

# Cirugía de Meniscos



Tratamiento  
para el desgarro  
del cartílago de la  
rodilla

# Conozca más acerca del desgarro de menisco

El menisco es una almohadilla en forma de C de cartílago elástico que está dentro de la articulación de la rodilla. Suele compararse con un amortiguador de impactos porque ayuda a proteger y estabilizar la rodilla durante el movimiento. Si bien el menisco es fuerte, puede desgarrarse si se somete a mucho estrés. Afortunadamente, los desgarros de menisco pueden tratarse con cirugía y rehabilitación. Esto significa que por lo general podrá retomar los deportes y otras actividades que practica.

## Cuando el menisco está sano

Un menisco sano protege la rodilla absorbiendo los impactos y repartiendo el peso en toda la articulación. También funciona junto con otros cartílagos de la rodilla para ayudar a que los huesos de la pierna encajen correctamente. Gran parte de los meniscos carece de buena irrigación sanguínea. Sin embargo, los vasos sanguíneos alrededor de la parte externa de los meniscos ayuda a que esta zona se cure de las lesiones.

## Cuando el menisco está desgarrado

Un desgarro genera superficies irregulares en el menisco. Esto irrita la articulación de la rodilla y causa dolor, inflamación y anquilosamiento. También puede causarle una sensación de traba o "bloqueo" en la rodilla. La mayoría de las personas puede caminar aunque tenga un desgarro en el menisco. De todas formas, es importante que consulte a un médico para recibir tratamiento. Un desgarro suele requerir cirugía porque es poco probable que se cure solo. Si no se trata, el desgarro puede causar problemas más serios en la rodilla.



Cada rodilla tiene dos meniscos. El **menisco medio**, que está en la parte interna de la rodilla, cerca de la otra pierna. El **menisco lateral**, que está ubicado en la parte externa de la rodilla.

## Tipos comunes de desgarro de meniscos

Algunos tipos de desgarros de menisco son producto de lesiones, como por ejemplo rotar la rodilla cuando el pie está trabado. Otros pueden ser causados por el uso y el desgaste de acciones como agacharse. Los desgarros también pueden ser consecuencia de la debilitación y adelgazamiento del menisco producido por la edad. La ubicación y la forma del desgarro determinan el tipo de cirugía que se utilizará para tratarlo. También se puede producir más de un tipo de desgarro al mismo tiempo.



El "desgarro en asa de cubo" deja un borde de tejido suelto en forma de asa de cubo.



Un "desgarro radial" comienza en el borde interno del menisco.



Un desgarro de "pico de loro" o "en colgajo" genera una porción de tejido que cuelga en el menisco.



Un "desgarro horizontal" rompe la parte central del menisco.

## Evaluación quirúrgica

Para poder averiguar más sobre su lesión, le examinará un cirujano ortopédico (especialista en huesos y articulaciones). Esta evaluación incluye preguntas sobre su salud y un examen físico. Posiblemente le realicen pruebas de diagnóstico por imagen. Luego de la evaluación, su médico hablará con usted sobre las opciones de tratamiento. Juntos podrán decidir cuál es la mejor forma de tratar su rodilla.

### Historia clínica

Su médico le preguntará acerca de sus síntomas y si tiene antecedentes de problemas en la rodilla. También hablarán sobre la ubicación del dolor y el momento en que empezaron los síntomas. Esto lo ayudará a determinar si sus síntomas son producto de un desgarro o de otros problemas.

### Examen físico

El examen físico le sirve al médico para identificar los signos de la ruptura de meniscos. Por ejemplo un rango limitado de movimiento, inflamación y sensibilidad. Entre los signos de rotura se incluyen sonidos como chasquidos cuando el médico dobla su rodilla.

### Diagnóstico por imágenes

Las pruebas de diagnóstico por imágenes permiten al médico visualizar el desgarro, verificar si hay lesiones relacionadas y descartar otros problemas.

- Las radiografías muestran si hay fractura en los huesos o artritis.
- Las MRI (resonancias magnéticas) se utilizan para ver los tejidos blandos, como por ejemplo los meniscos.

# Su cirugía

Para tratar el desgarro en sus meniscos, el cirujano puede sugerirle una **artroscopia**. Esta intervención quirúrgica utiliza un delgado endoscopio con cámara para visualizar la parte interna de la rodilla. La artroscopia requiere sólo pequeñas incisiones, lo cual contribuye a disminuir el dolor y acelerar la recuperación. Generalmente, puede volver a su casa el mismo día de la cirugía.

