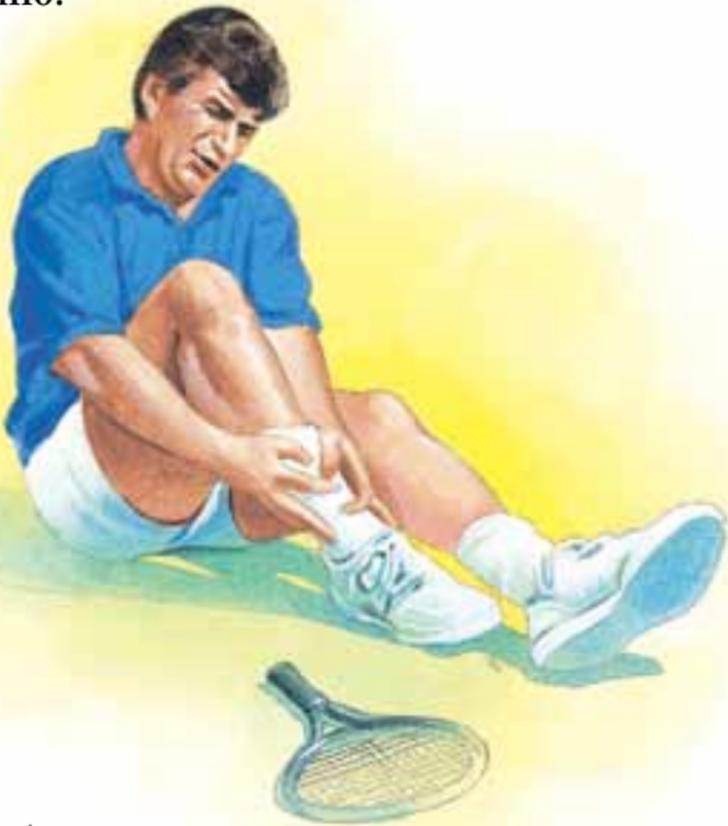


Qué son los Esguinces de tobillo



¿Qué puede causar esguinces de tobillo?

El tobillo es uno de los lugares más comunes del cuerpo donde se producen los esguinces. Todos los días, miles de personas sufren esguinces en el tobillo. Apoyarse mal con el pie puede hacer que el tobillo se tuerza hacia el costado. Esta maniobra puede estirar o desgarrar los ligamentos. Los esguinces de tobillo pueden suceder en cualquier momento, por ejemplo al bajar de un cordón o mientras practica un deporte. Una vez que sufrió un esguince de tobillo, tendrá más probabilidades de volver a tener un esguince en el mismo tobillo.



Síntomas

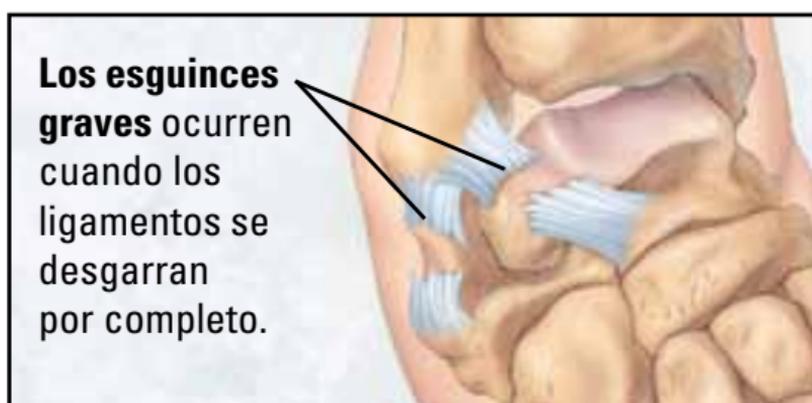
Los síntomas dependen de qué tan lesionados estén los ligamentos. Si los ligamentos sólo están estirados podrá tener un ligero dolor e hinchazón. Si los ligamentos se desgarran, sentirá más dolor y tendrá una mayor hinchazón. Mientras más grave sea el esguince, tendrá menos probabilidades de mover el tobillo o de cargarle peso. El tobillo podrá ponerse amoratado y el moretón puede extenderse hacia el pie y la pierna.

Interior del tobillo

La articulación del tobillo es el lugar donde se unen los huesos de la pierna con los huesos del pie. Hay bandas de tejido resistentes llamadas **ligamentos** que unen estos huesos. Los músculos van desde la parte inferior de la pierna, atraviesan el tobillo y llegan al pie. Los ligamentos y los músculos ayudan a mantener el tobillo estable cuando usted se mueve.

