



**NOVO
TRAUMA**



Especialistas en Traumatología Regenerativa

MANUAL DEL PACIENTE DE TRAUMATOLOGÍA

La mejor guía para tu recuperación

MANUAL DEL PACIENTE DE TRAUMATOLOGÍA

Editores

DRA. JULIA VÁSQUEZ LOYOLA

DR. EDUARDO ZUMAETA GARCIA

LIMA - PERÚ 2023

Prefacio

Como médicos traumatólogos, hemos visto de primera mano el impacto que una lesión puede tener en la vida de una persona. Podemos ayudar a las personas a recuperarse de sus lesiones y volver a sus vidas normales, pero sabemos que el proceso puede ser difícil y desafiante.

Por eso creamos este ebook, el Manual del Paciente de Traumatología. Queremos

proporcionar a nuestros pacientes y a sus familias información y apoyo que les ayude a comprender su condición y a recuperarse de la manera más eficiente posible.

Este ebook cubre una amplia gama de temas relacionados con la traumatología, desde fracturas y luxaciones hasta lesiones musculares y neurológicas. También incluye información sobre cirugía ortopédica, rehabilitación y cómo vivir con una lesión.

Esperamos que esta información sea útil y que le proporcione una mejor comprensión de su condición.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en ponerse en contacto con su médico.

También queremos aprovechar esta oportunidad para invitarle a conocer Novotrauma. Somos un centro de traumatología especializado que cuenta con un equipo de los mejores traumatólogos del Perú. Estamos comprometidos a proporcionar a nuestros pacientes la atención de la más alta calidad y el apoyo que necesitan para recuperarse de sus lesiones.

Si ha sufrido una lesión, le invitamos a programar una cita con un traumatólogo de Novotrauma. Estamos aquí para ayudarle a recuperar su salud y su calidad de vida.

Atentamente,
Dr. Julia Vásquez
Dr. Eduardo Zumaeta
Fundadores de Novotrauma

CONTENIDO

Introducción	04
Capitulo I El poder de la traumatología: ¿Porqué los pacientes necesitan entender sus lesiones ?	05
Capitulo II El Tabú sobre las lesiones músculo esqueléticas: cómo prevenirlas efectivamente.	10
Capitulo III La mentalidad ante una emergencia traumatológica: Explora y ayuda con tus conocimientos.	15
Capitulo IV Explorando cada zona de tu cuerpo: Transtornos del aparato locomotor	24
Capitulo V El gran día de la Cirugía ortopédica: Como prepararse y recuperarse de una cirugía.	73
Capitulo VI La Terapia Física y Rehabilitación, tu mejor aliado: Estrategias y tips.	84
Capitulo VII Convivir con tu lesión hasta la recuperación completa: Estrategias para planificar tu futuro.	91
Conclusión	99



Novotrauma

Centro Especializado en Traumatología Regenerativa

Nuestra misión es brindar atención oportuna y personalizada en traumatología proporcionando los mejores tratamientos disponibles a cargo de un equipo multidisciplinario de traumatólogos especialistas en diferentes áreas del cuerpo.



Creemos que todos merecemos vivir sin dolor y estar satisfechos con una atención de calidad.

Estamos ubicados en:
Av. Brasil 2730
Consultorio 1215
Pueblo Libre

C A P I T U L O

01

CAPITULO 1

El poder de la traumatología

¿Qué es la traumatología?

La traumatología es una rama de la medicina que se ocupa del diagnóstico, tratamiento y prevención de las lesiones del aparato locomotor.

El aparato locomotor es el sistema de huesos, músculos, articulaciones, tendones y ligamentos que nos permite movernos.

Las lesiones del aparato locomotor pueden ser causadas por una variedad de factores, como accidentes, caídas, lesiones deportivas, lesiones laborales y enfermedades.

¿Quiénes son los pacientes de traumatología?

Los pacientes de traumatología pueden ser de cualquier edad, sexo o condición física. Las lesiones del aparato locomotor pueden afectar a personas de todas las edades, desde niños pequeños hasta adultos mayores.

Los pacientes de traumatología pueden ser personas que han sufrido una lesión reciente o que viven con una lesión crónica.



¿Qué trastornos trata la traumatología?

La traumatología trata una amplia gama de trastornos del aparato locomotor, incluidos:

- Fracturas
- Luxaciones
- Lesiones ligamentosas
- Lesiones musculares
- Lesiones articulares
- Lesiones neurológicas

¿Cómo se diagnostican y tratan los trastornos de traumatología?

El diagnóstico de los trastornos de traumatología se basa en una combinación de factores, que incluyen:

- Examen físico
- Radiografías
- Tomografías computarizadas (TC)
- Resonancias magnéticas (RM)



El tratamiento de los trastornos de traumatología puede variar según el tipo de lesión.

Los tratamientos comunes incluyen:

- Inmovilización
- Fisioterapia
- Cirugía



C A P I T U L O

02

CAPITULO 2

El Tabú sobre las lesiones músculo esqueléticas.

Caídas y accidentes

Las caídas son la principal causa de lesiones en el hogar, el trabajo y en la comunidad.

Las caídas pueden provocar fracturas, lesiones cerebrales, lesiones de la médula espinal y otras lesiones graves.

¿Cómo prevenir caídas y accidentes?

Para ayudar a prevenir caídas, se pueden tomar las siguientes medidas:

- Mantenga su hogar seguro. Retire los obstáculos de las rutas de circulación, repare las alfombras sueltas y utilice escaleras seguras.
- Use calzado adecuado. El calzado con suelas antideslizantes puede ayudar a prevenir resbalones y caídas.
- Mantenga un buen equilibrio. Los ejercicios de equilibrio pueden ayudar a mejorar su equilibrio y reducir el riesgo de caerse.
- Sea consciente de su entorno. Cuando esté caminando, mire hacia adelante y preste atención a sus alrededores.

¿Cómo prevenir lesiones deportivas?

Las lesiones deportivas pueden ocurrir en cualquier deporte, pero son más comunes en los deportes de contacto, como el fútbol, el baloncesto y el hockey.

