

# Esguince de tobillo

Es un estiramiento o una pequeña rotura de uno o más ligamentos de la articulación del tobillo. Los ligamentos son bandas fibrosas muy resistentes que conectan los huesos de una articulación. El esguince más común afecta a los ligamentos de la parte externa del tobillo. Causa dolor moderado a intenso en el tobillo, inflamación y dificultad para moverlo y caminar.

## ¿Cómo se diagnostica?

Su médica le preguntará cómo se produjo la torcedura y qué síntomas tiene. Después examinará su tobillo y, si sospecha una fractura, solicitará una radiografía.

## ¿Cómo se trata?

- Aplique hielo durante 20 minutos cada 3 o 4 horas. Hágalo durante 2 o 3 días o hasta que el dolor desaparezca.



- Según el grado del esguince, si es necesario, se le colocará un tipo de vendaje u otro para evitar que la inflamación empeore.

- Use muletas mientras no pueda apoyar el pie.
- Si su médico le receta un antiinflamatorio, puede tomarlo.
- Cuando pueda caminar, realice ejercicios para fortalecer el tobillo y mejorar su movilidad:
  - Muévelo hacia arriba y hacia abajo, luego haga círculos con la punta del pie en ambos sentidos.
  - Caminar por la arena de la playa es muy beneficioso.
  - Una vez curado, camine de puntillas y sobre los talones durante 5 minutos al día durante algunos días.
- En raras ocasiones, los esguinces de tobillo causan una rotura total de los ligamentos y requieren cirugía.

## ¿Cuánto tiempo tarda en curarse?

La duración depende de varios factores (edad, gravedad del esguince y si ha tenido lesiones previas en el mismo tobillo).

- Un esguince leve puede mejorar en menos de una semana.
- Un esguince moderado puede tardar entre 2 y 4 semanas en recuperarse.
- Un esguince grave puede tardar 6 semanas o más.

## ¿Puedo prevenirlo?

- Use un calzado adecuado que ajuste bien, tanto en casa como en la calle o al hacer ejercicio.
- Realice ejercicios de estiramiento adecuados antes y después de actividades deportivas.
- Para evitar que vuelva a ocurrir, no fuerce el tobillo hasta que esté completamente recuperado y siga los ejercicios para fortalecerlo según las indicaciones anteriores.