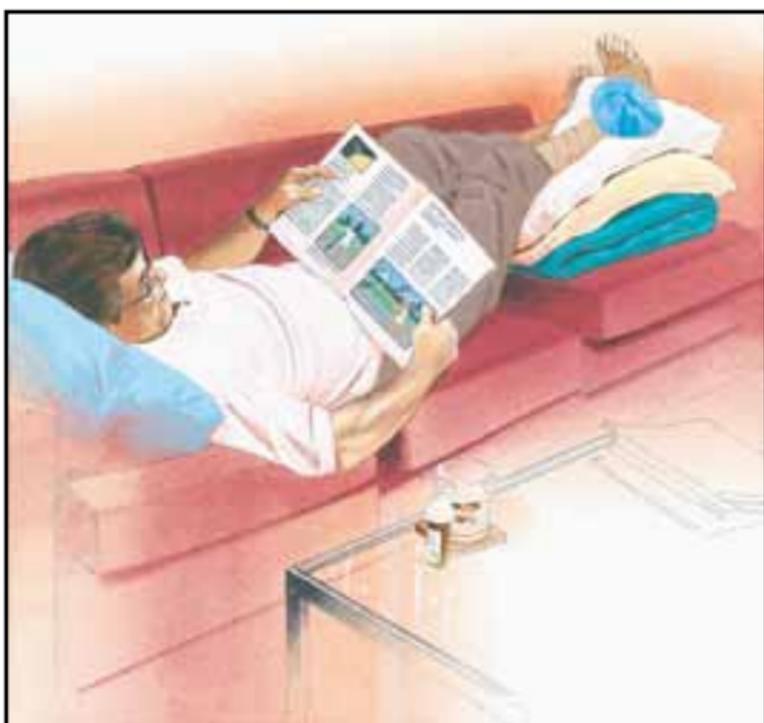
Cuando los ligamentos se desgarran

Si se dobla o se tuerce el tobillo, los ligamentos pueden estirarse o desgarrarse. Esto recibe el nombre de **esguince**. Un esguince puede ser leve, moderado o grave. Todo depende de que tan dañados estén los ligamentos.



Diagnóstico y tratamiento

Su médico inspeccionará el tobillo y le preguntará acerca de los síntomas. Es posible que le tomen radiografías para descartar una fractura ósea. El tratamiento dependerá de la gravedad del esguince. Para un esguince grave, la curación puede llevar 3 meses o más.



Medicamentos

Su médico podrá recetarle un antiinflamatorio oral, como el ibuprofeno. Esto alivia el dolor y ayuda a reducir la hinchazón. Asegúrese de tomar los medicamentos como le indicaron.

Inmediatamente después de la lesión

Reposo: Al principio, evite apoyar el peso sobre el tobillo lo máximo posible. Podrán darle muletas para ayudarlo a caminar sin apoyar el peso sobre el tobillo.

Hielo: Coloque una bolsa de hielo sobre el tobillo durante 15 minutos. Retire la bolsa y espere al menos 30 minutos. Repita este procedimiento durante 3 días. Esto le ayudará a reducir la hinchazón.

Compresión: Para reducir la hinchazón y mantener estable la articulación, quizás deba envolver el tobillo con una venda elástica. Para los esguinces más graves, podrá necesitar una férula de tobillo o un yeso.

Elevación: Para reducir la hinchazón, mantenga el tobillo elevado por sobre el nivel del corazón cuando se siente o se recueste.

Baños de contraste

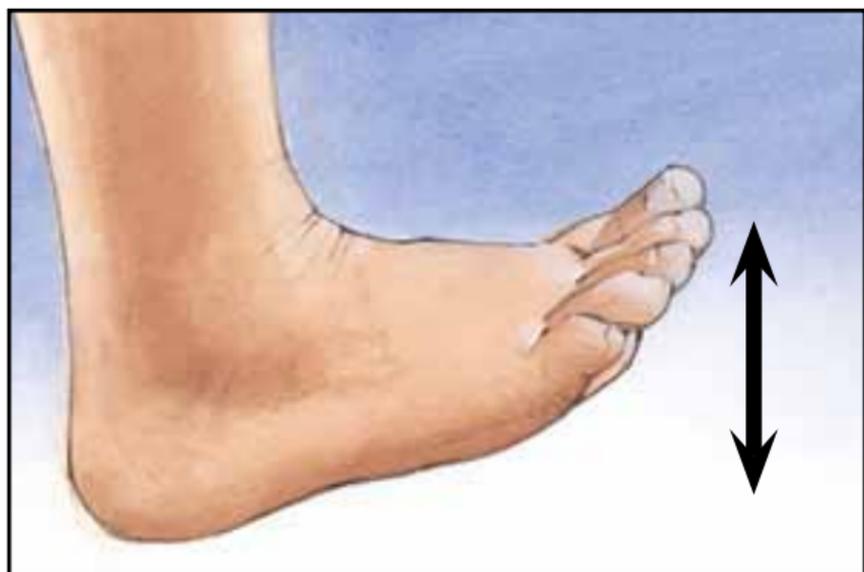
Después de 3 días, sumerja el tobillo en agua tibia durante 30 segundos. Luego sumerja el pie en agua fría durante 30 segundos. Repita este procedimiento durante 5 minutos. Hacer este ejercicio cada 2 horas le ayudará a reducir la hinchazón.

Ejercicios

Después de unas 2 o 3 semanas, podrán darle ejercicios para fortalecer los ligamentos y los músculos del tobillo. Realizar estos ejercicios le ayudará a prevenir un futuro esguince de tobillo. Los ejercicios pueden incluir pararse de puntillas y luego apoyarse sobre los talones, y hacer flexiones de tobillo.

Flexiones de tobillo

- Siéntese sobre el borde de una mesa resistente o recuéstese boca arriba.
- Estire los dedos del pie hacia usted. Luego apunte con los dedos alejándose de usted. Repita este ejercicio durante 2 o 3 minutos.



Cómo prevenir futuros inconvenientes

Para mantener el tobillo estable, use calzados resistentes. Quizás desee vendar el tobillo o usar una férula si practica deportes. Hacer el siguiente ejercicio le ayudará a fortalecer los músculos y los ligamentos que rodean el tobillo. También mejorarán el equilibrio.

Ejercicio para el equilibrio

- Párese derecho. Con los ojos abiertos, balancéese sobre la pierna con el tobillo lesionado. Levante el otro pie del piso. Mantenga esta posición durante 1 a 2 minutos. Luego baje el pie.
- Cuando se sienta seguro, repita el primer paso con los ojos cerrados.
- Haga este ejercicio 4 veces al día.



Este material no reemplaza la atención médica profesional.
©2010 The StayWell Company.
Todos los derechos reservados.

KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032