Para ayudar a prevenir lesiones deportivas, se pueden tomar las siguientes medidas:

- Haga un calentamiento adecuado. El calentamiento ayuda a preparar sus músculos para el ejercicio y reduce el riesgo de lesiones.
- Use equipo de protección adecuado. El equipo de protección, como cascos, coderas y rodilleras, puede ayudar a protegerlo de lesiones.
- Escuche a su cuerpo. Si siente dolor, deténgase y descanse.
- Haga ejercicios de fuerza y resistencia. Los músculos fuertes son menos propensos a lesionarse.

¿Cómo prevenir lesiones laborales?

Las lesiones laborales pueden ocurrir por una variedad de factores, como el uso de equipos de forma incorrecta, la exposición a sustancias peligrosas y los accidentes.

Para ayudar a prevenir lesiones laborales, se pueden tomar las siguientes medidas:

- Reciba capacitación de seguridad adecuada. La capacitación de seguridad puede ayudarlo a aprender cómo realizar sus tareas de manera segura.
- Use equipo de protección adecuado. El equipo de protección, como gafas de seguridad, guantes y cascos, puede ayudar a protegerlo de lesiones.
- Siga los procedimientos de seguridad. Siga los procedimientos de seguridad establecidos por su empleador para ayudar a prevenir accidentes.

C A P I T U L O

03

CAPITULO 3

La mentalidad ante una Emergencia Traumatológica

Primeros Auxilios:

El primer paso para proporcionar primeros auxilios es reconocer que hay una lesión. Esto puede ser difícil en algunas situaciones, especialmente si la lesión es menor. Sin embargo, hay algunas señales comunes que pueden indicar una lesión, como:

- Dolor
- Hemorragia
- Hinchazón
- Deformidad
- Incapacidad para mover una parte del cuerpo
- Confusión
- Inconsciencia

Proporcionar primeros auxilios básicos

Los primeros auxilios básicos son las medidas que se toman inmediatamente después de una lesión para ayudar al paciente y prevenir complicaciones. Los primeros auxilios básicos pueden incluir:

- Controlar la hemorragia. Si hay sangrado, debe controlarlo lo antes posible. Puede hacerlo aplicando presión directa sobre la herida con un paño limpio o una venda. Si la hemorragia es abundante, puede elevar la parte lesionada por encima del nivel del corazón.
- Aplicar frío. El frío puede ayudar a reducir la hinchazón y el dolor. Puede aplicar una bolsa de hielo o una compresa fría sobre la zona lesionada durante 20 minutos a la vez.



Proporcionar primeros auxilios básicos

- Inmovilizar la lesión. La inmovilización ayuda a prevenir más daño a la zona lesionada. Si la lesión es en un hueso, debe inmovilizarla con una férula. Si la lesión es en una articulación, debe inmovilizarla con una venda.



- Dar primeros auxilios psicológicos. Las personas que han sufrido una lesión pueden estar asustadas o angustiadas. Es importante brindarles apoyo emocional y ayudarlos a calmarse.

Transporte de un paciente lesionado

Si el paciente necesita ser transportado a un centro de atención médica, debe hacerlo de manera segura y cuidadosa.

El método de transporte dependerá de la gravedad de la lesión y de la condición del paciente.

Si el paciente está consciente y puede caminar, puede caminar hasta la ambulancia o el hospital. Sin embargo, si el paciente está inconsciente, lesionado o no puede caminar, debe ser transportado en una camilla.



Transporte de un paciente lesionado

Para transportar a un paciente en una camilla, siga estos pasos:

- Coloque al paciente en la camilla de manera segura.
- Si el paciente está consciente, pídale que ayude a mover sus extremidades.
- Si el paciente está inconsciente, inmovilice sus extremidades.
- Levante la camilla con cuidado y transporte al paciente al centro de atención médica.

Casos clínicos

Caso 1

Una persona se cae y se lastima la rodilla. La rodilla está hinchada y enrojecida, y la persona tiene dificultad para caminar.

En este caso, la persona tiene una lesión en la rodilla. Los primeros auxilios básicos que se deben proporcionar incluyen aplicar frío a la rodilla, inmovilizarla con una venda y dar primeros auxilios psicológicos.



Casos clínicos

Caso 2

Una persona se corta el brazo con un cuchillo.
La herida está sangrando abundantemente.

En este caso, la persona tiene una hemorragia grave. Los primeros auxilios básicos que se deben proporcionar incluyen aplicar presión directa sobre la herida, elevar el brazo por encima del nivel del corazón y dar primeros auxilios psicológicos.



Casos clínicos

Caso 3

Una persona se desmaya. La persona está inconsciente y no respira.

En este caso, la persona tiene una emergencia médica. Los primeros auxilios básicos que se deben proporcionar incluyen llamar al 116 y comenzar la reanimación cardiopulmonar (RCP).

Es importante recordar que los primeros auxilios son solo medidas temporales para ayudar al paciente hasta que llegue la atención médica profesional. Si no está seguro de cómo proporcionar primeros auxilios, siempre es mejor llamar al 116.



C A P I T U L O

04

CAPITULO 4

Transtornos del Aparato Locomotor

Fracturas:

Una fractura es la ruptura o discontinuidad de un hueso.

Puede ser causada por un traumatismo directo, como un golpe o una caída, o por un traumatismo indirecto, como una fuerza de torsión o una contracción muscular.

Tipos de fracturas

Las fracturas se pueden clasificar según el tipo de rotura, la ubicación de la rotura y la gravedad de la rotura.

Según el tipo de rotura, las fracturas se pueden clasificar en:

- Fractura cerrada: La piel no se rompe.
- Fractura abierta: La piel se rompe y expone el hueso.
- Fractura completa: El hueso se rompe por completo.
- Fractura incompleta: El hueso se rompe parcialmente, comúnmente se denomina fisura.



Tipos de fracturas

Según la ubicación de la rotura, las fracturas se pueden clasificar en:

- Fractura lineal: El hueso se rompe en una línea recta.
- Fractura oblicua: El hueso se rompe en una línea diagonal.
- Fractura espiral: El hueso se rompe en una línea espiral.
- Fractura por compresión: El hueso se aplasta.
- Fractura desplazada: Los fragmentos óseos están fuera de su lugar.

