

# Esguince De Tobillo



American College of  
Foot and Ankle Surgeons®

## ¿Qué es un esguince de tobillo?

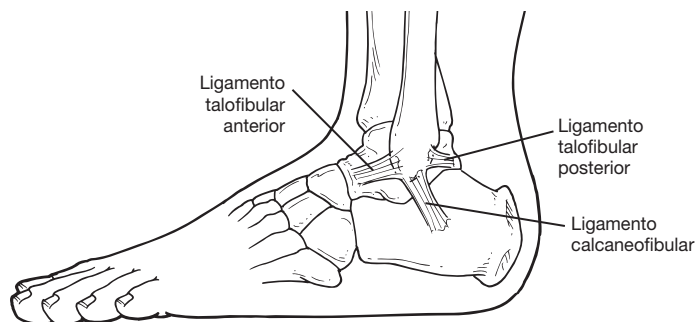
Un esguince de tobillo es una lesión de uno o más ligamentos en el tobillo, por lo general en la parte externa del mismo. Los ligamentos son unos cordones de tejido, como banda elástica, que conectan un hueso con otro y mantienen juntas las articulaciones. En la articulación del tobillo, los ligamentos brindan estabilidad al limitar el movimiento de lado a lado.

Algunos esguinces de tobillo son mucho más graves que otros. La gravedad de un esguince de tobillo depende de si el ligamento está estirado, parcialmente roto o completamente roto, así como del número de ligamentos involucrados. Los esguinces de tobillo no son lo mismo que las distensiones, que afectan los músculos en lugar de los ligamentos.

## Causas

Los esguinces de tobillo a menudo son el resultado de una caída, una torsión repentina o un golpe que fuerza la articulación del tobillo desplazándola de su posición normal. Los esguinces de tobillo normalmente ocurren mientras se practican deportes, cuando se usan el calzado inapropiado o al caminar o correr sobre una superficie desigual.

En ocasiones los esguinces de tobillo ocurren debido una persona nace con tobillos débiles. Las lesiones anteriores en los tobillos o los pies pueden debilitar el tobillo y llegar a causar esguinces.



## Síntomas

Entre los síntomas de los esguinces de tobillo se pueden incluir:

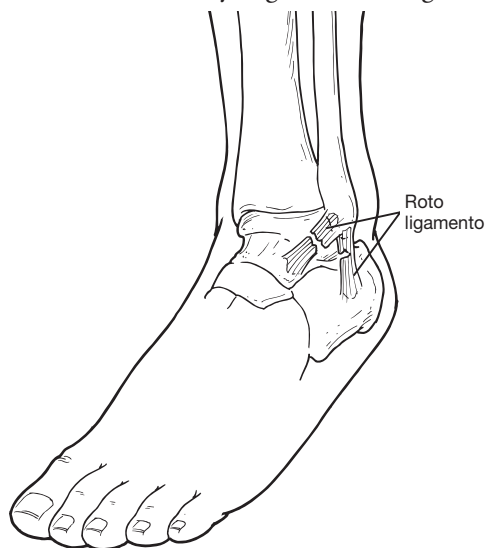
- Dolor o molestia
- Hinchazón
- Moretones
- Dificultad para caminar
- Rigidez en la articulación

La intensidad de estos síntomas puede variar, dependiendo de la gravedad del esguince. A veces no se presentan dolor o inflamación en personas con esguinces de tobillo anteriores. En vez de ello, pueden sentir que el tobillo está vacilante o inestable cuando caminan. Aunque no se presente dolor o inflamación con un esguince de tobillo, es crucial recibir tratamiento. Todo esguince de tobillo, ya sea el primero o el quinto, requiere atención médica a la brevedad.

## Por qué se requiere atención médica a la brevedad

Hay cuatro razones clave por las que un esguince de tobillo debe ser prontamente evaluado y tratado por un médico especialista en pie y tobillo:

- Un esguince de tobillo no tratado puede conducir a una inestabilidad crónica del tobillo, una enfermedad caracterizada por molestia persistente y un “colapso” del tobillo. También puede desarrollar debilidad en la pierna.



## Esguince De Tobillo *continuó*



American College of  
Foot and Ankle Surgeons®

- Usted puede haber sufrido una lesión más grave en el tobillo junto con el esguince. Esto puede incluir una fractura grave del hueso, lo que podría producir complicaciones delicadas si no es tratada.
- Un esguince de tobillo puede ir acompañado por una lesión en el pie que causa molestia pero que no ha sido detectada hasta el momento.
- La rehabilitación de un esguince de tobillo necesita comenzar cuanto antes. Si la rehabilitación se aplaza, la lesión puede tener menos probabilidades de sanar adecuadamente.

### Diagnóstico

Al evaluar su lesión, el médico especialista en pie y tobillo debe obtener un historial completo de sus síntomas y examinar su pie. Puede ser necesario realizar estudios de rayos X u otros estudios de imagenología avanzada para ayudar a determinar la gravedad de la lesión.

### Tratamiento no quirúrgico

Cuando usted sufre un esguince de tobillo, la rehabilitación es crucial y debe empezar en el momento en que inicia su tratamiento. Su médico especialista en pie y tobillo le puede recomendar una o más de las siguientes opciones de tratamiento:

- **Reposo.** No se apoye en el tobillo lesionado. Caminar le puede causar más lesión.
- **Hielo.** Aplique una bolsa de hielo en el área lesionada, colocando una toalla delgada entre el hielo y la piel. Use el hielo durante 20 minutos y después espere cuando menos

40 minutos antes de volver a aplicarlo nuevamente.

- **Compresión.** Puede ser recomendable usar una banda elástica para controlar la hinchazón.
- **Elevación.** El tobillo deberá permanecer ligeramente por encima del nivel de su corazón a fin de reducir la hinchazón.
- **Terapia física temprana.** Su médico le ordenará iniciar un programa de rehabilitación tan pronto como sea posible para promover la curación y aumentar su rango de movimiento. Esto incluye la realización de los ejercicios prescritos.
- **Medicación.** Los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como el ibuprofeno, pueden ayudar a reducir el dolor y la inflamación. En algunos casos se necesitan medicamentos recetados contra el dolor para ofrecer el alivio adecuado.

### ¿Cuándo se necesita la cirugía?

En los casos más graves se puede requerir de cirugía para tratar de manera adecuada un esguince de tobillo. La cirugía a menudo incluye la reparación del ligamento o los ligamentos dañados. El médico de pie y tobillo determina el mejor procedimiento para su caso según el tipo y gravedad de su lesión así como su nivel de actividad.

Después de la cirugía, la rehabilitación es extremadamente importante. Completar su programa de rehabilitación es crucial para un desenlace exitoso. Continúe visitando a su médico especialista en pie y tobillo durante este periodo para asegurar que su tobillo sane adecuadamente y su funcionamiento se restablezca. ■



American College of  
Foot and Ankle Surgeons®

Esta información ha sido preparado por el Comité de Educación Pública de la American College of Foot and Ankle Surgeons, una organización profesional de 6.000 cirujanos de pie y tobillo. Miembros de la organización son doctores de medicina podiátrica que han completado internados en cirugía.

Esta organización tiene el proposito de adelantar el cuidado de los pacientes con problemas del pie o el tobillo por educación, investigación, y la promoción de normas superiores de la profesión.

Copyright © 2010, American College of Foot and Ankle Surgeons • www.FootHealthFacts.org