

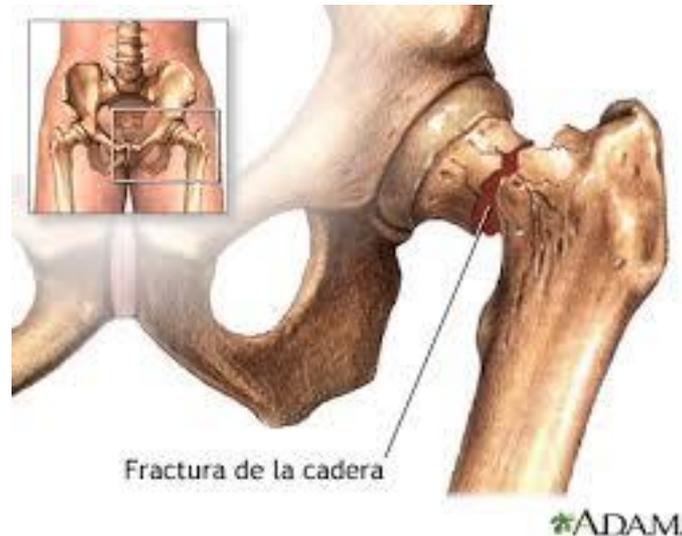
A 3D anatomical model of a human hip joint, rendered in a translucent blue color. The femoral head is visible, and a red, glowing area highlights a fracture on the femoral neck. The surrounding pelvic and femoral structures are also visible in the same blue tone.

# FRACTURA DE CADERA

EN EL ADULTO MADURO

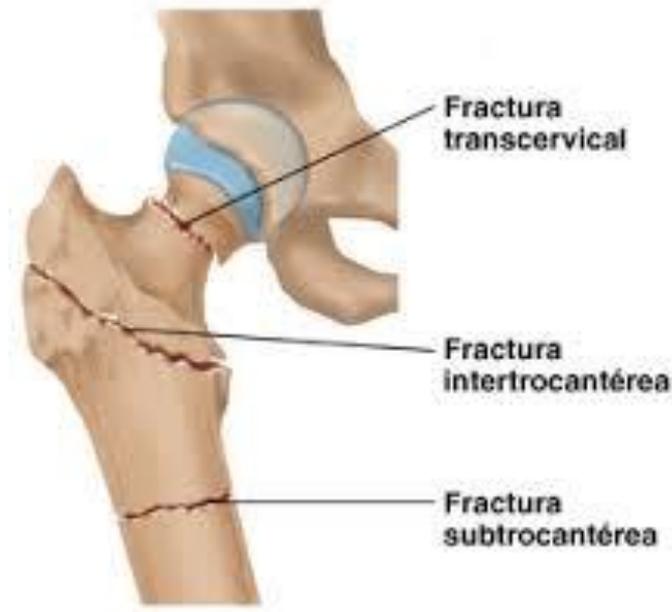
# ¿QUE ES LA FRACTURA DE CADERA?

- 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?

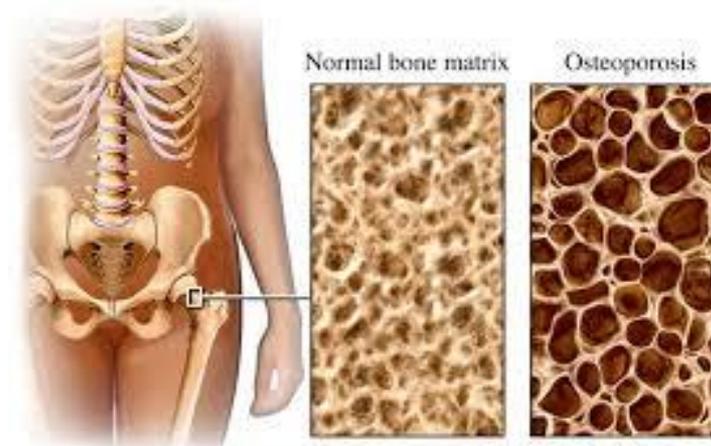
- 30.000 casos en España al año.
- 3 de cada 100 personas > 80 años
- Más frecuente en mujeres.
- Más frecuentes si existen antecedentes familiares.