Tipos de fracturas

Según la gravedad de la rotura, las fracturas se pueden clasificar en:

- Fractura simple: La rotura es pequeña y no hay desplazamiento de los fragmentos óseos.
- Fractura compleja: La rotura es grande y hay desplazamiento de los fragmentos óseos.
- Fractura conminuta: La rotura es muy grande y el hueso se fragmenta en muchos pedazos.

Tratamiento de las fracturas

El tratamiento de una fractura depende del tipo, la ubicación y la gravedad de la rotura.

El tratamiento puede incluir:

- **Inmovilización:** La inmovilización ayuda a mantener los fragmentos óseos en su lugar para que puedan sanar. La inmovilización puede realizarse con una férula, un yeso o un inmovilizador ortopédico .
- **Cirugía:** La cirugía puede ser necesaria para reparar la fractura con diferentes tipos de material de osteosíntesis, o para colocar un implante ortopédico, como una prótesis.
- **Rehabilitación:** La rehabilitación ayuda a restaurar la función de la parte lesionada, después el tratamiento con inmovilizador o cirugía.

Caso clínico

Marco, hombre de 30 años se cae de una escalera y siente dolor e imposibilidad de caminar.

La pierna está hinchada, enrojecida y deforme. El hombre intenta ponerse de pie, pero nuevamente no puede caminar.

En este caso, el hombre tiene una fractura de pierna.

El tratamiento debe incluir inmovilización con una férula provisional para primeros auxilios, puede ser confeccionada con tablas o cartones.

Posteriormente es llevado a la clínica y el traumatólogo confirma el diagnóstico con el examen clínico y radiológico, decide el tipo de tratamiento: yeso y/o cirugía, posterior rehabilitación.

Luxaciones

Una luxación es la separación completa de las superficies articulares de dos huesos que normalmente se encuentran unidos. Puede ser causada por un traumatismo directo, como un golpe o una caída, o por un traumatismo indirecto, como una fuerza de torsión o una contracción muscular.

Los síntomas de una luxación pueden incluir:

- Dolor intenso
- Aumento de volumen
- Hinchazón
- Deformidad evidente
- Incapacidad para mover la articulación



Etiología de Luxaciones

Las luxaciones pueden ser causadas por:

- Trauma directo: un golpe o una caída que impacta directamente sobre la articulación.
- Trauma indirecto: una fuerza que se transmite a la articulación a través de otros tejidos.
- Enfermedades: algunas enfermedades, como la artritis reumatoide, pueden debilitar las articulaciones y hacerlas más propensas a sufrir luxaciones.

Luxaciones en niños

Las luxaciones en niños son más frecuentes que en adultos, ya que las articulaciones de los niños son más flexibles.

En general, las luxaciones en niños se curan más rápidamente que en adultos.

Los síntomas y signos de una luxación en niños son similares a los de los adultos.

Sin embargo, en los niños es más probable que se produzcan subluxaciones.

El tratamiento de las luxaciones en niños suele ser conservador, con inmovilización de la articulación afectada. En los casos más graves, puede ser necesario realizar una cirugía.

Luxaciones en adultos

Las luxaciones en adultos son menos frecuentes que en niños, pero pueden ser más graves. Las articulaciones de los adultos son más rígidas y tienen menor capacidad de reparación que las articulaciones de los niños.

Los síntomas y signos de una luxación en adultos son similares a los de los niños. Sin embargo, en los adultos es más probable que se produzcan luxaciones completas y complejas.

El tratamiento de las luxaciones en adultos suele ser quirúrgico, con reducción y fijación de las superficies articulares en su posición correcta.

En los casos más leves, puede ser suficiente con inmovilización de la articulación afectada.

Caso clínico

Marina, una mujer de 40 años se cae y se luxa el hombro. El hombro está hinchado, enrojecido y deformado. La mujer no puede mover el brazo.

En este caso, la mujer tiene una luxación de hombro.

Inmediatamente es llevada a la clínica y el traumatólogo confirma el diagnóstico con el examen clínico y radiológico.

El tratamiento debe incluir reducción cerrada vs reducción abierta e inmovilización posterior.



Lesiones ligamentosas

Los ligamentos son bandas de tejido conectivo que conectan los huesos entre sí. Ayudan a estabilizar las articulaciones y a prevenir su movimiento excesivo. Una lesión ligamentaria es la ruptura o distensión de un ligamento.

Los síntomas y signos de una lesión ligamentaria pueden variar en función de la gravedad de la lesión.

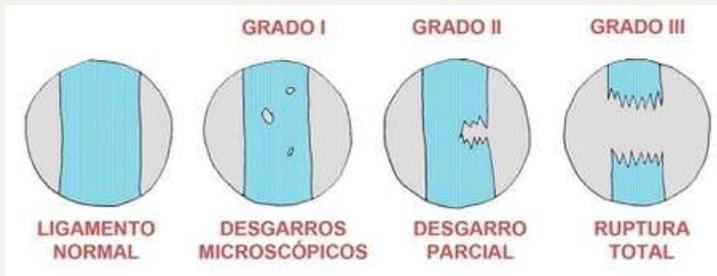
Los síntomas más comunes incluyen:

- Dolor
- Inflamación
- Edema
- Deformidad
- Impotencia funcional

Tipos de lesiones ligamentosas

Las lesiones ligamentosas se pueden clasificar según el grado de lesión:

- Grado I: Estiramiento leve del ligamento.
- Grado II: Estiramiento moderado del ligamento con desgarro parcial.
- Grado III: Desgarro completo del ligamento.



Tratamiento de las lesiones ligamentosas

El tratamiento de una lesión ligamentaria depende de la gravedad de la lesión. En los casos más leves, puede ser suficiente con reposo, hielo, compresión y elevación (RICE).

En los casos más graves, puede ser necesario realizar un tratamiento más específico, como la fisioterapia o la cirugía.

Las lesiones ligamentarias son lesiones graves que pueden causar mucho dolor e incapacidad.

Es importante consultar a un médico lo antes posible si se sospecha que se ha producido una lesión ligamentaria.

Lesiones Musculares

Los músculos son tejidos blandos que permiten el movimiento del cuerpo.

Las lesiones musculares son lesiones que afectan a los músculos. Pueden ser causadas por un traumatismo, como un golpe o una caída, o por un esfuerzo excesivo.

