

MANTENERSE SANO

REVISTA DE BIENESTAR Y BUENA ATENCIÓN DE SALUD

INVIERNO 2011

Dolor en las articulaciones

Tratamiento de problemas comunes donde los huesos se encuentran

ES muy fácil descuidar las más de 200 articulaciones del cuerpo, hasta que algo se daña.

Inevitablemente luego, cuando duele una articulación, le prestamos atención, como puede corroborarlo cualquier persona que haya tenido artritis en la cadera, dolores punzantes en la rodilla, o cualquier otro tipo de dolores problemáticos en donde se encuentran dos o más huesos.

Si por casualidad, usted actualmente tiene dolores en alguna articulación, hay varios remedios disponibles que pueden calmarlos. Por supuesto, el médico es la persona indicada para proporcionarle atención específica sobre su caso.

Mientras tanto, éstos son algunos de los tratamientos más efectivos de los problemas más comunes en las articulaciones principales, según información de la Academia Americana de Cirujanos Ortopédicos y los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés).

Considere una cadera nueva

La artritis es la causa principal de la discapacidad y del dolor de caderas. Desgasta el cartílago protector que cubre los extremos de los huesos y que ayuda a que se deslice la articulación de la cadera. Si el cartílago desaparece completamente, los huesos se frotan entre sí, lo que hace que moverse sea muy doloroso.

Los daños causados por la artritis no son reversibles; sin embargo, hay cosas que pueden ayudar a controlar el dolor de la artritis leve y pueden retardar el avance de la enfermedad:

- ▶ La fisioterapia, o actividades físicas que incluyen un ejercicio regular y suave, como



nadar o andar en bicicleta.

- ▶ Los calmantes, como el acetaminofén o el ibuprofeno.
- ▶ La pérdida de peso, si tiene libras de más.

Si la cadera está gravemente dañada por la artritis, su reemplazo puede ser una buena opción. La cadera dañada se reemplaza con una de metal u otros materiales en una cirugía relativamente común. La mayoría de las personas que se someten a una cirugía de reemplazo de cadera experimentan una drástica disminución del dolor.

Según los NIH, la cirugía puede ser muy exitosa, tanto en personas más jóvenes como en las mayores de 60 años. Algunas investigaciones indican que quienes eligen la cirugía antes de que la articulación de la cadera esté gravemente dañada tienden a recuperarse más fácilmente y tienen mejores resultados que quienes presentan un deterioro más avanzado.

Cuídese las rodillas

Además de la cadera, la artritis puede afectar la rodilla. Al igual que la cadera, una rodilla con artritis grave puede reemplazarse por una artificial mediante cirugía, algo que casi 600,000 estadounidenses elegirán este año.

La rodilla, la articulación más grande del cuerpo, también es una de las que se lesiona más fácilmente. Solicite inmediatamente el tratamiento médico de una lesión si:

Números a saber



Val Verde Regional Medical Center
801 Bedell Ave.
Del Rio, TX 78840
830-775-8566
info@vvrmc.org
www.vvrmc.org
Atención al cliente:
830-703-1717
Educación/desarrollo del personal:
830-778-3635
Salud mental geriátrica (Programa Heritage):
830-778-3629
Hospicio:
830-774-4580
Línea de recursos humanos y empleos:
830-703-1716
Centro de imágenes:
830-703-1743
Atención religiosa:
830-775-8566, ext. 2253
Cuentas de pacientes:
830-778-3690
Relaciones públicas:
830-778-3651
Servicios de rehabilitación:
830-703-1729
Atención respiratoria:
830-703-1742
Safe Kids:
830-778-3632

Los costos más reducidos, las internaciones más cortas y la atención personal a los pacientes son sólo tres de los beneficios del programa hospitalista de Val Verde Regional Medical Center. Ver página 2.

* Eventos de VVRMC

Val Verde Regional Medical Center (VVRMC) se dedica a la salud y el bienestar de nuestra comunidad. Para ayudarle a mantener su buena salud, VVRMC se enorgullece de ofrecer diversos seminarios relacionados con el tema de la salud mediante la Serie de Educación sobre la Salud Comunitaria. Los programas próximos incluyen:

Fibromialgia y artritis reumatoidea
▶ Martes 25 de enero, 6 p.m.
Presentado por Methodist Healthcare-San Antonio
Dolor de espalda
▶ Miércoles 23 de febrero, mediodía
Presentado por el Departamento de Servicios de Rehabilitación de VVRMC

Buenos hábitos bucales de los niños
▶ Lunes 21 de marzo, 6 p.m.
Presentado por Amigo Children's Dental
Las clases serán en el salón de conferencias Memorial de VVRMC; son gratis e incluyen un refrigerio. Para más información, llame a Educación/desarrollo del personal.

—Continúa en la página 2

Dolor en las articulaciones

—Viene de la página 1

- ▶ Escucha un chasquido y la rodilla le falla.
- ▶ Tiene un dolor fuerte.
- ▶ No puede mover la rodilla o comienza a cojear.
- ▶ El lugar de la lesión se hincha.

Una de las lesiones de rodilla más comunes es la rotura del ligamento cruzado anterior (LCA), un tejido que actúa como una cuerda fuerte que estabiliza la rodilla. Cambiar rápidamente de dirección, disminuir la velocidad al correr y caer mal de un salto pueden provocar una lesión del LCA. Cuando se rompe el LCA, generalmente debe ser reparado con cirugía.

La buena noticia es que la reparación del LCA generalmente se hace con artroscopia, por lo que sólo se requieren pequeñas incisiones que permiten una rápida recuperación. Esta cirugía mínimamente invasiva también puede usarse para reparar roturas de meniscos, unos trozos de cartílago que actúan como amortiguadores en las rodillas y se lesionan fácilmente.

