



EL COSTO DE LA LESIÓN: LA RODILLA

Regresamos a nuestra serie *Costo de las lesiones** este mes con un nuevo desglose de los costos de las lesiones, esta vez con énfasis en **la rodilla**. Una lesión en la rodilla puede ocurrir debido a cualquier cantidad de actividades físicas que impliquen estrés repetido o uso inadecuado, pero también pueden incluir accidentes, caídas y la edad.



Ya sea que sea un atleta deportivo o un atleta industrial, ¡podría correr el riesgo de sufrir una lesión en la rodilla si se gana la vida empujando, jalando o moviéndose! Afortunadamente, las distensiones de rodilla y los esguinces se curan con descanso y recuperación. Desafortunadamente, existen otras lesiones de rodilla que requieren mucho más que un poco de paciencia. Veamos algunos ejemplos comunes:

Desgarros de ligamentos (LCA/LCM/LCP)

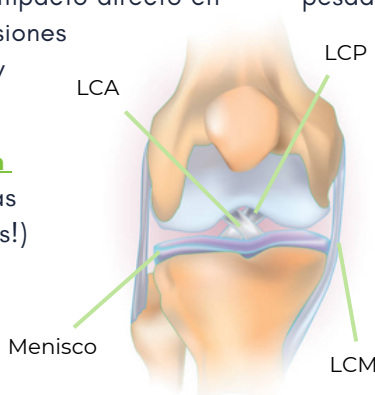
Los ligamentos son tejidos elásticos que conectan y estabilizan las articulaciones y los huesos que las rodean. Tres de estos son: el ligamento cruzado anterior (LCA), el ligamento colateral medial (LCM) y el ligamento cruzado posterior (LCP). Estos ligamentos se lesionan por girar, detenerse abruptamente, saltar o por un impacto directo en la rodilla. Los desgarros del LCA y otras lesiones de ligamentos desgarrados son comunes, y la mayoría de ellos requieren cirugía.

En los EE. UU., una [cirugía de reparación de LCA promedio cuesta \\$9,300](#). Además de eso, la lesión tardará seis meses (¡o más!) en recuperarse.

Osteoartritis

La osteoartritis (OA), la forma más común de artritis, es una enfermedad degenerativa de las articulaciones. Esta enfermedad afecta el tejido que cubre los extremos de los huesos en una articulación (el cartílago). La OA en la rodilla ocurre con el tiempo debido a la ruptura del cartílago. Una persona con osteoartritis siente dolor, hinchazón, rigidez y movimiento restringido en la articulación afectada.

Los casos graves de osteoartritis pueden requerir una cirugía de reemplazo completo de rodilla, ¡que no es económica! En los EE. UU., una cirugía de reemplazo total de rodilla [cuesta entre \\$49 500 y \\$57 000](#).



Menisco roto

El menisco es un disco gomoso en forma de C que ablanda la rodilla. [Un desgarro generalmente es causado](#) por torcer o girar rápidamente, a menudo con el pie plantado mientras la rodilla está doblada. Los desgarros de menisco pueden ocurrir al levantar objetos pesados o al practicar deportes. Con la edad, su menisco se desgasta, lo que puede causar que el menisco se rompa más fácilmente.

Si bien algunos desgarros de menisco se pueden curar con hielo, compresión, elevación y descanso, los médicos pueden recomendar procedimientos quirúrgicos como artroscopia, extracción de menisco y reparación de menisco. La artroscopia, por ejemplo, [cuesta entre \\$7400 y \\$9000](#).



Si bien las cirugías pueden afectar enormemente su billetera, ¡no se olvide de la rehabilitación después de la cirugía! [La fisioterapia puede oscilar entre \\$20 y \\$350 por sesión \(la mayoría paga alrededor de \\$30 con seguro o alrededor de \\$100 sin seguro\)](#).

Esté PREPARADO y cuide su cuerpo para prevenir lesiones.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

*¡Sigue leyendo la serie! *Costo de las Lesiones - El Hombro y La Espalda*