Los síntomas y signos de una lesión muscular pueden variar en función de la gravedad de la lesión.

Los síntomas más comunes incluyen:

- Dolor
- Inflamación
- Edema
- Debilidad muscular
- Impotencia funcional

Tipos de lesiones musculares

Las lesiones musculares se pueden clasificar según el tipo de lesión:

- **Distensión:** Es un estiramiento o desgarro leve de un músculo.
- **Contusión:** Es un golpe en un músculo que causa sangrado y daño a los tejidos blandos.
- **Desgarro o rotura:** Es un desgarro completo de un músculo.

Tratamiento de las lesiones musculares

El tratamiento de una lesión muscular depende del tipo de lesión.

El tratamiento puede incluir:

- **Reposo:** El reposo ayuda a reducir la inflamación y el dolor.
- **Hielo:** El hielo disminuye la inflamación y el dolor.
- **Elevación:** La elevación ayuda a reducir la hinchazón y los hematomas.
- **Inmovilización :** En algunos casos es necesario inmovilizar con algún ortopédico o yeso.

Prevención de las Lesiones Musculares

Para prevenir las lesiones musculares, se recomienda:

- Calentamiento adecuado antes de realizar cualquier actividad física.
- Fortalecimiento muscular regular.
- Aumento gradual de la intensidad y la duración del ejercicio.
- Evitar el entrenamiento excesivo, siempre tener periodos de descanso entre ejercicios.

Las lesiones musculares son lesiones comunes que pueden causar mucho dolor e incapacidad.

Es importante consultar a un médico si se sospecha que se ha producido una lesión muscular.

Lesiones Articulares

Las articulaciones son las uniones entre dos o más huesos. Las lesiones articulares son lesiones que afectan a las articulaciones.

Pueden ser causadas por un traumatismo, como un golpe o una caída, o por una enfermedad.

Los síntomas de una lesión articular pueden incluir:

- Dolor
- Inflamación
- Hinchazón
- Deformidad
- Incapacidad para mover la articulación

Las lesiones articulares son comunes en adultos. Las más frecuentes son las que afectan a las articulaciones de las extremidades, como las rodillas, los tobillos, los hombros y los codos.

Tipos de lesiones articulares

Las lesiones articulares se pueden clasificar según el tiempo de lesión:

- Lesiones articulares agudas:

Las lesiones articulares agudas son lesiones que se producen de forma repentina.

Las causas más comunes de las lesiones articulares agudas son los traumatismos, como los golpes o las caídas.

- Lesiones articulares crónicas:

Las lesiones articulares crónicas son lesiones que se producen de forma gradual y que pueden durar meses o incluso años.

Las causas más comunes de las lesiones articulares crónicas son las enfermedades, como la artritis y artrosis.

Principales estructuras articulares

Las lesiones articulares se pueden clasificar en función de la estructura articular lesionada.

Las principales estructuras articulares son:

- **Cartílago articular:** capa de tejido liso que recubre las superficies articulares de los huesos.
- **Ligamentos:** bandas de tejido conectivo que conectan los huesos entre sí y estabilizan la articulación.
- **Músculos:** tejidos blandos que rodean la articulación y le proporcionan movimiento.

Lesiones articulares agudas

Las lesiones articulares agudas son relativamente comunes en las salas de emergencia. Se deben a algún traumatismo o golpe y/o enfermedad aguda.

Afectan a personas de todas las edades, pero son más frecuentes en los niños y en los adultos jóvenes.



Tratamiento de las lesiones articulares

El tratamiento de una lesión articular depende del tipo de lesión.

El tratamiento puede incluir:

- Reposo: Siempre ayuda a disminuir el dolor.
- Hielo: El hielo reduce la inflamación.
- Elevación: La elevación ayuda a reducir la hinchazón.
- Artrocentesis: En algunos casos es necesario drenar el exceso del líquido articular.

Tratamiento de las lesiones articulares

La artrocentesis es un procedimiento médico que consiste en la introducción de un aguja a la articulación para drenar el exceso de líquido de la articulación.

La artrocentesis se utiliza para:

- Diagnosticar una lesión articular: el líquido extraído de la articulación se puede analizar para detectar sangre, pus o cristales.
- Tratar una lesión articular: el líquido en exceso extraído de la articulación puede ayudar a reducir la inflamación y el dolor.



Lesiones articulares crónicas

Las lesiones articulares crónicas son lesiones que se producen de forma gradual y que pueden durar meses o incluso años.

Las causas más comunes de las lesiones articulares crónicas son las enfermedades, como la artrosis.

Los síntomas y signos de una lesión articular crónica pueden variar en función de la enfermedad que la causa.

Los síntomas más comunes incluyen:

- Dolor: el dolor suele ser sordo y puede empeorar con el uso de la articulación.
- Rigidez: la articulación puede estar rígida y tener dificultad para moverse.
- Deformidad: la articulación puede tener una deformidad visible.

Lesiones articulares crónicas

Las lesiones articulares crónicas son relativamente comunes. Afectan a personas de todas las edades, pero son más frecuentes en los adultos mayores.

Las lesiones articulares crónicas se pueden clasificar en función de la enfermedad que las causa. Los tipos más comunes de lesiones articulares crónicas son:

- **Artritis:** una enfermedad que causa inflamación y dolor en las articulaciones.
- **Artrosis:** una enfermedad que causa el desgaste del cartílago articular.
- **Osteoartritis:** una forma de artrosis que afecta a las articulaciones que soportan peso, como las rodillas, las caderas y las articulaciones de los dedos de los pies.

Artrosis de cadera

La artrosis es una enfermedad que causa el desgaste del cartílago articular. El cartílago es un tejido que recubre las superficies articulares y permite que las articulaciones se muevan suavemente.

La artrosis de cadera es una enfermedad relativamente común. Afecta a aproximadamente el 10% de las personas mayores de 65 años.

La artrosis de cadera se puede clasificar en función de la causa que la produce.

Los tipos más comunes de artrosis de cadera son:

- Artrosis primaria: la causa de la artrosis no se conoce con certeza.
- Artrosis secundaria: la artrosis es causada por una lesión o una enfermedad, como la osteonecrosis o la enfermedad de Paget.