# ¿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 showing 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 features a brown and white 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 Bar hängend, ein Pull-up ausführt. Er trägt ein gestreiftes Tanktop und weiße Shorts. Der Hintergrund zeigt einen klaren 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.

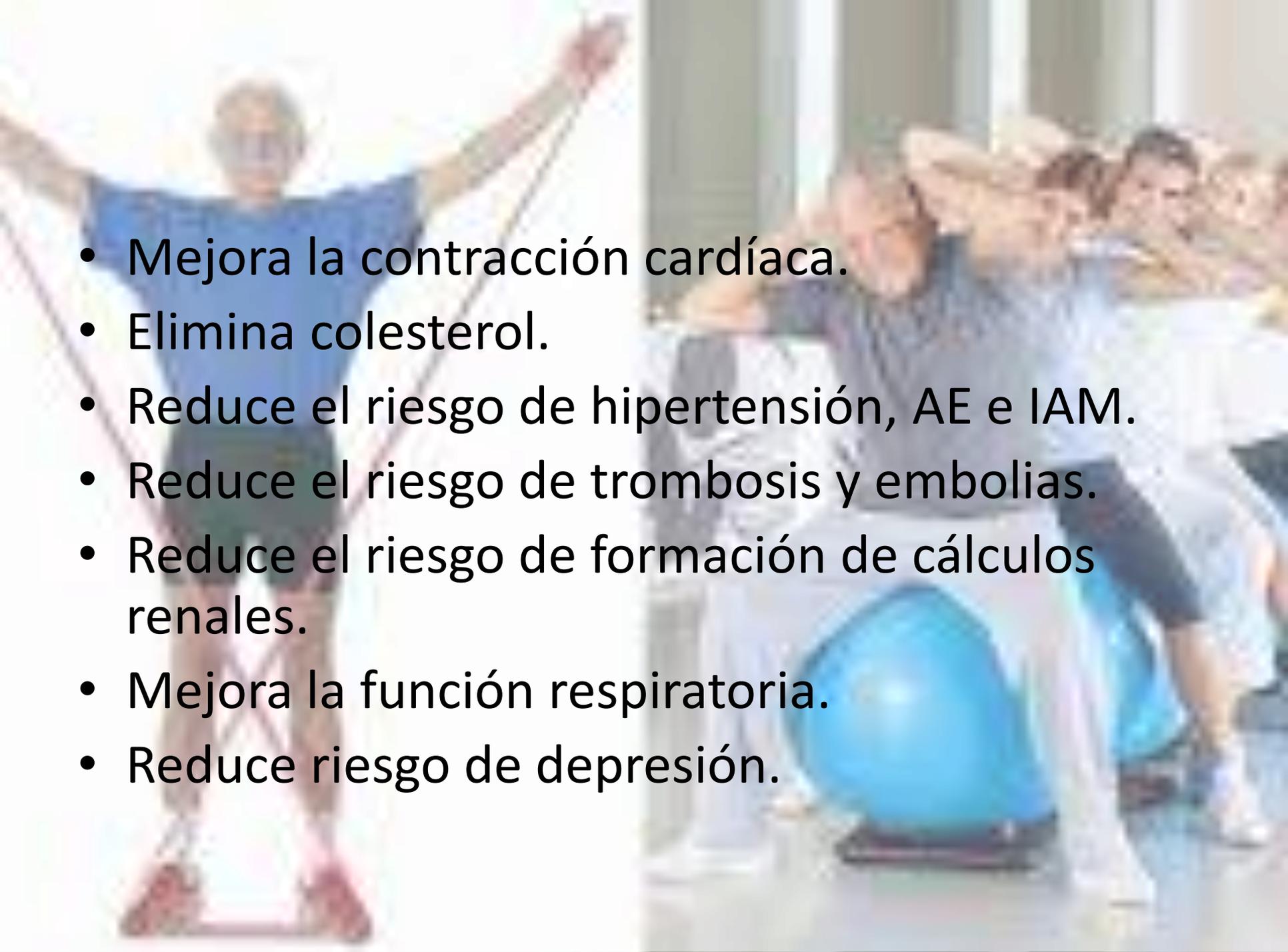


- Amplía círculo de relaciones sociales.

