



Esguince de Tobillo. Guía para aprender a cuidarte

Fecha de revisión: 14/08/2024

Índice de contenidos

- [Introducción](#)
- [¿Cuáles son las causas?](#)
- [¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?](#)
- [¿Cómo se diagnostica el esguince de tobillo?](#)
- [¿Cuál es el tratamiento para el esguince de tobillo?](#)
- [¿Cómo puedo prevenir el esguince de tobillo?](#)
- [¿Cuándo tengo que solicitar atención médica?](#)
- [¿Cómo mejorar mi calidad de vida?](#)
- [Más información](#)
- [Bibliografía](#)
- [Autores](#)

Introducción

El esguince es la **lesión de los ligamentos** que se encuentran alrededor de una articulación. Los ligamentos son estructuras fibrosas, fuertes y flexibles que van de un hueso a otro en una articulación. Estos ayudan a su sostén y colaboran en el movimiento correcto de la articulación.

En general, los esguinces son el tipo de lesión más frecuente en las urgencias traumatológicas y de las lesiones deportivas más habituales. Los esguinces son más usuales entre los 15 y los 35 años.

La ubicación más frecuente de los esguinces es en el tobillo. Y el ligamento que con más frecuencia se lesiona es el ligamento lateral externo, es decir, el que sostiene a la articulación por la parte exterior del tobillo.

¿Cuáles son las causas?

La mayoría de los esguinces de tobillo se producen durante las actividades deportivas, al caminar o al correr. Pero no hay que hacer mucho deporte para lesionarse el tobillo. Es posible que te lo hagas al pisar mal o al tropezar en una superficie irregular. La causa del esguince es la torcedura del tobillo, y el tipo de torcedura de tobillo más frecuente es con el pie hacia adentro, de modo que se lesionan los ligamentos de la parte exterior del tobillo.

El esguince de tobillo se clasifica en tres grados (*Fig. 1*):

- **Grado I, o leve:** estiramiento de las fibras del ligamento, sin rotura.
- **Grado II, o moderado:** rotura parcial del ligamento.
- **Grado III, o grave:** rotura completa del ligamento.

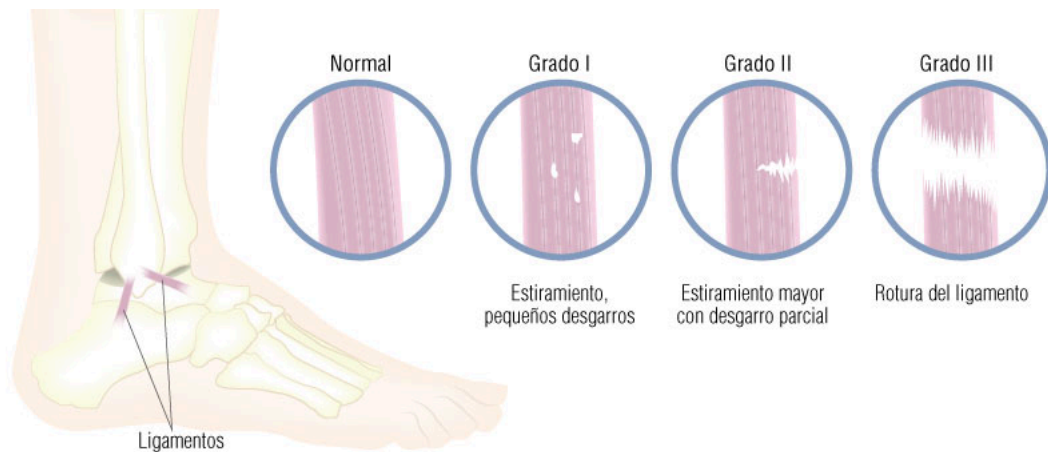


Figura 1. Grados del esguince de tobillo.

¿Cuáles son los síntomas más frecuentes?

Los principales síntomas del esguince de tobillo son los siguientes:

- **Dolor** y sensibilidad al tacto en la zona del esguince.
- **Rigidez** de la articulación.
- **Dificultad para caminar** o para sostenerte al apoyar el pie en el suelo.
- **Hinchazón** e inflamación.
- Aparición de **hematomas**.

Lógicamente, cuanto más grave sea el esguince, más intensos y duraderos serán los síntomas.

¿Cómo se diagnostica el esguince de tobillo?

Para poder identificar el mecanismo del esguince, tu médico o médica de atención primaria o tu especialista en traumatología te preguntarán por:

- La forma en que se te ha torcido el tobillo.

- Qué estabas haciendo en ese momento.
- Si has oído algún chasquido.
- Si te has caído al suelo.

Luego, te explorará y palpará la zona en busca de los signos y síntomas que identificarán el ligamento o los ligamentos afectados por el esguince y la posible gravedad y grado del mismo.

Normalmente no te pedirá ninguna otra prueba. En ocasiones puede ser útil la **radiografía del tobillo**, en particular para confirmar que no hay lesión ni fractura de los huesos del tobillo.

¿Cuál es el tratamiento para el esguince de tobillo?

El tratamiento apropiado e inmediato del esguince ayudará a prevenir el dolor crónico, así como la falta de estabilidad de la articulación a largo plazo. Para ello, puedes seguir los consejos de tu médico o médica que se resumen en las siglas **DICE**:

- **Descanso.** Reposa la articulación, sin cargar peso los primeros dos o tres días
- **Hielo.** Aplicate una bolsa de hielo envuelta en un paño sobre la zona dolorida durante unos 10 minutos y al menos 2 o 3 veces al día, para reducir la inflamación.
- **Compresión.** El vendaje compresivo puede ayudarte a reducir la inflamación y a inmovilizar parcialmente el tobillo, para reducir también el dolor.
- **Elevación.** Pon el pie sobre uno o varios almohadones, hasta que esté por encima del nivel de tu corazón cuando te tumbes. Si puedes dormir así, mucho mejor. Si no es posible, ponlo en esta posición al menos 2 o 3 horas al día.