Artrosis de rodilla

La artrosis de rodilla es una forma de artrosis que afecta a la articulación de la rodilla. La articulación de la rodilla es la articulación que conecta la pierna con la parte inferior del muslo.

La artrosis de rodilla es una enfermedad relativamente común. Afecta a aproximadamente el 15% de las personas mayores de 65 años.

La artrosis de rodilla es una enfermedad crónica que puede causar mucho dolor e incapacidad. La cirugía de prótesis de rodilla puede ser una opción efectiva para las personas con artrosis de rodilla grave que no han respondido a otros tratamientos.



Tratamiento de artrosis de rodilla

El tratamiento de la artrosis de rodilla depende de la gravedad de la enfermedad. El tratamiento puede incluir:

- **Medicamentos:** Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) pueden ayudar a aliviar el dolor y la inflamación.
- **Fisioterapia:** La fisioterapia puede ayudar a fortalecer los músculos que rodean la rodilla y mejorar la movilidad.
- **Tratamientos Regenerativos:** El ácido hialurónico, plasma rico en plaquetas, células madres; son algunos tratamientos efectivos para evitar perder cartílago en las articulaciones y formar una cicatriz que interrumpe el ciclo del dolor crónico y mejora la calidad de vida.
- **Cirugía:** la cirugía puede ser necesaria en los casos graves de artrosis de rodilla y cuando otros tratamientos no han funcionado.

Tipos de cirugía

La cirugía para la artrosis de rodilla puede ser:

- **Artroscopia:** una cirugía mínimamente invasiva que se realiza a través de pequeñas incisiones. La artroscopia se puede utilizar para limpiar la articulación, reparar el cartílago o eliminar los huesos o tejidos sueltos.
- **Artroplastia total de rodilla:** una cirugía que reemplaza la articulación de la rodilla con una prótesis. La prótesis está hecha de metal, plástico y cerámica.
- **Artroplastia parcial de rodilla:** una cirugía que reemplaza solo una parte de la articulación de la rodilla. La artroplastia parcial de rodilla se utiliza a menudo para tratar la artrosis de rodilla en una sola superficie articular.

Tratamientos Regenerativos

- Plasma rico en plaquetas (PRP): el PRP es un concentrado de plaquetas obtenido de la sangre del propio paciente. Las plaquetas contienen factores de crecimiento que pueden ayudar a reparar el cartílago dañado.
- Ácido hialurónico: el ácido hialurónico es un lubricante natural que se encuentra en las articulaciones. El ácido hialurónico puede ayudar a reducir la fricción en las articulaciones y aliviar el dolor.
- Células madre: las células madre son células que pueden convertirse en diferentes tipos de células. Las células madre se pueden utilizar para reparar o regenerar el cartílago dañado.



Plasma rico en plaquetas (PRP)

El PRP es un tratamiento que se realiza extrayendo sangre del propio paciente y centrifugándola para obtener un concentrado de plaquetas. Las plaquetas contienen factores de crecimiento que pueden ayudar a reparar el cartílago dañado.

El PRP se puede inyectar directamente en la articulación afectada. El tratamiento suele realizarse con anestesia local.

El PRP puede ayudar a aliviar el dolor y la rigidez, y mejorar la movilidad en las personas con artrosis.

Los estudios han demostrado que el PRP puede ser eficaz para tratar la artrosis de rodilla, cadera y manos

Ácido hialurónico

El ácido hialurónico es un lubricante natural que se encuentra en las articulaciones. El ácido hialurónico puede ayudar a reducir la fricción en las articulaciones y aliviar el dolor.

El ácido hialurónico se puede inyectar directamente en la articulación afectada. El tratamiento suele realizarse con anestesia local.

Los efectos secundarios del ácido hialurónico son leves y suelen desaparecer por sí solos.

Los efectos secundarios más comunes incluyen:

- Dolor en el lugar de la inyección
- Hinchazón
- Enrojecimiento

Células madre

Las células madre son células que pueden convertirse en diferentes tipos de células. Las células madre se pueden utilizar para reparar o regenerar el cartílago dañado.

Las células madre se pueden obtener de diferentes fuentes, como la médula ósea, la grasa o la sangre del cordón umbilical.

Las células madre se pueden inyectar directamente en la articulación afectada o se pueden utilizar para cultivar un nuevo cartílago.

Los tratamientos regenerativos para la artrosis son una opción prometedora para las personas con artrosis grave que no han respondido a otros tratamientos y desean posponer o evitar la cirugía.

Lesiones Neurológicas

Las lesiones neurológicas son lesiones que afectan al sistema nervioso.

El sistema nervioso es el sistema que controla todas las funciones del cuerpo, incluidas la función motora, la función sensorial, la función cognitiva y la función emocional.

Las lesiones neurológicas pueden ser causadas por un traumatismo, como una caída o un accidente automovilístico, o por una enfermedad, como un derrame cerebral o una lesión de la médula espinal.

Lesiones neurológicas

Los síntomas de una lesión neurológica pueden variar según la parte del sistema nervioso que esté lesionada.

Los síntomas comunes pueden incluir:

- Dolor
- Debilidad
- Parálisis
- Pérdida de sensibilidad
- Problemas de coordinación
- Problemas de equilibrio
- Problemas cognitivos
- Problemas emocionales

Tipos de lesiones neurológicas

Las lesiones neurológicas se pueden clasificar según la parte del sistema nervioso que esté lesionada:

- Lesiones cerebrales:

Las lesiones cerebrales son lesiones que afectan al cerebro. Las lesiones cerebrales pueden ser causadas por un traumatismo, como una caída o un accidente automovilístico, o por una enfermedad, como un derrame cerebral o una infección.

- Lesiones de la médula espinal:

Las lesiones de la médula espinal son lesiones que afectan a la médula espinal. La médula espinal es un cordón nervioso que se extiende desde el cerebro hasta la parte inferior de la espalda. Las lesiones de la médula espinal pueden ser causadas por un traumatismo, como una caída o un accidente automovilístico, o por una enfermedad, como un tumor.

