

FISURA ÓSEA

Las fisuras son roturas incompletas del hueso que se producen por un traumatismo repentino o persistente; el hueso no llega a romperse totalmente y los fragmentos óseos no se separan, por lo que la recuperación y el tratamiento son menores.

Las fisuras óseas son más comunes en los niños que en adultos, debido a que existe un tejido que rodea al hueso, llamado periostio, que en los niños es muy grueso y contiene la fractura.

Los síntomas dependerán de la gravedad de la lesión, pero pueden incluir dolor, hinchazón, deformación evidente de la zona lesionada, dificultad para utilizar o mover esa zona del cuerpo.

El tratamiento consiste en inmovilizar la región afectada y que el traumatólogo evalúe inmediatamente el tipo de lesión que padece. En 15 días o un mes el hueso vuelve a consolidarse.

TRATAMIENTO

Higiénico-Dietético

Consumir abundantes vegetales verdes. Además de contener calcio, son ricos en ácido fólico, vitaminas, magnesio y fibra, los cuales contribuirán a desarrollar unos huesos fuertes y resistentes. Consumir en diferentes presentaciones: crudos, en sopas, horneados o cocidos. Ejemplos de verduras muy beneficiosas a nivel óseo son: col rizada, espinacas, acelgas, berza, etc.

Además de calcio, los huesos sanos son ricos en magnesio, fósforo, boro, cobre, manganeso, zinc, vitaminas C, D, K, B6 y ácido fólico.

La vitamina C también juega un papel importante para mantener unos huesos sanos, así como para su recuperación. Existen una gran cantidad de alimentos ricos en vitamina C, como los cítricos, coliflor, pimiento rojo, etc.

Otro alimento que puede ser beneficioso es el brócoli, que además de ser rico en calcio lo es en vitamina K, la cual tiene un papel fundamental en la unión de minerales que terminan formando la estructura ósea. El yogurt, por su parte, cuando es elaborado con lactobacilos, es rico en aminoácidos que ayudan a maximizar el uso de calcio en la formación de huesos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

Osteozin® (HealthAid), que contiene:

- **Calcio:** Mineral vital para la estructura de los huesos y dientes.
- **Magnesio, zinc y boro** para apoyar la salud óptima de los huesos.
- **Vitaminas D3 y K2**, esenciales para el mantenimiento de niveles saludables de calcio en la sangre y su eficiente utilización por el organismo.

Silizeen Plus (Ihlevital), que contiene:

- **Boro:** Necesario para activar ciertas hormonas, entre ellas el estrógeno, y la vitamina D.
- **Silicio:** Necesario para el establecimiento de enlaces cruzados entre las bandas de colágeno y para el reforzamiento de la integridad de la matriz de tejido conjuntivo del hueso.

Mag3 (Nutrinat Evolution): El **magnesio** participa en varias reacciones enzimáticas que influyen en la densidad ósea. Es necesario para la formación de proteínas que ayudan formar los huesos. Asimismo, sirve como un regulador de calcio.

Uso tópico

Consuelda: La consuelda es un remedio tradicional para tratar las fracturas, apresurando la curación de los huesos. Sólo se debe utilizar en uso externo; en uso interno es tóxica. Se puede aplicar en compresas (con agua) o en cataplasma.

Laurel, aceite esencial: Aplicado externamente es antirreumático y antiinflamatorio.

Sauce: Antitérmico, antirreumático, analgésico, vasodilatador, antiespasmódico.