## Antes de la cirugía

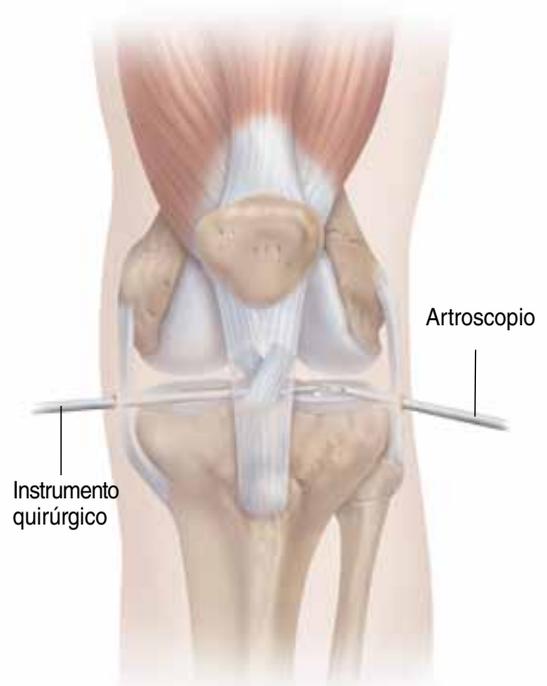
Siga las instrucciones de su cirujano para prepararse para la cirugía. Cuando llegue al hospital, le colocarán una vía IV para administrarle fluidos y medicamentos. Un anestesta le explicará qué tipo de anestesia utilizará para prevenir el dolor durante la cirugía. Recibirá una o más de las siguientes:

- Anestesia local para adormecer únicamente el área a intervenir.
- Anestesia regional para adormecer áreas específicas del cuerpo.
- Anestesia general que lo duerme durante el procedimiento



## Una mirada al interior de su rodilla

Para poder inspeccionar el menisco, el cirujano le hará pequeñas incisiones (portales) en la rodilla. Luego **un artroscopio** se inserta a través de los portales. El endoscopio es un dispositivo largo y delgado que tiene una pequeña luz y una cámara. La cámara envía imágenes del interior de la rodilla a un monitor de video. Se inyecta un líquido estéril en la rodilla para expandir la articulación. Esto facilita la tarea del cirujano. Para tratar el menisco, se insertan instrumentos quirúrgicos a través de otros portales en la articulación de la rodilla.

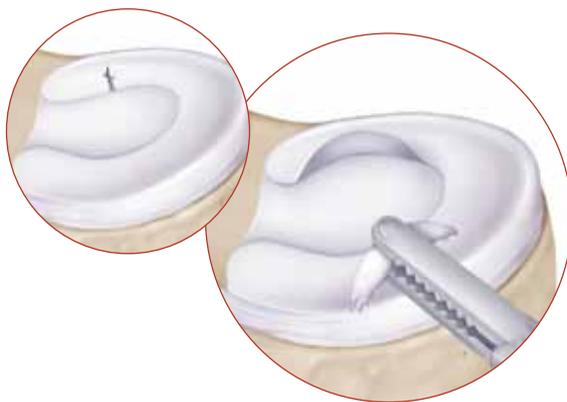


## Dos opciones de tratamiento

Dependiendo del tipo de desgarró, el menisco se puede tratar de una de las siguientes formas. En la mayoría de los casos se saca la parte dañada del menisco. Sin embargo, en caso de que la rotura esté en la capa externa del menisco, el cirujano puede intentar repararla. Esto se debe a que la parte externa tiene buena irrigación sanguínea y se cura con más facilidad. Hable con su cirujano si tiene preguntas sobre estas alternativas.

### La extracción del menisco

Para evitar que los bordes ásperos irriten la articulación de la rodilla, el cirujano puede extraer la parte dañada del menisco. Dado que el menisco no vuelve a crecer, se retira la menor cantidad de tejido posible. Lo que resta del menisco funciona junto con las otras partes de cartílago de la rodilla para amortiguar la articulación.



### La reparación del menisco

Para arreglar el menisco, se unen los bordes desgarrados con suturas o con grapas especiales. Para poder hacer esto, se necesita otro portal en la parte de atrás o en el costado de la rodilla. Llevará tiempo para que los bordes se curen por completo. Esto implica que la recuperación será más prolongada que si se extrae una parte del menisco.



## Después de la cirugía

Después de la operación, lo enviarán a descansar un momento en el área de recuperación. Para cerrar las incisiones portales se utilizan puntos de sutura, grapas o tiras especiales de cinta. Le vendarán y envolverán la rodilla. Posiblemente puede volver a casa pocas horas después de la intervención. Tendrá que usar muletas y posiblemente un soporte que lo sostenga. Consulte cuánto peso puede recargar sobre la pierna lesionada.

### Riesgos y complicaciones

La cirugía de menisco es un procedimiento seguro. Sin embargo, tiene ciertos riesgos. Por ejemplo:

- Infección
- Riesgo de que el menisco se desgarré nuevamente después de la intervención.
- Coágulos sanguíneos
- Lesión en los vasos sanguíneos o nervios (poco frecuente)

# Recuperación y rehabilitación

Contribuya a que su cirugía sea un éxito adoptando un papel activo en su recuperación. En un primer momento, esto implicará aprender cómo cuidar su rodilla mientras se cura. Más adelante, comenzará con los ejercicios de rehabilitación. Estos le ayudarán a mejorar la flexibilidad y desarrollar la fuerza. Los ejercicios de rehabilitación también sirven para reducir el dolor y prevenir futuros problemas en la rodilla.