Tipos de lesiones neurológicas

- Lesiones nerviosas periféricas:

Las lesiones nerviosas periféricas son lesiones que afectan a los nervios que se extienden desde el cerebro y la médula espinal hasta el resto del cuerpo. Las lesiones nerviosas periféricas pueden ser causadas por un traumatismo, como una lesión por compresión o una lesión por estiramiento, o por una enfermedad, como la diabetes o la esclerosis múltiple.

Tratamiento de las lesiones neurológicas

El tratamiento de las lesiones neurológicas depende del tipo y la gravedad de la lesión.

El tratamiento puede incluir:

- **Medicamentos:** Los medicamentos pueden usarse para controlar el dolor, la inflamación y otros síntomas.
- **Cirugía:** La cirugía puede usarse para reparar una lesión o para colocar un dispositivo de soporte.
- **Fisioterapia:** La fisioterapia puede ayudar a restaurar la función motora y sensorial.
- **Rehabilitación:** La rehabilitación puede ayudar a las personas a adaptarse a vivir con una lesión neurológica.

Lesiones neurológicas de columna

Las lesiones de columna son lesiones que afectan a la columna vertebral.

Pueden ser causadas por un traumatismo, como un golpe o una caída, o por una enfermedad, como la osteoporosis.

Las lesiones de columna pueden causar dolor, debilidad, pérdida de sensibilidad y parálisis.

La columna vertebral es la estructura que sostiene la cabeza y la espalda. La columna vertebral está formada por huesos, discos intervertebrales, ligamentos y músculos.

Lesiones neurológicas de columna

Las hernias discales son lesiones que se producen cuando un disco intervertebral se sale de su lugar.

Los discos intervertebrales son almohadillas de cartílago que se encuentran entre los huesos de la columna vertebral.

Las hernias discales son relativamente comunes. Son la causa del 20% de las lesiones por traumatismos.



Tipos de lesión de columna

Las hernias discales se pueden clasificar en función de la ubicación del disco intervertebral afectado. Las principales ubicaciones de las hernias discales son:

- **Cervical:** la parte de la columna vertebral que sostiene la cabeza.
- **Torácica:** la parte de la columna vertebral que se encuentra entre el cuello y la cintura.
- **Lumbar:** la parte de la columna vertebral que se encuentra entre la cintura y las nalgas.
- **Sacrocoxis:** la parte final de la columna vertebral.

Neuropatías periféricas

Las neuropatías periféricas son lesiones que afectan a los nervios periféricos. Los nervios periféricos son los nervios que se encuentran fuera del sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal).

Las neuropatías periféricas son relativamente comunes. Pueden ser causadas por una variedad de factores, como:

- **Traumatismo:** un golpe o una caída puede dañar los nervios periféricos.
- **Enfermedades:** algunas enfermedades, como la diabetes o la esclerosis múltiple, pueden causar neuropatías periféricas.
- **Envejecimiento:** los nervios periféricos se vuelven más vulnerables al daño con la edad.

Neuropatías periféricas

Las neuropatías periféricas se pueden clasificar en función de la causa que las produce. Los tipos más comunes de neuropatías periféricas son:

- **Neuropatías traumáticas:** son causadas por un golpe o una caída.
- **Neuropatías diabéticas:** son causadas por la diabetes.
- **Neuropatías hereditarias:** son causadas por una anomalía genética.
- **Neuropatías tóxicas:** son causadas por la exposición a toxinas, como el plomo o el mercurio.

Neuropatías periféricas : Túnel del Carpo

El túnel del carpo es un conducto estrecho en la muñeca que contiene el nervio mediano.

El nervio mediano es responsable de la sensibilidad y el movimiento de los dedos pulgar, índice, medio y parte del anular.

La neuropatía del túnel del carpo es una lesión que afecta al nervio mediano. Se produce cuando el nervio mediano se comprime en el túnel del carpo

La neuropatía del túnel del carpo es una de las lesiones neurológicas periféricas más comunes. Afecta a aproximadamente el 1% de la población adulta.



Túnel del Carpo: Síntomas

Los síntomas y signos de la neuropatía del túnel del carpo pueden variar en función de la gravedad de la lesión.

Los síntomas más comunes incluyen:

- Dolor: el dolor suele ser sordo y se localiza en la palma de la mano y la muñeca.
- Hormigueo: el hormigueo suele afectar a los dedos pulgar, índice, medio y parte del anular.
- Debilidad: la debilidad puede afectar a los músculos de la mano y los dedos

Túnel del Carpo: tipos de lesión

La neuropatía del túnel del carpo puede ser causada por una variedad de factores, como:

- **Traumatismo:** un golpe o una caída puede comprimir el nervio mediano.
- **Actividad repetitiva:** la actividad repetitiva, como teclear o escribir a máquina, puede comprimir el nervio mediano.
- **Enfermedades:** algunas enfermedades, como la artritis reumatoide o la diabetes, pueden aumentar el riesgo de neuropatía del túnel del carpo.

Las lesiones neurológicas periféricas pueden ser muy debilitantes. Es importante consultar a un médico si se sospecha que se ha producido una lesión neurológica periférica.

Túnel del Carpo: Tratamiento

El tratamiento de la neuropatía del túnel del carpo depende de la gravedad de la lesión.

En los casos leves, el tratamiento puede ser conservador, como el reposo, el uso de antiinflamatorios y la fisioterapia.

En los casos graves, puede ser necesario realizar un tratamiento más específico, como la cirugía.



C A P I T U L O

05

CAPITULO 5

El gran día de la Cirugía ortopédica

Cirugía ortopédica

La cirugía ortopédica es una rama de la medicina que se ocupa del diagnóstico y tratamiento quirúrgico de las enfermedades, lesiones y deformidades del aparato locomotor. El aparato locomotor es el sistema de huesos, músculos, articulaciones, tendones y ligamentos que nos permite movernos.