Recuerda que el plazo de curación normal del esguince de tobillo son unos 10 - 15 días en el grado I; hasta dos meses en el grado II y hasta 3 meses en el grado III.

Tu médico o médica te aconsejará el mejor tratamiento para tu tipo de esguince y te dirá si necesitas algún otro tipo de tratamiento adicional, como:

- Medicamentos analgésicos (paracetamol) y/o antiinflamatorios (ibuprofeno).
- Inmovilización con férula.
- Rehabilitación y fisioterapia.
- Cirugía.

¿Cómo puedo prevenir el esguince de tobillo?

Los esguinces de tobillo son prácticamente imposibles de prevenir. Sí que puedes adoptar un conjunto de precauciones para reducir la probabilidad de padecerlos. La mejor forma de intentar prevenir los esguinces de tobillo consiste en mantener tus **tobillos flexibles** y la **musculatura de tus piernas fuerte**. Para ello:

- Haz siempre **ejercicios de calentamiento y estiramiento** antes de realizar actividad física.
- **Fíjate bien donde pones los pies al caminar** o correr en terrenos irregulares.
- **No sigas haciendo ejercicio cuando te notes sensación de cansancio.**
- **Vuelve a realizar actividad física solamente cuando hayas curado completamente** un esguince anterior.
- Utiliza **vendajes compresivos, tobilleras o botas altas** si eres una persona propensa a padecer esguinces de tobillo.
- Utiliza siempre el **calzado adecuado** para la actividad que vayas a desarrollar y que sea de tu talla.
- Utiliza **calzado cómodo** para evitar torceduras de tobillo. Evita el uso de tacones demasiado altos o inestables.
- Si vas a practicar un nuevo deporte, comienza poco a poco, asesórate y siempre **ponte metas realistas**.

¿Cuándo tengo que solicitar atención médica?

Consulta con tu médico o médica en los siguientes casos:

- Si notas que la inflamación no empieza a reducirse en 2 o 3 días.
- Si aparecen síntomas de infección, como piel enrojecida, más dolor o fiebre de más de 38,5 °C.
- Si el dolor no se ha reducido a los 5 - 7 días.
- Si no puedes caminar a causa del dolor a los 10 - 15 días.
- Si notas debilidad en tu tobillo o se dobla con facilidad.
- Si notas hormigueo o entumecimiento en el tobillo o aparece un hematoma varios días después del esguince.

¿Cómo mejorar mi calidad de vida?

Habitualmente, el dolor y la hinchazón de un esguince de tobillo mejoran en unas 48 horas, de manera que puedes comenzar a poner peso de nuevo sobre el pie lesionado a ratos, siempre y cuando lo soportes bien. Ten presentes los siguientes consejos:

- Pon la cantidad de peso sobre el pie que soportes. Aumenta el peso gradualmente hasta sostenerte completamente con ambos pies por un igual.
- Observa tu cuerpo y el dolor: si notas que el dolor regresa, descansa y no continúes.
- Haz ejercicios que te ayuden a fortalecer el pie y el tobillo para prevenir esguinces en el futuro y dolor crónico en el tobillo.
- Si has sufrido un esguince leve, es posible que puedas volver a tus actividades diarias a los pocos días.
- Si tienes un esguince grave, recuerda que el proceso de recuperación puede tardar varias semanas. Sé paciente y respeta el período de recuperación para que los tejidos se recuperen totalmente.
- Pide ayuda a tu entorno. Si tienes que estar en reposo unos días, habla con tu entorno familiar o de amistades para que te ayuden con aquellas tareas que sean una carga.
- En caso de que suelas practicar un deporte intenso o quieras regresar a tus actividades laborales (y estas requieren un esfuerzo físico intenso), habla con tu médico o médica en caso de que aún notes dolor.

Más información

- Esguince de tobillo. Programa de ejercicios. Sociedad Española de Medicina Física y Rehabilitación (SERMEF). <http://www.sermef-ejercicios.org/webprescriptor/index.php?lang=&action=muestraSeleccionEjercicios&show=programa&cmd=addProg@ionid=9&patologiaid=21&sustituircasta=1>

Bibliografía

- Esguinces. MedlinePlus Enciclopedia. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000041.htm>
- Como cuidar un tobillo esguinzado. Sociedad Americana de Ortopedia del Pie y el Tobillo. <http://legacy.aofas.org/footcaremd/espanol/Pages/C%C3%B3mo-Cuidar-un-Tobillo-Esguinizado.aspx>
- Torceduras del tobillo: curando y previniendo lesiones. Academia Americana de Médicos de Familia. <https://es.familydoctor.org/torceduras-del-tobillo-curando-y-previniendo-lesiones>
- Atención postratamiento del esguince de tobillo. MedlinePlus enciclopedia. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000574.htm>

Autores

Salvador Giménez Serrano	Médico de Atención Primaria (1)
Mercè Piera Fernández	Médica de Atención Primaria (2)

(1) CAP Sarrià. Barcelona
(2) Corporació Sanitària Parc Taulí de Sabadell. Barcelona

Con la colaboración de **Fundació Salut i Envel·liment**



Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

© Descargado el 19/11/2024 19:49:37 Para uso personal exclusivamente. No se permiten otros usos sin autorización. Copyright © . Elsevier Inc. Todos los derechos reservados.

