

# SuSalud

## ENFERMEDAD | LESIÓN EN LOS MENISCOS PUEDE AFECTAR A GENTE JOVEN



Deportistas de taekwondo y karate están propensos a padecer este padecimiento. ARCHIVO

# Dolor en las rodillas no es por el almanaque

Esta dolencia se opera si no mejora con tratamientos

**NORMA RIVAS HERRERA**  
nrivas@cadena-capriles.com

Caracas. Hay quienes piensan que la lesión de meniscos o meniscopatía se produce solamente en personas ancianas, y no es así, también puede sufrirla gente joven. Estos fibrocartilagos en forma de semiluna se lastiman especialmente con movimientos de rotación del cuerpo cuando el pie está fijo en el suelo. “Esto pasa, por ejemplo, cuando el jugador de básquet o fútbol rota todo el cuerpo con un pie fijo en el suelo. Se ve ahora, muy frecuentemente, en practicantes de Taekwondo y Karate, cuando lanzan una patada circular mientras mantienen un pie en el suelo”.

Así lo explica el médico traumatólogo Juan Carlos Albornoz, quien añade que los meniscos sirven para transmitir las fuerzas entre el fémur y la tibia, y son además estabilizadores de la rodilla; resisten grandes cargas de compresión y absorben parte de la energía

### PARA EVITAR DAÑOS

■ **Controle su peso** Tener sobrepeso le puede hacer mucho daño a sus rodillas.

■ **Practique ejercicio** Especialmente ejercicio de bajo impacto. El ejercicio mejora la calidad de nuestro cartílago y su resistencia.

■ **Fortalezca el cuádriceps** Este es el músculo grande que tenemos en nuestros muslos y es lo más importante para darle estabilidad a la rodilla, y su debilidad ocasiona condromalacia rotuliana y artrosis patelofemoral. Además un cuádriceps fuerte ayuda a prevenir caídas.

■ **Cuidado con las lesiones deportivas**, ya que pueden acelerar el envejecimiento de sus rodillas.

■ **Acuda al traumatólogo** Si su dolor tiene más de dos semanas es mejor buscar un traumatólogo.

cuando saltamos.

Según el galeno, cuando la lesión acaba de ocurrir, la persona siente un dolor agudo en la rodilla, que posteriormente

se va inflamando.

“Esta inflamación dificulta doblar la pierna, por el aumento de volumen de la misma. Cuando la lesión es crónica, también se siente dolor en la rodilla, pero el síntoma más característico es el bloqueo, la persona siente que la rodilla se tranca, y tiene que hacer un esfuerzo para moverla”, sostiene el traumatólogo.

Albornoz señala que las lesiones del menisco se operan sólo si producen síntomas que no mejoran con el tratamiento conservador. Explica que la cirugía consiste en la reparación o la resección parcial del menisco. “La meniscectomía total ya está en desuso, se reserva a casos muy particulares. Debido a que el menisco es un amortiguador de la rodilla, su resección total aumenta el desgaste del cartílago articular”.

Señala que desafortunadamente no todas las desgarraduras meniscales se pueden reparar, la sutura de los meniscos sólo se reserva a algunos casos que el médico determina. En la mayoría de los casos se hace la meniscectomía parcial, esto es la resección de la parte lesionada. Para más información [www.tu-traumatologo.com](http://www.tu-traumatologo.com) ■

## ❖ Píldoras

### Invitan al segundo foro “Amor, sexo y pareja” a realizarse este viernes

Este viernes y sábado se realizará en las ciudades de Coro y Punto Fijo el segundo foro mundial “Amor, sexo y pareja”, con la asistencia de sexólogos del ámbito nacional e internacional. Es un evento organizado por el diario Nuevo

Día del estado Flacón para todo público. Por Venezuela asistirán los doctores Fernando Bianco, Rubén Hernández, Luz Jaimes, Gerardo Giménez, Miguel Sira y Carlos Cotiz. Interesados pueden llamar al 0268-253.0821 ■

### Dolor de cabeza por migraña es causal de ausencia laboral

De tres días a una semana es el tiempo mínimo que puede durar un dolor de cabeza tan fuerte que inicia como cefalea y en poco tiempo se convierte en migraña. Este laspo podría variar dependiendo de las condiciones de vida y cotidianidad de una persona diariamente activa. Según el testimonio de Yadira Martínez, co-

municadora social de 36 años de edad, la migraña emocional es una enfermedad causal de muchas ausencias de trabajo, incluso, dependiendo de la labor que desempeñen es preferible guardar reposo. Según el portal web de la clínica del control del dolor, la mujeres activas son más propensas a padecer migrañas. ■

### Habrà despistaje gratuito de psoriasis en Policlínica El Retiro

El próximo viernes 18 se llevará a cabo un despistaje gratuito de psoriasis en la Policlínica El Retiro de San Antonio (Mir), será de 8 am a 2 pm, a cargo de la médico Dermatólogo Ana Beatriz Betancourt dirigido a público en general. La psoriasis puede aparecer en

las uñas o en el cuero cabelludo y posteriormente se manifiesta en otras partes del cuerpo, como codos y rodillas, zonas donde generalmente hay mayor roce, además de las palmas de las manos y las plantas de los pies. Esta enfermedad no es contagiosa. ■



EFE/ARCHIVO

### Alcaldía de El Hatillo promueve campaña lavado de manos

Con motivo del año mundial de la Campaña Lavado de Manos, la Alcaldía El Hatillo conjuntamente con Protección Civil El Hatillo realizaron en la escuela María May charlas de prevención contra el cólera, hepatitis, diarrea y otras enfermedades contagiosas. Durante la jornada, se hizo un “simulacro de desalojo”, don-

de se pudo evaluar la preparación que tienen Protección Civil El Hatillo y los docentes de las escuelas municipales. La actividad forma parte de los planes de prevención educativos que la coordinación realiza conjuntamente con las escuelas públicas y privadas del municipio con la participación de docentes y alumnos. ■