

Esguince de tobillo

El esguince de tobillo es la lesión de los ligamentos, que son el tejido que une la articulación y da estabilidad.

Los ligamentos se pueden distender, desgarrar o romper.

¿Cuál es el mecanismo por el que se producen los esguinces?

La mayoría se producen al girar o torcer el tobillo de forma brusca. Se suelen producir al hacer ejercicio, aunque también al caminar o simplemente al pisar mal.

¿Cuáles son los síntomas del esguince?

Dolor, inflamación, hematoma y disminución del movimiento de la articulación.

¿Cuáles son los tipos de esguince de tobillo?

- **Esguince interno:** por lesión de los ligamentos de la parte de dentro del tobillo. Es el menos frecuente.
- **Esguince externo:** por lesión de los ligamentos de la parte de fuera del tobillo. Es el más frecuente.

¿Qué grados de esguinces existen?

- **Esguince leve (grado 1):** los ligamentos del tobillo se distienden ligeramente. El dolor y la inflamación son mínimos.
- **Esguince moderado (grado 2):** los ligamentos del tobillo se desgarran parcialmente. El dolor y la inflamación son moderados y pueden durar un tiempo. La articulación queda débil. Puede costar apoyar el pie.
- **Esguince severo:** se produce la rotura total de los ligamentos. El tobillo está muy dolorido e inflamado. Es imposible el apoyo sobre el pie.

¿Es necesario hacer pruebas para saber si mi hijo se ha hecho un esguince?

La mayoría de las veces basta con ser explorado por el médico. Sólo en el caso que sea un esguince moderado o severo será necesario hacer pruebas como una [radiografía](#) para ver si además hay algún hueso roto.

En pocas ocasiones los esguinces de tobillo se asocian a lesiones graves de ligamentos o lesiones articulares. En estos casos sería conveniente realizar una resonancia magnética (RNM) para ver mejor la lesión.

¿Cuál es el tratamiento de los esguinces?

El objetivo es evitar la inflamación.

Los pilares básicos son cuatro.

1. **REPOSO:** parte esencial para la recuperación. Eliminando toda carga del tobillo lesionado durante 3 o 4 días. El reposo no impide hacer otros ejercicios en descarga, como la natación.
2. **HIELO:** durante periodos de aproximadamente 20-30 minutos, de 4 a 8 veces en las primeras 48 horas.
3. **ELEVACION:** de la extremidad mientras se aplica el hielo.
4. **COMPRESION:** con un vendaje elástico. Protege al ligamento lesionado y baja la inflamación. La tensión del vendaje tiene que ser firme y uniforme, pero nunca estar muy apretado.

Esto suele ser suficiente en los esguinces grado 1 y 2. Si el esguince es de grado 3 hay que inmovilizar el tobillo con una [férula rígida](#) o con un soporte ortopédico duro.

Es muy probable que exista dolor, por lo que tomar [antiinflamatorios](#) como el *ibuprofeno* puede disminuir el dolor y la inflamación.

¿Cuándo se puede reanudar de nuevo el deporte y la actividad física tras un esguince?

Se recomienda que la inflamación o el dolor no existan o sean mínimos, y que puedan realizarse saltos hacia delante y hacia atrás sin sentir dolor ni inestabilidad.

¿Cómo se pueden prevenir los esguinces de tobillo?

No se pueden prevenir. Pero si se pueden tomar [precauciones](#) para que no ocurran:

- Hacer siempre ejercicio de precalentamiento antes de practicar deporte.
- Evitar correr o caminar por un terreno irregular.
- Evitar el cansancio o fatiga.
- Si ya se ha padecido un esguince previo curarlo bien antes de empezar a practicar deporte. Si uno es propenso se pueden usar tobilleras.

Fecha de publicación: 25-02-2013

Autor/es:

- [Ana María del Río López](#). Pediatra. Centro de Salud Medina del Campo Rural. Medina del Campo (Valladolid)
- [María Alfaro González](#). Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)

