

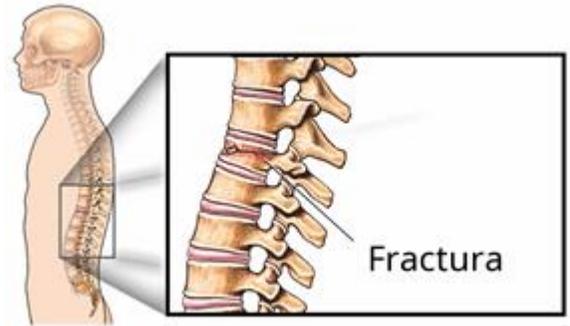
Patient Education:

Spinal Compression Fracture

Fractura por aplastamiento vertebral

Spinal Compression Fracture

La fractura por aplastamiento vertebral es la quebradura de los huesos que forman la columna (*vértebras*). En este tipo de fractura, las vértebras son aplastadas (se *comprimen*) y quedan en forma de cuña. En su mayoría, las fracturas por aplastamiento se producen en la sección central o inferior de la columna vertebral.



¿Cuáles son las causas?

Esta afección puede ser causada por lo siguiente:

- El debilitamiento y la pérdida de la densidad ósea (*osteoporosis*). Esta es la causa más frecuente.
- Una caída.
- Un accidente de automóvil o motocicleta.
- Cáncer.
- Un traumatismo, como un golpe fuerte y directo en la cabeza o la espalda.

¿Qué incrementa el riesgo?

Es más probable que sufra esta afección si:

- Es mayor de 60 años.
- Tiene osteoporosis.
- Tiene ciertos tipos de cáncer, como:
 - Mieloma múltiple.
 - Linfoma.
 - Cáncer de próstata.
 - Cáncer de pulmón.
 - Cáncer de mama.

¿Cuáles son los signos o síntomas?

Los síntomas de esta afección incluyen:

- Dolor intenso al hacer movimientos simples como toser o estornudar.
- Dolor que empeora con el tiempo.
- Dolor que empeora al ponerse de pie, caminar, sentarse o inclinarse.
- Dolor repentino que es tan intenso que dificulta el movimiento.
- Columna vertebral curvada o jorobada.
- Disminución gradual de la estatura.
- Entumecimiento, hormigueo o debilidad en la espalda y las piernas.

- Dificultad para caminar.

Los síntomas dependerán de la causa de la fractura y de la rapidez de su evolución.

¿Cómo se diagnostica?

Esta afección se puede diagnosticar en función de los síntomas, la historia clínica y un examen físico. Durante el examen físico, el médico puede darle golpes suaves a lo largo de la columna vertebral para determinar si hay dolor a la palpación. Pueden hacerse estudios para confirmar el diagnóstico. Estos pueden incluir los siguientes:

- Una prueba de densidad mineral ósea para determinar la presencia de osteoporosis.
- Estudios de diagnóstico por imágenes, como una radiografía, una exploración por tomografía computarizada (TC) o una resonancia magnética (RM) de la columna vertebral.

¿Cómo se trata?

El tratamiento depende de la causa y la gravedad de la afección. Algunas fracturas pueden consolidarse por sí solas con tratamiento de apoyo. El tratamiento puede incluir lo siguiente:

- Analgésicos.
- Reposo.
- Un dispositivo ortopédico para la espalda.
- Ejercicios de fisioterapia.
- Medicamentos para fortalecer los huesos.
- Suplementos de calcio y vitamina D.

Las fracturas que causan deformidad de la espalda, neuralgia o debilidad, o que no responden a otros tratamientos se pueden tratar con cirugía. Puede incluir:

- Vertebroplastia. Se inyecta cemento óseo en las vértebras aplastadas para estabilizarlas.
- Cifoplastia con balón. Las vértebras aplastadas se expanden con un balón y luego se les inyecta el cemento óseo.
- Fusión vertebral. Las vértebras aplastadas se fusionan con las vértebras normales.

