

CORAL GABLES Hospital

El Hospital Coral Gables usó el color rosado hoy para apoyar la concienciación sobre el cáncer de mama. Recuerde obtener sus exámenes de los senos, comer sano, participar en actividad física regular y reducir el consumo de alcohol.



Los meniscos...

El cuerpo humano es fascinante. A través de millones de años ha evolucionado para hacer su función de la manera más eficiente y efectiva posible. Unos de los cambios en la evolución humana fue el paso a ser bípedos (caminar en dos patas), Eso significó unos cambios importantes en la estructura de los miembros superiores y los miembros inferiores.

Nuestras piernas ahora soportan todo el peso del cuerpo, por lo tanto todo el peso pasa a través de nuestras rodillas. La rodilla tiene dos tipos de cartílago que nos ayudan a soportar ese peso y absorber el impacto de caminar, correr y saltar.

Uno es el cartílago articular. Ese es el cartílago que recubre los huesos. El ayuda a que un hueso se deslice sobre otro con una fricción mínima.

El otro tipo de cartílago, es el cartílago de los meniscos. Los meniscos son cunas en forma de una "c" que ayudan a distribuir el peso a través de una superficie más amplia. Cada rodilla tiene un menisco medial y otro lateral.

El hueso del muslo (el fémur) tiene unas superficies esféricas, mientras que el hueso de la pierna (la tibia) tiene una superficie plana. Los meniscos que están

pegados a la tibia, ayudan a darle una forma de copa o recipiente a la tibia para que acople mejor con el fémur. Al distribuir el peso del cuerpo en un área más grande, se disminuye la presión por centímetro cuadrado. Eso tiene el beneficio que las articulaciones duran más tiempo.

Los meniscos como cualquier estructura se pueden dañar. En las personas jóvenes generalmente requiere una lesión fuerte para que el menisco se rompa. Esto puede pasar haciendo deportes o con una caída. A medida que envejecemos los meniscos envejecen y se ponen más frágiles. En personas mayores un menisco se puede romper con lesiones más leves o a veces la persona no se acuerda de haber tenido una lesión.

Cuando tenemos un menisco roto hay dolor y frecuentemente inflamación de la rodilla. El dolor puede estar localizado en la parte medial (interna) de la rodilla cuando el menisco interno se rompe. O



Alejandro Posada, MD
Orthopaedic Surgery On-Staff at
Coral Gables Hospital

en la parte (lateral) o externa de la rodilla cuando el menisco lateral se rompe.

El diagnóstico lo hace el médico con el examen físico y lo puede confirmar con una resonancia magnética.

En algunos casos si la lesión del menisco es pequeña, se puede mejorar con analgésicos y reposo. En casos en que la lesión es más seria, generalmente requiere cirugía. La cirugía repara los meniscos en personas jóvenes que tengan el menisco roto en la zona periférica donde hay irrigación sanguínea. En otros casos el menisco se rompe en

una zona donde no hay circulación y en ese caso, se quita el fragmento que está roto. Entre más joven la persona, hay más posibilidad de que se pueda reparar el menisco. La cirugía es ambulatoria (no hay que dormir en el hospital) y en pocos días la persona está caminando de nuevo.