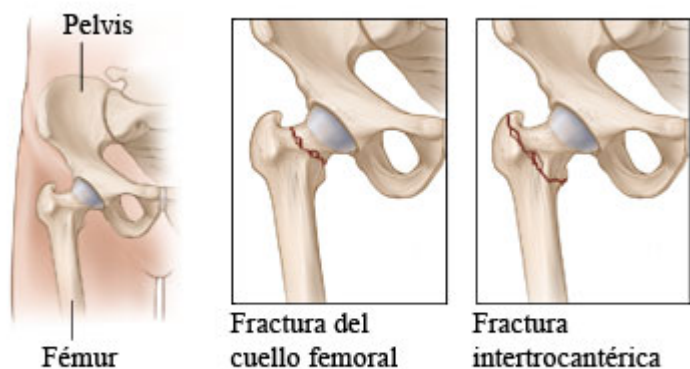


Fractura de cadera por estrés: Instrucciones de cuidado [Hip Stress Fracture: Care Instructions]



© Healthwise, Incorporated

Instrucciones de cuidado

Una fractura de cadera es la rotura de la parte superior del fémur, el hueso que entra en la cavidad de la articulación de la cadera. Las fracturas graves se suelen tratar con cirugía. Las fracturas por estrés, que son fisuras muy finas en el hueso, podrían o no requerir una cirugía.

Las fisuras finas a menudo son causadas por exceso de uso continuo, como por correr largas distancias con regularidad. También pueden ser causadas por una caída, resbalón o tropezón. Causan dolor en la cadera durante y después del uso, en especial con actividades extenuantes, como correr y ciclismo. También pueden provocar dolor en la ingle.

Usted sanará mejor si cuida bien de sí mismo. Coma una variedad de alimentos saludables y no fume.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Repose la pierna todo el tiempo que pueda. Siga las indicaciones del médico para usar muletas o un andador. Demasiada actividad o peso sobre la fractura de cadera puede empeorarla.
- Colóquese hielo o una compresa fría en la cadera durante 10 a 20 minutos cada vez. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel.
- Sea prudente con los medicamentos. Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente según las indicaciones.
 - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
 - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.

- Haga los ejercicios o la fisioterapia conforme a las indicaciones de su médico. Dos ejercicios que podrían ayudarle a recuperarse son fortalecimiento del cuádriceps y el movimiento hacia arriba y abajo de los dedos de los pies.
 - Para fortalecer los muslos de las piernas (cuádriceps), siéntese con la pierna estirada y apoyada. (Funciona bien sentarse en el piso o una cama firme). Contraiga los cuádriceps durante 6 segundos cada vez. Luego afloje los músculos durante hasta 10 segundos antes de volver a contraerlos. Repita de 8 a 12 veces. Si al hacer este ejercicio siente dolor en la parte delantera o trasera de la rodilla, pruebe a colocar una toallita o un trapo enrollado debajo de la rodilla.
 - Los ejercicios de movimiento hacia arriba y abajo de los dedos de los pies pueden ayudarle a aumentar el flujo de la sangre y disminuir las probabilidades de que se forme un coágulo de sangre. Este ejercicio se puede hacer en cualquier lugar. Apunte los dedos de los pies hacia la cabeza, de modo que las pantorrillas estén extendidas, y luego aléjelos. Repita el movimiento 10 veces cada 20 minutos, o en cualquier momento en que lo recuerde. Es especialmente importante hacer este ejercicio cuando permanezca sentado durante mucho tiempo.
- Hable con su médico de los medicamentos o cambios en la dieta que ayuden a fortalecer sus huesos.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame al 911 en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Tiene dolor intenso.
- Tiene dolor repentino en el pecho y falta de aire, o tose sangre.

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Tiene un debilitamiento nuevo en la pierna.
- Se cae sobre la cadera lesionada o se la lastima.
- Su dolor empeora mucho.
- Su pierna está fría o pálida, o cambia de color.
- Tiene señales de un coágulo de sangre, tales como:
 - Dolor en la pantorrilla, el muslo, la ingle o detrás de la rodilla.
 - Enrojecimiento e hinchazón en la pierna o la ingle.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- No mejora como se esperaba.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **I438** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Fractura de cadera por estrés: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.