Cirugía Ortopédica

La cirugía ortopédica puede utilizarse para tratar una amplia gama de afecciones, incluyendo:

- **Fracturas:** Las fracturas son roturas en los huesos.
- **Luxaciones:** Las luxaciones son lesiones en las que las superficies articulares se separan por completo.
- **Lesiones ligamentosas:** Las lesiones ligamentosas son lesiones en los ligamentos, que son bandas de tejido conectivo que conectan los huesos entre sí.
- **Lesiones musculares:** Las lesiones musculares son lesiones en los músculos.
- **Lesiones articulares:** Las lesiones articulares son lesiones en las articulaciones.
- **Enfermedades degenerativas:** Las enfermedades degenerativas son enfermedades que causan el desgaste de los huesos, las articulaciones y los tejidos blandos.

Tipos de cirugía ortopédica

Hay muchos tipos diferentes de cirugía ortopédica, cada uno de los cuales se utiliza para tratar una afección específica.

Algunos de los tipos más comunes de cirugía ortopédica incluyen:

- Reducción cerrada: La reducción cerrada es un procedimiento en el que el médico coloca manualmente las superficies articulares en su lugar sin realizar una incisión.
- Reducción abierta: La reducción abierta es un procedimiento en el que el médico realiza una incisión en la piel para acceder a la articulación y colocar las superficies articulares en su lugar.
- Fijación interna: La fijación interna es un procedimiento en el que el médico utiliza tornillos, placas o clavos para unir los huesos rotos.



Tipos de cirugía ortopédica

- **Artroscopia:** La artroscopia es un procedimiento mínimamente invasivo en el que el médico inserta una pequeña cámara y otros instrumentos quirúrgicos a través de pequeñas incisiones en la piel.



- **Reemplazo articular:** El reemplazo articular es un procedimiento en el que el médico reemplaza una articulación dañada con una prótesis.



Cómo prepararse para una cirugía ortopédica

El proceso de preparación para una cirugía ortopédica puede variar según el tipo de cirugía que se vaya a realizar. Sin embargo, en general, el paciente debe seguir los siguientes pasos:

- Consultar con el médico: El paciente debe consultar con su médico para discutir los riesgos y beneficios de la cirugía, así como los objetivos de la cirugía.



- Realizar exámenes médicos: El paciente debe someterse a exámenes médicos para evaluar su salud general y determinar si está apto para la cirugía.

Cómo prepararse para una cirugía ortopédica

- Adoptar un estilo de vida saludable: El paciente debe adoptar un estilo de vida saludable, que incluya una dieta saludable, ejercicio regular y descanso suficiente.
- Detener el consumo de alcohol y tabaco: El paciente debe dejar de consumir alcohol y tabaco antes de la cirugía, ya que estos pueden aumentar el riesgo de complicaciones.
- Tomar los medicamentos recetados: El paciente debe tomar los medicamentos recetados por su médico, según las indicaciones.



Cómo recuperarse de una cirugía ortopédica

- El proceso de recuperación de una cirugía ortopédica puede variar según el tipo de cirugía que se haya realizado.

Sin embargo, en general, el paciente debe seguir los siguientes pasos:

- Seguir las instrucciones del médico: El paciente debe seguir las instrucciones de su médico cuidadosamente para garantizar una recuperación exitosa.
- Descansar: El paciente debe descansar lo suficiente para permitir que su cuerpo se recupere.

Cómo recuperarse de una cirugía ortopédica

- Utilizar los dispositivos de apoyo recomendados: El paciente debe utilizar los dispositivos de apoyo recomendados por su médico, como férulas, yesos o muletas.
- Realizar ejercicios de rehabilitación: El paciente debe realizar ejercicios de rehabilitación bajo la supervisión de un fisioterapeuta para ayudar a mejorar su fuerza, flexibilidad y rango de movimiento.



Complicaciones de la cirugía ortopédica

Como cualquier procedimiento quirúrgico, la cirugía ortopédica puede conllevar riesgos y complicaciones. Algunas de las complicaciones más comunes de la cirugía ortopédica incluyen:

- **Infección:** La infección es una complicación grave que puede requerir tratamiento con antibióticos.
- **Sangrado:** El sangrado puede ser una complicación grave que puede requerir transfusión de sangre.
- **Lesiones a los nervios o los vasos sanguíneos:** Las lesiones a los nervios o los vasos sanguíneos pueden causar problemas de sensibilidad, movimiento o circulación.
- **Alergia a la anestesia:** La alergia a la anestesia es una complicación rara pero grave que puede provocar la muerte.

Check list de la cirugía ortopédica



1. Completar pre-operatorios: Tener sus exámenes de laboratorios, evaluación por cardiología 12 horas antes de la cirugía.
2. Acudir 2 horas antes el día de su cirugía, traer exámenes de imágenes como Resonancias o Tomografías, si fueron realizadas en otro establecimiento.
3. Acudir en ayunas, estar sin probar alimento alguno, comida ni bebidas 8 horas antes de la cirugía. Y la última comida previa a las 8 horas, debe ser ligera.
4. Tener las uñas de las manos y pies, sin esmaltes, retirarlos en casa. Realizar un lavado y aseo completo del cuerpo. NO razurarse o afeitarse la zona a operar.
5. Acudir a la cirugía ambulatoria siempre con un acompañante o familiar para que pueda ayudarlo antes y después de la cirugía.

C A P Í T U L O

06

CAPITULO 6

La Terapia Física y Rehabilitación tu mejor aliado

Terapia Fisica y Rehabilitación

La rehabilitación es un proceso que ayuda a las personas a recuperar su función y su calidad de vida después de una lesión, una enfermedad o una cirugía. La rehabilitación puede ser física, ocupacional y/o cognitiva.

Tipos de rehabilitación

La rehabilitación puede clasificarse según el área del cuerpo que se está tratando:

- **Rehabilitación física:** La rehabilitación física se centra en el movimiento y la función del cuerpo. Se utiliza para tratar lesiones, enfermedades o condiciones que afectan al movimiento, como la artritis, las lesiones deportivas o los accidentes cerebrovasculares.
 - **Rehabilitación ocupacional:** La rehabilitación ocupacional se centra en las actividades de la vida diaria. Se utiliza para ayudar a las personas a realizar tareas cotidianas, como vestirse, comer o bañarse.
 - **Rehabilitación cognitiva:** La rehabilitación cognitiva se centra en las funciones cognitivas, como la memoria, el pensamiento y el lenguaje. Se utiliza para tratar lesiones, enfermedades o condiciones que afectan a las funciones cognitivas, como el Alzheimer, el Parkinson o los accidentes cerebrovasculares.
-

Cómo prepararse para la rehabilitación

La preparación para la rehabilitación es importante para garantizar una recuperación exitosa.

