

# LESIONES Y ENFERMEDADES ÓSEAS

## EDUCACIÓN FÍSICA

MARIO BUSTAMANTE OSORIO-Docente



Una lesión ósea es una anomalía dolorosa producida en los huesos, la cual puede ser: Fisura, fractura, luxación o esguince. Este tipo de lesiones, se producen por un choque violento, un golpe o por osteoporosis. Al auxiliar, no se debe tratar de averiguarlo, simplemente se debe actuar como si fuera fractura, esto evitará muchas complicaciones innecesarias. Pueden ocurrir en cualquier momento y a todas las personas.

Las principales lesiones que afectan a los huesos son:

**Las fisuras:** grietas que se producen en los huesos sin que éstos lleguen a romperse. Produce dolor intenso. Debe inmovilizarse al paciente y trasladarlo a un centro médico.

**Fracturas:** rotura total del hueso. La fractura puede ser interna, si el hueso roto no rompe la piel y queda en el interior del cuerpo, o externa, que provoca el desgarro de la piel y el hueso queda al descubierto.

- Fractura cerrada: Es aquella en la cual el hueso se rompe y la piel permanece intacta.
- Fractura abierta: Implica la presencia de una herida abierta y salida del hueso fracturado al exterior.

**Inmovilización sea cual sea la lesión:**

- Retirar la víctima del lugar del accidente, si hay peligro.
- Realizar una valoración primaria del herido, conciencia, respiración, pulso, sangrado. Es muy común que esté tipo de heridas causen estado de shock, como resultado del dolor, y la hemorragia.
- Realizar una valoración secundaria e identificar el tipo de lesión para proseguir con la inmovilización.
- Nunca tratar de poner un hueso en su lugar, esto requiere de adiestramiento médico especializado.
- Verificar que la parte lesionada si tenga sensibilidad, si la temperatura y coloración son normales.
- Si la lesión es en una pierna o pie y el lesionado aún trae puesto el zapato, no tratar de quitárselo, esto puede aumentar la lesión o provocar otra en caso de que el hueso esté astillado.
- Si la fractura es expuesta no tocar el hueso, cubrir la herida con una gasa estéril o trapo limpio, inmovilizar a la víctima y trasladarla de inmediato a un centro médico.
- En caso de que haya hemorragia no hacer presión sobre la herida, lo más conveniente es hacer presión directa sobre la arteria que surte sangre en la extremidad correspondiente. Al utilizar el punto de presión se debe hacer simultáneamente presión directa sobre la herida y elevación.
- Vigilar constantemente el estado del paciente para evitar que caiga en estado de shock.

**Esguinces:** es la rasgadura, torsión o rotura, distensión o estiramiento excesivo de algún ligamento (banda resistente de tejido elástico que une los extremos óseos en una articulación). Se produce debido a un movimiento brusco, caída, golpe o una fuerte torsión de la misma, que hace superar su amplitud normal. También se denomina "torcedura" en lenguaje común. En este tipo de lesiones la parte implicada son los tejidos, el tendón y la articulación. Las articulaciones que se lastiman con más facilidad son las que se encuentran en el tobillo, codo, rodilla, muñeca y dedos. La sangre y los fluidos se filtran a través de los vasos sanguíneos desgarrados y ocasionan inflamación y dolor en el área de la lesión.

**Posibles síntomas**

- Dolor muy fuerte
- Inflamación
- Moretones de consideración
- Alteración de movilidad: la función de la articulación, no se perderá por completo, los movimientos se ven limitados por el dolor.

- Aplicar una bolsa de hielo envuelta en una tela, sobre la parte lesionada.
- Llevar a la víctima a un centro de salud para su atención.

El tratamiento inicial puede resumirse en cuatro palabras: Reposo, hielo, compresión y elevación.

- **Reposo:** Es una parte esencial del proceso de recuperación. Eliminar toda carga sobre el tobillo lesionado. Si necesita bastones siga los consejos de su médico o fisioterapeuta sobre la forma de usarlos: puede necesitar un apoyo parcial o una descarga completa dependiendo de la lesión y el nivel de dolor. El reposo no impide la realización simultánea de ejercicios en descarga, como la natación o la bicicleta estática.
- **Hielo:** Llene una bolsa de plástico con hielo triturado y colóquela sobre la zona inflamada. Para proteger la piel, ponga la bolsa de hielo sobre una capa de vendaje elástico empapada en agua fría. Mantener el hielo durante periodos de aproximadamente treinta minutos.
- **Compresión:** Comprimir la zona lesionada con un vendaje elástico. Éste protege el ligamento lesionado y reduce la inflamación. La tensión del vendaje debe ser firme y uniforme, pero nunca debe estar demasiado apretado.
- **Elevación:** Mientras se aplica hielo, elevar la zona lesionada por encima del nivel del corazón. Continúe con este procedimiento en las horas siguientes, con el vendaje de compresión colocado.

**Luxaciones:** Por luxación se entiende el desplazamiento completo y permanente en una articulación de una cabeza articulada con respecto a otra después de un movimiento forzado y grande.

