

Manteniendo Su Movimiento: Fracturas De Pie Y Tobillo

By Randolph Sealey, M.D.

Una de las lesiones que veo aumentar con frecuencia durante los meses de invierno son las fracturas de pie y tobillo. Las condiciones resbaladizas pueden ocasionar una caída, que es la causa habitual de estas lesiones. Las caídas no solo ocurren durante las tormentas de nieve o las tormentas de hielo, sino que la nieve o el hielo que queda atrás en las aceras y estacionamientos a menudo ocasionan torceduras alrededor del pie y tobillo que pueden provocar fracturas. Los deportes de invierno como el esquí, snowboard y patinaje sobre hielo también predisponen a los pacientes a las fracturas de pie y tobillo. De hecho, algo llamado “la fractura del snowboarder” es una lesión específica que ocurre debido a la posición del pie y el tobillo en una tabla de snowboard.

Las fracturas de pie y tobillo son algunas de las lesiones más debilitantes que vemos en la ortopedia. Estas lesiones tienen efectos inmediatos y a largo plazo. La mayoría de los pacientes que sufren una fractura de tobillo desarrollarán artritis de tobillo. El término *artritis* significa que hubo algún daño o lesión en el cartílago liso normal de la articulación. Hay muchas condiciones que pueden dañar la superficie de la articulación, incluido un problema inflamatorio (artritis reumatoide) o el desgaste prolongado de la articulación (osteoartritis). En el caso de una fractura de tobillo, hay un evento traumático agudo e inmediato que ocasiona la artritis postraumática. Esto significa que el paciente tendrá alguna limitación de movilidad permanente y también algún nivel de incomodidad o dolor. Mientras se está de pie, el peso que aguantan los tobillos y pies puede ser hasta 10 veces mayores que el peso corporal del paciente, y esto puede provocar una gran incomodidad si se desarrolla artritis en esas articulaciones.



Dr. Randolph Sealey, M.D.

Cirujano de pie y tobillo, OrthoConnecticut I Danbury Orthopedics

Hay muchas características únicas sobre las fracturas de pie y tobillo que las hacen muy diferentes a las fracturas en otras partes del cuerpo. Algo muy importante a considerar es cuál pie o tobillo está fracturado, porque si es su lado derecho no podrá conducir durante 2 o 3 meses después de la lesión. La hinchazón puede ser un problema importante que puede demorar hasta un año en resolverse por completo. Esto no solo causa incomodidad, sino que puede crear algunos problemas prácticos, como caber en un zapato normal. La hinchazón también puede causar ampollas severas que traumatizan la piel alrededor de las fracturas del pie y tobillo. Las ampollas indican que ha habido una lesión grave en la piel, que a veces puede tomar varias semanas sanar. Los hematomas son otra característica muy común en las fracturas de pie y tobillo, y es el resultado de la hemorragia del hueso que hace su camino hacia la superficie.

Ver a un especialista con experiencia en trauma de pie y tobillo es extremadamente importante para obtener el mejor resultado posible después de una lesión grave. El tratamiento de cualquier persona dependerá de la gravedad y estabilidad de su pie específico y la fractura del tobillo. Las fracturas más estables se tratan con yeso rígido, bota o zapato, y los pacientes pueden comenzar a caminar de inmediato con un poco de ayuda. Algunos pacientes necesitarán primero muletas, un andador o un bastón, hasta que pase la mayor parte del dolor, y luego el tratamiento puede continuar con una bota o calzado de fractura. Los pacientes generalmente se beneficiarán de la terapia física o de un programa de ejercicios en el hogar después de que su fractura haya cicatrizado ya que el período de inmovilización causará atrofia.

Sin embargo, si la fractura es inestable, requerirá tratamiento quirúrgico con implantes ortopédicos, como placas y tornillos. Un yeso o férula no será suficiente para mantener una fractura inestable en una posición adecuada para que cicatrice adecuadamente. A menudo a los pacientes les disgusta la idea de cirugía, pero esta ofrece estabilidad inmediata al hueso y puede permitir una recuperación más predecible. En promedio, los huesos tomarán de 6 a 8 semanas sanar. El tiempo de curación no cambia con la cirugía, pero es posible un movimiento más rápido debido a la estabilidad facilitada por el hardware. Hay dos emergencias que requieren cirugía: la “fractura abierta” (en la cual hay una herida abierta o una rotura en la piel cerca de la herida) y una articulación dislocada más una fractura. Las fracturas abiertas conllevan un alto riesgo de infección y deben limpiarse y estabilizarse inmediatamente en la sala de operaciones. Los pacientes también deberán tomar antibióticos para prevenir la infección. Una articulación dislocada debe volver a colocarse en su lugar, o ser “reducida”, inmediatamente, y esto generalmente es seguido de una cirugía para mantener la articulación en posición.

A menudo es importante esperar a que disminuya la inflamación antes de proceder a la cirugía de pie y tobillo. Puede ser peligroso operar tejidos inflamados porque esto puede provocar una infección alrededor de las incisiones después de la cirugía. No es raro que un paciente tenga que esperar entre 10 y 14 días después de que se haya producido una fractura para que se realice la cirugía. Muchas veces los rayos X son los únicos estudios que necesitamos antes de la cirugía, pero ocasionalmente se necesita una tomografía computarizada o una resonancia magnética para planear el procedimiento.

Aunque las fracturas de pie y tobillo pueden tener implicaciones devastadoras en la calidad de vida inmediata de un paciente, es posible volver a muchas de las actividades que disfrutaba una vez que la lesión se haya curado. Puede haber una “nueva normalidad” en cuanto a nivel de comodidad durante las actividades que soportan peso, y quizás sea necesario usar un accesorio o tobillo ortopédico para algunas actividades.

Hay algunas cosas simples que puede hacer para evitar fracturas de pie y tobillo. Usar calzados apropiados, como botas de invierno con un fuerte agarre y soporte para el tobillo, como medidas sencillas que pueden ayudar a evitar lesiones. Evite también los senderos sin pavimento y las superficies sin sal para prevenir resbalones y caídas... y tenga cuidado del hielo negro durante temperaturas extremadamente frías para evitar lesiones.

Sobre el Dr. Randolph Sealey

El Dr. Randolph Sealey, que habla español fluidamente, se especializa en el campo de la cirugía de pie y tobillo y es el único sub-especialista ortopédico capacitado en pie y tobillo de Greater Danbury. Completó su formación de becario y obtuvo su experiencia en cirugía reconstructiva de tobillo en el Instituto para la Reconstrucción de Pie y Tobillo de renombre mundial en Mercy Medical Center en Baltimore, Maryland. En 2008, recibió el prestigioso Premio Roger A. Mann, el premio de investigación clínica más alto otorgado por American Orthopedic Foot and Ankle Society. Está certificado por la Junta Estadounidense de Cirugía Ortopédica.

Acerca de OrthoConnecticut I Danbury Orthopaedics

OrthoConnecticut I Danbury Orthopedics es el principal proveedor de cuidados ortopédicos de la región. Los médicos certificados por la Junta, capacitados por una beca, brindan atención en nueve oficinas. El objetivo del consultorio es ayudar a los pacientes a recuperar su movilidad, tener una vida activa y alcanzar una salud óptima. Las oficinas están ubicadas en Danbury, Darien, New Canaan, New Milford, Norwalk, Ridgefield, Sharon, Southbury y Westport. Para programar una cita con el Dr. Sealey o cualquiera de los médicos de OrthoConnecticut, visite myorthoct.com o llame al 203.797.1500.