El paciente debe seguir los siguientes pasos:

- **Consultar con el médico:** El paciente debe consultar con su médico para discutir los objetivos de la rehabilitación y los pasos necesarios para prepararse.
- **Realizar ejercicios:** El paciente debe realizar ejercicios, bajo la supervisión de un fisioterapeuta, para mejorar su fuerza, flexibilidad y rango de movimiento.
- **Aprender sobre la condición:** El paciente debe aprender sobre su condición para comprender mejor el proceso de rehabilitación.

Cómo recuperarse de la rehabilitación

La recuperación de la rehabilitación puede variar según la condición del paciente y los objetivos de la rehabilitación.

Sin embargo, en general, el paciente debe seguir los siguientes pasos:

- Seguir las instrucciones del médico: El paciente debe seguir las instrucciones de su médico cuidadosamente para garantizar una recuperación exitosa.
- Ser paciente: La recuperación puede llevar tiempo y esfuerzo. El paciente debe ser paciente y persistente.
- Apoyarse en los demás: El paciente debe apoyarse en su familia, amigos y otros miembros del equipo de rehabilitación.

Complicaciones de la rehabilitación

La rehabilitación puede conllevar algunos riesgos y complicaciones, como:

- Lesiones a los nervios o los vasos sanguíneos: Las lesiones a los nervios o los vasos sanguíneos pueden causar problemas de sensibilidad, movimiento o circulación.
- Recaída: La recaída es una complicación que puede ocurrir cuando el paciente no sigue las instrucciones del médico o no realiza los ejercicios de rehabilitación.

Es importante hablar con su médico sobre los riesgos y complicaciones de la rehabilitación antes de tomar una decisión.

Tips para una rehabilitación exitosa

Aquí hay algunos tips para una rehabilitación exitosa:

- **Sea proactivo:** Tome el control de su rehabilitación y trabaje con su equipo de rehabilitación para establecer objetivos y crear un plan de tratamiento.
- **Sea paciente:** La rehabilitación lleva tiempo y esfuerzo. Sea paciente y persistente con sus objetivos.
- **Sea positivo:** Una actitud positiva puede ayudarlo a recuperarse más rápido y mejor.
- **Apoyarse en los demás:** El apoyo de su familia, amigos y otros miembros del equipo de rehabilitación puede ayudarlo a superar los desafíos de la rehabilitación.

La rehabilitación puede ser un proceso desafiante, pero también puede ser muy gratificante. Con esfuerzo y dedicación, puede recuperarse de su lesión o enfermedad y recuperar su calidad de vida.

C A P I T U L O

07

CAPITULO 7

Convivir con tu lesión hasta la recuperación completa

Vivir con una lesión

Vivir con una lesión puede ser un reto, pero es importante recordar que es posible vivir una vida plena y productiva. Con el tiempo y el esfuerzo, puede adaptarse a su nueva condición y alcanzar sus objetivos.

Adaptaciones para la vida diaria

Una de las primeras cosas que debe hacer es identificar las adaptaciones que necesita para realizar sus actividades diarias.

Estas adaptaciones pueden incluir:

- **Dispositivos de apoyo:** Los dispositivos de apoyo, como muletas, andadores o sillas de ruedas, pueden ayudarlo a moverse con más facilidad.
- **Modificaciones en el hogar:** Las modificaciones en el hogar, como la instalación de pasamanos o barras de agarre, pueden ayudarlo a realizar tareas cotidianas de forma más segura.
- **Cambios en el estilo de vida:** Los cambios en el estilo de vida, como una dieta saludable y un ejercicio regular, pueden ayudarlo a mantenerse fuerte y saludable.

Apoyo emocional

El apoyo emocional es esencial para vivir con una lesión.

El apoyo de su familia, amigos y otros miembros de la comunidad puede ayudarlo a lidiar con los desafíos emocionales de su condición.



Cómo prevenir recaídas

Si ha sufrido una lesión, es importante seguir las instrucciones de su médico para prevenir recaídas. Estas instrucciones pueden incluir:

- Seguir un programa de rehabilitación: El programa de rehabilitación le ayudará a mejorar su fuerza, flexibilidad y rango de movimiento.
- Tomar los medicamentos recetados: Los medicamentos recetados pueden ayudar a controlar el dolor y la inflamación.
- Realizar ejercicios de forma regular: Los ejercicios de forma regular pueden ayudarlo a mantenerse fuerte y saludable.

Tips para vivir con una lesión

- **Sea paciente:** La recuperación lleva tiempo y esfuerzo. Sea paciente y persistente con sus objetivos.
- **Sea positivo:** Una actitud positiva puede ayudarlo a adaptarse a su nueva condición.
- **Aprenda sobre su condición:** Aprenda sobre su condición para comprender mejor sus limitaciones y cómo adaptar su vida a ellas.
- **Busque apoyo:** No tenga miedo de pedir ayuda a su familia, amigos, médicos o otros miembros de la comunidad

Con el tiempo y el esfuerzo, puede aprender a superar su lesión y alcanzar su recuperación completa.

Epílogo

Este ebook ha proporcionado información sobre una amplia gama de trastornos del aparato locomotor, desde fracturas y luxaciones hasta lesiones musculares y neurológicas. También ha cubierto los temas de cirugía ortopédica, rehabilitación y cómo vivir con una lesión.

Esperamos que esta información haya sido útil y que le haya proporcionado una mejor comprensión de su condición.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en ponerse en contacto con su médico.

***"Lo que está
delante de nosotros
y lo que está detrás
es poco importante,
comparado con lo
que reside en
nuestro interior"***

NOVO
TRAUMA

RALPH WALDO EMERSON.

Conclusión

Si ha sufrido una lesión, es importante que busque atención médica lo antes posible.

Nuestro equipo de traumatólogos experimentados puede diagnosticar su condición y desarrollar un plan de tratamiento personalizado para usted.

Para obtener más información o para programar una cita con un traumatólogo de Novotrauma, visite nuestro sitio web o llámenos hoy mismo.