression, wearing an orange tank top and dark shorts, performing a plank exercise on a white surface. He is in a low, stable position with his arms extended and hands flat on the ground. The background is a plain, light-colored wall.
- **Controla la atrofia muscular y mejora la movilidad articular.**

- 
- Mejora la contracción cardíaca.
 - Elimina colesterol.
 - Reduce el riesgo de hipertensión, AE e IAM.
 - Reduce el riesgo de trombosis y embolias.
 - Reduce el riesgo de formación de cálculos renales.
 - Mejora la función respiratoria.
 - Reduce riesgo de depresión.





Hoy en día, la esperanza de vida ha aumentado considerablemente; las exigencias y modo de vida de un adulto de 70 años hoy no son las mismas que la de los ancianos de 70 de hace 50 años.



O incluso de hace 25 años.



- Que los 80 de ahora sean los 60 de antes depende en gran parte de nosotros. Un estilo de vida saludable con nutrición adecuada y ejercicio responsable nos ayudarán a conseguirlo.





Debemos recordar que existen profesionales, como médicos, fisioterapeutas, sicólogos, nutricionistas y preparadores físicos que estamos dispuestos a ayudarles a conseguirlo.





¡GRACIAS!