## La recuperación en su casa

Comience la recuperación reduciendo el dolor y la inflamación. Esto se logra mediante el descanso, la aplicación de hielo y la posición elevada de la pierna. Para obtener mejores resultados, descanse con la pierna por encima del nivel del corazón. Coloque hielo 3 a 5 veces por día durante 20 minutos. Tome los medicamentos, como por ejemplo analgésicos, que le recetaron. Siga las indicaciones del cirujano respecto de cómo manejarse mientras se cura.



Aplicar hielo en la rodilla le hará sentirse mejor. Coloque un paño entre el hielo y la rodilla para evitar daños en la piel.

## Citas de seguimiento

Asegúrese de respetar las consultas de seguimiento durante su recuperación. Así su cirujano podrá controlar su evolución y asegurarse de que esté sanando de manera correcta. En las consultas, el cirujano también le ayudará a establecer objetivos para su rehabilitación. Si se realiza correctamente, la rehabilitación puede ayudar a acelerar el proceso de recuperación y permitirle regresar más rápido a sus actividades.



## Cuándo debe llamar al médico

Llame a su médico si observa alguno de los siguientes síntomas después de la cirugía:

- Fiebre o escalofríos
- Dolor agudo o que va en aumento.
- Supuración continua en el lugar de la incisión
- Enrojecimiento o hinchazón en el lugar de la incisión.
- Hinchazón y sensibilidad en la pantorrilla

## Rehabilitación

Poco después de la cirugía, comenzará con un programa de ejercicios en casa o en una clínica de fisioterapia. El objetivo es restablecer lo más posible el funcionamiento normal de la rodilla. La intensidad del programa dependerá del desgarro, del tipo de cirugía y de cuán activo quiera ser usted en el futuro. Ejercite la rodilla con la frecuencia indicada. Pero suspenda toda actividad si le causa dolor agudo o que va en aumento.

### Mejorar la flexibilidad

Es posible que le indiquen ejercicios para mejorar el rango de movimiento de la rodilla. Esto ayuda a evitar que la rodilla se anquile. Realice estiramientos lentos y suaves sin rebotar. Debe sentir el tirón en los músculos, pero no dolor.

### Desarrollar la fuerza

Es probable que le den ejercicios para desarrollar la fuerza en los músculos de la pierna. Esto ayuda a que la rodilla esté más estable durante las actividades. Los ejercicios de fuerza también sirven para disminuir las posibilidades de volver a lesionarse y mejoran el equilibrio y la coordinación.

**Los ejercicios de rehabilitación** contribuyen a restablecer el adecuado funcionamiento de la rodilla.



### Aprender a moverse

Las muletas del ayudarán a trasladarse durante su período de recuperación. También reducen el esfuerzo que tiene que hacer la rodilla y contribuyen a que se cure. Siga los consejos del cirujano respecto de la cantidad de peso que puede recargar sobre la pierna lesionada.

- Comience en una posición de equilibrio con las muletas aproximadamente un pie delante de usted.
- Sostenga las muletas contra los costados de su cuerpo. No las presione contra las axilas.
- Dé un paso adelante con la pierna lesionada. Apóyela suavemente entre las muletas.



↑ Pierna lesionada

- Recargue el peso en las manos. Levante la pierna sana y dé un paso hacia adelante entre las muletas.
- Apoye la pierna sana aproximadamente un pie delante de las muletas.
- Adelante las muletas para dar el siguiente paso.



Pierna lesionada ↑

# Lista de control para la cirugía

Una lista de control como la que se presenta a continuación puede servirle para recordar qué tiene que hacer antes y después de la operación. Pida a su cirujano que repase la información con usted. También, asegúrese de seguir todas las indicaciones especiales que le hayan dado.

## Antes de la cirugía

- Indique a su cirujano todos los medicamentos, suplementos o hierbas medicinales que consume. Consulte si debe suspender alguno de ellos antes de la operación.
- Deje de tomar aspirina, ibuprofeno y otros medicamentos según le indiquen antes de la cirugía.
- Consulte al cirujano cómo conseguir muletas para usar durante el período de recuperación.
- Coordine que un miembro adulto de su familia o un amigo/a lo lleve a su casa después del procedimiento.

## Después de la cirugía

- Descanse con la pierna levemente elevada. Aplique hielo para reducir la inflamación.
- Cuide la incisión según le indiquen. Consulte al cirujano cuándo puede comenzar a bañarse nuevamente.
- Visite a su cirujano para un seguimiento después de la cirugía.
- Realice los ejercicios de rehabilitación que le indicaron.
- Pídale al cirujano que haga una lista de las actividades que puede hacer.

**KRAMES**  
staywell

[www.kramesstaywell.com](http://www.kramesstaywell.com) 800.333.3032

Este material no pretende reemplazar la atención médica profesional.  
Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

©2010 The StayWell Company. [www.krames.com](http://www.krames.com) 800-333-3032 Todos los derechos reservados.