

Esguince de tobillo

Es un estiramiento o una pequeña rotura de un 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, hinchazón y dificultad para moverlo y caminar.

¿Cómo se diagnostica?

Su médico le preguntará cómo se ha hecho la torcedura y qué síntomas tiene. Después le examinará el tobillo y en caso de duda le hará una radiografía.

¿Cómo se trata?

- Póngase hielo durante 20 minutos cada 3 o 4 horas. Hágalo unos 2 o 3 días o hasta que el dolor se vaya.



- En función del grado del esguince se le pondrá un tipo de vendaje u otro para evitar que la inflamación se agrave.
- Utilice muletas mientras no pueda volver a apoyar el pie.
- Si su médico se lo receta, puede tomar un antiinflamatorio.
- Cuando pueda caminar, realice ejercicios para fortalecer el tobillo y aumentar su grado de movilidad: muévelo arriba y abajo y después haga círculos con la punta del pie. Es muy bueno caminar por la arena de la playa.
- Una vez curado, camine de puntillas y talones 5 minutos al día durante unos días.
- En raras ocasiones los esguinces de tobillo provocan una rotura total de los ligamentos y se tienen que operar.

¿Cuánto tarda en curarse?

La duración depende de muchos factores (edad, severidad del esguince y si ha tenido lesiones previas en el mismo tobillo). Un esguince moderado puede tardar unas 2-4 semanas en recuperarse, mientras que uno de severo puede tardar 6 o más semanas.

¿Puedo prevenirlo?

- Utilice un calzado apropiado y que ajuste bien al hacer ejercicio.
- Realice ejercicios de estiramiento adecuados antes y después de las actividades deportivas.
- Cuando practique deportes vigorosos, colóquese un vendaje o una tobillera, sobre todo si tenía una lesión previa.