#### Posibles síntomas

- Fuerte dolor en el lugar de la luxación, siendo más intenso al intento de cualquier movimiento.
- Deformación, la articulación afectada perderá su forma normal.
- Impotencia funcional, la víctima no puede efectuar ningún movimiento ni activo, ni pasivo, bien sea por el fuerte dolor al movimiento o por el bloqueo mecánico de la articulación.

#### Primeros Auxilios

- Evitar al máximo ubicar los huesos en su lugar, esto requiere de experiencia médica especializada.
- Inmovilizar inmediatamente al afectado con un cabestrillo.
- Pedir asistencia médica urgente, tal vez sea conveniente pedir servicio de ambulancia, para un traslado adecuado.

#### Todas estas lesiones pueden ser evitadas con ciertos puntos a seguir:

- Calentamiento Previo
- Una preparación física de acuerdo al ejercicio del individuo
- Desarrollar una buena técnica de ejecución
- Evitar golpes y movimientos bruscos

### ENFERMEDADES ÓSEAS Y EJERCICIO

Los huesos podríamos compararlos con las paredes de una casa. Para que nuestra casa sea segura, las paredes deben ser fuertes, resistentes y del mejor material.

Para conseguir estas características, nuestros huesos requieren de ejercicio, si no realizamos ejercicio y vivimos una vida sedentaria sería como vivir en una casa de paredes huecas donde los problemas como las fracturas, la osteopenia, la osteoporosis y otras no tardaran en llegar.

Para tener huesos fuertes cuando se es joven y prevenir la pérdida ósea en edades avanzadas, es necesario consumir suficiente calcio y vitamina D, así como ejercitarse.

Existen muchos tipos de problemas óseos:

- **La baja densidad ósea y la osteoporosis debilitan los huesos y aumentan las probabilidades de fracturas:** Debilita los huesos y aumenta la posibilidad de fracturas. Cualquier persona puede padecer osteoporosis, pero es más común entre mujeres de edad avanzada. Para mantener huesos resistentes, consuma una dieta rica en calcio y vitamina D, practique ejercicios y no fume.
- **La osteogénesis imperfecta (OI) hace que sus huesos sean frágiles y quebradizos:** es un trastorno genético en el cual los huesos se fracturan con facilidad. Algunas veces, los huesos se fracturan sin un motivo aparente. La OI también puede causar músculos débiles, dientes quebradizos, una columna desviada y pérdida del sentido del oído. No existe una cura, pero los síntomas pueden controlarse. Los tratamientos incluyen ejercicio.
- **La enfermedad de Paget en el hueso los debilita:** hace que sus huesos crezcan más grandes y más frágiles de lo normal. También pueden fracturarse fácilmente. La enfermedad también puede conducir a otros problemas de salud, tales como artritis y pérdida de audición. La enfermedad de Paget se puede tratar con medicinas y, algunas veces, cirugía. Una buena dieta y ejercicio también pueden serle de ayuda.
- Las enfermedades óseas pueden hacer que los huesos se rompan fácilmente
- Los huesos también pueden desarrollar cáncer e infecciones
- Otras enfermedades de los huesos son producidas por una mala nutrición, factores genéticos o problemas con la velocidad de crecimiento o regeneración ósea.

Los huesos, como los músculos, son tejidos vivos que responden al ejercicio y se fortalecen. En general, las mujeres y los hombres jóvenes que hacen ejercicio con regularidad alcanzan una mayor densidad ósea (el nivel más alto de consistencia y fuerza de los huesos) que los que no hacen ejercicio. La mayoría de las personas alcanzan el punto máximo de densidad ósea entre los 20 y los 30 años de edad. A partir de esa edad generalmente la densidad ósea empieza a disminuir. Las mujeres y los hombres mayores de 20 años pueden ayudar a prevenir la pérdida ósea hacienda ejercicio con frecuencia.

#### LO QUE DEBES SABER...

- En caso de padecer alguna enfermedad ósea se recomienda realizar ejercicio porque refuerza el sistema musculo-esquelético.
- Las personas que padecen osteoporosis deben realizar actividades físicas en las que se practique el impacto para ayudar a reforzar los huesos. Andar es una buena opción.
- El aquagym – Hidroejercicio, es muy recomendable para personas que padecen artrosis ya que realizar movimientos en el agua no requiere tanto esfuerzo y ayuda a mantener activas las articulaciones.

Una persona sana al ejercitarse crea huesos compactos y bien calcificados con los que enfrentara mejo la perdida natural de calcio y la disminución de la densidad ósea que ocurre después de los 30 años en mujeres y hombres.

#### BIBLIOGRAFÍA

[www.alimentacionynutricion.org/es/index](http://www.alimentacionynutricion.org/es/index)

[www.todonatacion.com](http://www.todonatacion.com)

Manual de Educación Física y Deportes. Editorial OCEANO. España

EDUCACIÓN FÍSICA  
DOCENTE: MARIO BUSTAMANTE OSORIO  
GRADO 11°

MARIO BUSTAMANTE OSORIO