

Esguince de tobillo

El esguince de tobillo es la lesión de los ligamentos, que es el tejido que une la articulación y da estabilidad. Es una de las lesiones más frecuente en el deportista y también en la edad pediátrica.

Los ligamentos se pueden distender, desgarrar o romper.

¿Cómo ocurre?

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?

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

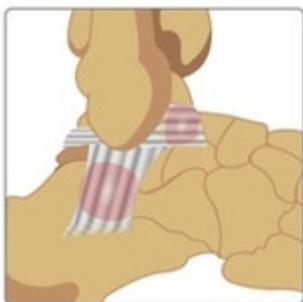
¿Cuáles son los tipos de esguince de tobillo?

- **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.

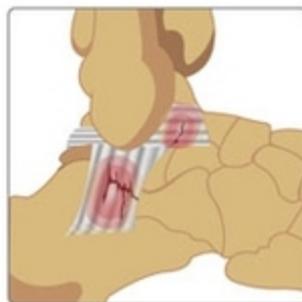
¿Qué grados de esguinces existen?

[Existen 3 tipos o grados](#) según la gravedad de la lesión y la afectación de los ligamentos.

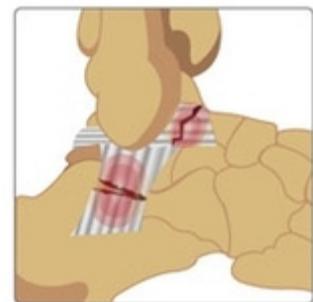
- **Esguince leve (grado 1):** Se trata de un estiramiento de los ligamentos del tobillo.
- **Esguince moderado (grado 2):** Existe una rotura parcial de los ligamentos del tobillo.
- **Esguince severo:** Rotura total de los ligamentos.



Tipo 1



Tipo 2



Tipo 3

¿Qué pruebas hay que hacer?

El diagnóstico del esguince de tobillo es principalmente clínico, con la exploración del tobillo suele ser suficiente. Es importante descartar otras lesiones que pueden simular un esguince como fracturas del tobillo, fractura de calcáneo....

En los grados II III, se recomienda realizar una [radiografía](#) para valorar y descartar una fractura de peroné o de maleolo.

En algunos pacientes con esguince grado III se puede realizar una ecografía o una resonancia magnética para valorar la rotura del ligamento y descartar lesiones asociadas en el tobillo como lesiones osteocondrales en el astrágalo, lesiones de los tendones o pequeñas fracturas avulsiones.

¿Cuál es el tratamiento?

El objetivo es evitar la inflamación.

Los pilares básicos son cuatro.

1. **REPOSO:** Imprescindible para eliminar toda carga adicional sobre el tobillo. El reposo no impide la realización de movimientos activos o pasivos del pie sin apoyo. En el caso que el esguince produzca cojera, se recomienda el uso de 1 o 2 muletas con el objetivo de disminuir el apoyo y evitar forzar el ligamento en "reconstrucción".
2. **HIELO:** durante periodos de aproximadamente 20-30 minutos, de 4 a 8 veces en las primeras 24-48 horas. Útil si existe inflamación importante.
3. **ELEVACION:** de la extremidad mientras se aplica el hielo.
4. **COMPRESION:** con un vendaje elástico. Protege al ligamento lesionado y baja la inflamación. El vendaje tiene que ser firme y uniforme, pero nunca 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 puede ser necesario tomar [antiinflamatorios](#) bajo prescripción médica.
5. **FISIOTERAPIA:** Pasado una semana con el tobillo vendado desde el primer día y con el conveniente reposo, se puede empezar a realizar sesiones de fisioterapia. Eliminan bloqueos articulares y ayudan a recuperar la movilidad. Fortalecen los músculos y ligamentos, evitando recaídas. Los esguinces de grado 1 no requieren en la mayoría de los casos, más que hielo, compresión y vendaje funcional correctivo del ligamento solicitado. Suele durar entre 3 y 7 días la molestia. En los grados 2 y 3 la fisioterapia resulta muy beneficiosa.

¿Cuándo se puede volver a hacer deporte?

La inflamación o el dolor no deben existir o ser mínimos, y que puedan realizarse movimientos hacia delante y hacia atrás sin sentir dolor ni inestabilidad.

¿Cómo se pueden prevenir?

Es difícil de prevenir. Pero sí 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, ya que existe riesgo de sufrir un nuevo esguince en los 12 meses siguientes.

Fecha de publicación: 25-02-2013

Última fecha de actualización: 15-12-2020

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)