Siga estas instrucciones en su casa:

Medicamentos

- Use los medicamentos de venta libre y los recetados solamente como se lo haya indicado el médico.
- Pregúntele al médico si el medicamento recetado:
 - Hace necesario que evite conducir o usar maquinaria.
 - Puede causarle estreñimiento. Es posible que tenga que tomar estas medidas para prevenir o tratar el estreñimiento:
 - Beber suficiente líquido como para mantener la orina de color amarillo pálido.

- Usar medicamentos recetados o de venta libre.
- Consumir alimentos ricos en fibra, como frijoles, cereales integrales, y frutas y verduras frescas.
- Limitar el consumo de alimentos ricos en grasa y azúcares procesados, como los alimentos fritos o dulces.

Si tiene un aparato ortopédico:

- Úselo como se lo haya indicado el médico. Quíteselo solamente como se lo haya indicado el médico.
- Afloje el dispositivo ortopédico si siente hormigueo en los dedos de las manos o de los pies, o si estos se le entumecen o se le enfrían y se tornan de color azul.
- Manténgalo limpio.
- Si el dispositivo no es impermeable:
 - **No** deje que se moje.
 - Cúbralo con un envoltorio hermético cuando tome un baño de inmersión o una ducha.

Control del dolor, la rigidez y la hinchazón

- Si se lo indican, aplique hielo sobre la zona de la lesión. Para hacer esto:
 - Si usa un dispositivo ortopédico desmontable, quíteselo según las indicaciones del médico.
 - Ponga el hielo en una bolsa plástica.
 - Coloque una toalla entre la piel y la bolsa.
 - Aplique el hielo durante 20 minutos, 2 o 3 veces por día.
 - Retire el hielo si la piel se pone de color rojo brillante. Esto es muy importante. Si no puede sentir dolor, calor o frío, tiene un mayor riesgo de que se dañe la zona.



Actividad

- Haga reposo como se lo haya indicado el médico.
- Evite estar sentado durante largos períodos sin moverse. Levántese y camine un poco cada 1 a 2 horas. Esto es importante para mejorar el flujo sanguíneo y la respiración. Pida ayuda si se siente débil o inestable.
- Retome sus actividades normales según lo indicado por el médico. Pregunte qué actividades son seguras para usted.
- Haga ejercicios de fisioterapia para mejorar la movilidad y fortalecer la espalda como se lo haya recomendado el médico.
- Haga ejercicio regularmente o como se lo haya indicado el médico.

Indicaciones generales

- **No** beba alcohol. El alcohol puede interferir en el tratamiento.
- **No** consuma ningún producto que contenga nicotina o tabaco, como cigarrillos, cigarrillos electrónicos y tabaco de mascar. Estos pueden retrasar la consolidación del hueso. Si necesita ayuda para dejar de consumir estos productos, consulte al médico.
- Cumpla con todas las visitas de seguimiento. Esto es importante. Puede ayudar a evitar las lesiones permanentes, la discapacidad y el dolor prolongado (*crónico*).



Comuníquese con un médico si:

- Tiene fiebre.
- El medicamento no le calma el dolor.
- El dolor no mejora con el tiempo.
- No puede retomar las actividades normales según lo planeado o lo esperado.

Solicite ayuda de inmediato si:

- El dolor es muy intenso y empeora repentinamente.
- No puede mover alguna parte del cuerpo (*parálisis*) por debajo del nivel de la lesión.
- Tiene entumecimiento, hormigueo o debilidad en alguna parte del cuerpo por debajo del nivel de la lesión.
- No puede controlar los intestinos o la vejiga.

Resumen

- La fractura por aplastamiento vertebral es la quebradura de los huesos que forman la columna (*vértebras*).
- En este tipo de fractura, las vértebras son aplastadas (*se comprimen*) y quedan en forma de cuña.
- Los síntomas y el tratamiento dependerán de la causa y la gravedad de la fractura y de la rapidez de su evolución.
- Algunas fracturas pueden consolidarse por sí solas con tratamiento de apoyo. Las fracturas que causan deformidad de la espalda, neuralgia o debilidad, o que no responden a otros tratamientos se pueden tratar con cirugía.