Quítese un peso de los hombros

Si tuerce el hombro muy fuertemente, puede dislocarlo, es decir, puede sacar del lugar la parte superior redondeada del hueso del brazo. Si esto pasa, tendrá un gran dolor y la forma del hombro será anormal. Consulte a un médico inmediatamente. Por lo general, el médico podrá volver a colocar la parte superior del brazo en su lugar.

Otra lesión común de los hombros es la rotura del manguito de los rotadores. El manguito de los rotadores estabiliza la articulación del hombro. Está formada por varios tendones (tiras de tejido que conectan músculos a huesos) y cuatro músculos que cubren la parte superior del hueso del brazo. Esta parte del cuerpo puede romperse por una caída u otro tipo de percance. Sin embargo, generalmente se rompe por movimientos repetitivos por arriba de la cabeza, como arrojar una pelota de béisbol una y otra vez.

Todo lo que necesita para recuperarse puede ser descansar el hombro, tomar calmantes y hacer fisioterapia. En algunos casos, puede requerirse cirugía.

Despídase del dolor de codo

Aun si nunca jugó al tenis, probablemente ha oído hablar del codo de tenista, una inflamación de los tendones que unen los músculos del antebrazo en la parte externa del codo. Lo que quizás no sepa es que el codo de tenista puede afectar a cualquiera que exija demasiado estos músculos, desde el obrero de una fábrica hasta un pintor de casas.

Lo primero que debe hacer para recuperarse es descansar el brazo. El dolor del codo de tenista también puede atenuarse con calmantes, ejercicios para fortalecer los músculos y el uso de un cabestrillo. Si estos tratamientos no quirúrgicos no son efectivos, es posible que el médico le recomiende cirugía.

Más información

Val Verde Regional Medical Center ofrece fisioterapia y terapia ocupacional para ayudarle a recuperarse de problemas en las articulaciones. Llame al 830-703-1729 para consultas.



HOSPITALISTAS

A su servicio, siempre que los necesite

LOS hospitales de Estados Unidos emplean cada vez más hospitalistas (médicos que se especializan en el tratamiento de pacientes hospitalizados).

Val Verde Regional Medical Center implementó su programa hospitalista en septiembre.

Como los hospitalistas trabajan exclusivamente en el hospital, siempre están disponibles para ver a los pacientes, responder preguntas y responder rápidamente ante las situaciones que puedan surgir.

Los hospitalistas no reemplazan a su médico de cabecera, sino que manejan la atención general de su salud cuando usted está en el hospital.

Según la Sociedad de Medicina Hospitalaria, algunos estudios demostraron que los hospitalistas pueden aumentar la satisfacción de los pacientes que tratan, a la vez que reducen el tiempo de internación y los costos hospitalarios.

Para más información sobre los hospitalistas, puede visitar el sitio web de la Sociedad de Medicina Hospitalaria en www.hospitalmedicine.org.

Año nuevo, futuro más saludable

Tres estrategias para cumplir sus resoluciones

¿SU lista de metas de Año Nuevo es poco factible?

Si hace como la mayoría, quizás tiene aspiraciones demasiado altas para el año. Lo que quiere decir que quizás se dé por vencido antes de comenzar.

Lograr cambios significativos en el estilo de vida lleva tiempo y paciencia. Estableciendo metas factibles, se pondrá en posición de lograrlas.

Lograr cambios significativos en el estilo de vida lleva tiempo y paciencia.

Para empezar a incorporar cambios que pueda cumplir durante muchos años, en lugar de pocos días, la Asociación Americana de Psicología sugiere que:

1 Avance con pasos cortos. No trate de reinventar su vida entera de golpe. Divida las grandes metas en etapas más pequeñas. Quizás quiere ordenar su casa. Comience por una habitación y una tarea en esa habitación. Una vez que haya cumplido el primer proyecto, lo motivará a avanzar al próximo.

2 Fíjese un plazo factible. Probablemente adquirió sus hábitos actuales con el paso del tiempo, así que no espere

librarse de ellos de un día para el otro. Si quiere dejar la nicotina o perder 20 libras, reconozca que le llevará tiempo. Prepare un calendario con metas semanales. No se sentirá tan abrumado cuando trate de cumplir estas metas importantes.

3 Busque ayuda.

Todos sabemos que es difícil cambiar el estilo de vida. Busque el apoyo de sus familiares y amigos. Únase a un grupo de apoyo. Busque un compañero de ejercicios. Posiblemente descubrirá que compartir el trayecto hace que el viaje sea más fácil.

Por último, quizás haya momentos en que sus resoluciones comiencen a disiparse. Recuerde: el 60 por ciento de los que cumplen sus resoluciones de Año Nuevo, tropiezan más de una vez antes de lograr su cometido, así que no se dé por vencido.



MANTENERSE SANO

MANTENERSE SANO se publica como un servicio comunitario para los amigos y clientes de VAL VERDE REGIONAL MEDICAL CENTER, 801 Bedell Ave., Del Rio, TX 78840, teléfono 830-775-8566, sitio web www.vvrmc.org.

Frank Larson
Presidente, consejo de administración del distrito

Polly Davenport
Consejera delegada

Francine Piña
Directora de relaciones públicas

La información contenida en MANTENERSE SANO proviene de una amplia variedad de expertos médicos. Si tiene alguna inquietud o pregunta sobre algún contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su proveedor de atención de salud.

Derechos de autor © 2011 Coffey Communications, Inc.

CUT26104h

INVIERNO 2011