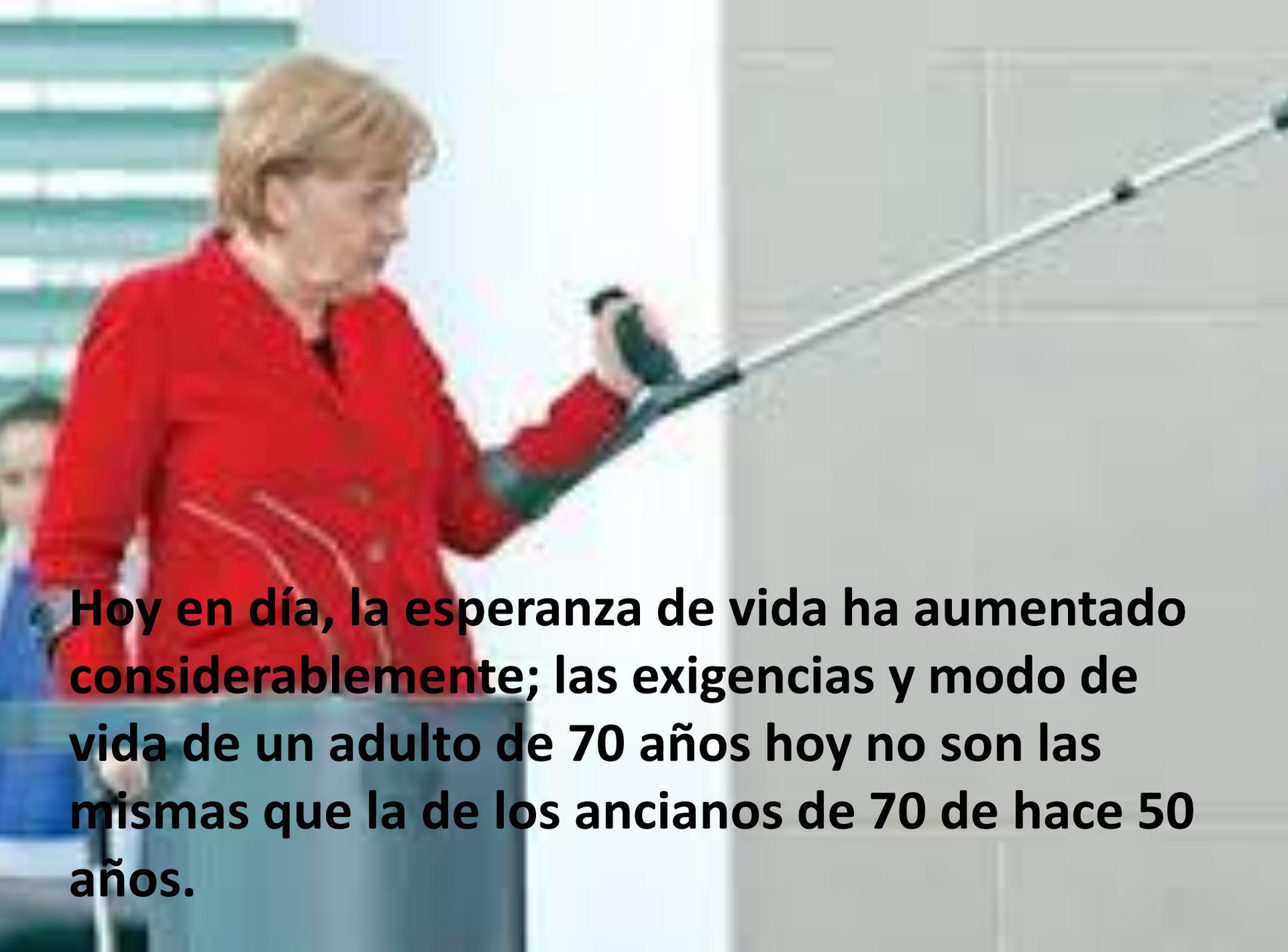


- Da sentido lúdico-recreativo al tiempo de ocio.

- 
- A photograph of a middle-aged man with a shaved head, wearing an orange tank top and dark shorts, performing a plank exercise. He is lying on his stomach on a white surface, with his arms extended forward and hands flat on the ground, supporting his weight. He is looking directly at the camera with a focused expression.
- **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!**