

Esguince de tobillo

Una lesión recurrente en deportistas

La lesión del tobillo es frecuente en actividades diarias laborales, deportivas y recreativas. El tobillo, es una articulación de tipo bisagra, que recibe una enorme carga, especialmente durante la acción de correr o en deportes donde la extremidad es sometida a giros bruscos sobre su eje. El dolor de un esguince de tobillo **es intenso** y con frecuencia impide que el individuo pueda trabajar o practicar su deporte durante un periodo variable de tiempo.

12%

de todos los **traumatismos** atendidos en las salas de emergencia corresponden a lesiones del tobillo.



50%

de los pacientes que **han tenido un esguince** de tobillo pueden **reincidir en la lesión**.

¿Qué es un esguince?

Es una lesión de **uno o varios ligamentos**. Esta lesión está producida por un movimiento que va más allá del arco de movimiento normal de la articulación. Los ligamentos se encargan de dirigir y limitar el movimiento; por lo tanto, en caso de un movimiento de demasiada amplitud, los ligamentos sufren y se dañan.

Dependiendo de la gravedad del daño, se habla de distintos grados de esguince, que se suelen clasificar bien por la gravedad del daño ocasionado (**clasificación patológica**) o bien por el ligamento afectado (**clasificación anatómica**).

15%

representan los **esguinces** respecto a todas las **lesiones asociadas** a la **práctica de los deportes**.

- 1 LIGAMENTO TALOTIBIAL POSTERIOR**
- 2 LIGAMENTO TALOTIBIAL ANTERIOR**
- 3 LIGAMENTO CALCÁNEOTIBIA**

Los **ligamentos** están constituidos por una banda de tejido que contiene colágeno.

Brindan **estabilidad pasiva a la articulación**, **limitando movimientos extremos**, aquellos que no corresponden a dicha articulación.

Lesiones **primarias de tobillo** comprometen más a gente joven que participan en actividades recreativas y deportivas.

La rotura de las fibras del ligamento es acompañada de **hemorragia** profunda que se traduce como **equimosis** (morado) en la piel.

Peroné
Tibia

LIGAMENTOS LATERALES

LESIÓN

Síntomas y signos de alerta

- Dolor al apoyar el pie y al caminar.
- Dolor a la palpación de los ligamentos lesionados.
- Dolor al mover la articulación del tobillo.
- Dolor al estiramiento del ligamento lesionado.
- Inflamación.
- Edema.
- Hematoma.
- Impotencia funcional.
- Inestabilidad del tobillo.

Prevención



Hacer estiramientos y ejercicios de **calentamiento** antes de iniciar la práctica del deporte.

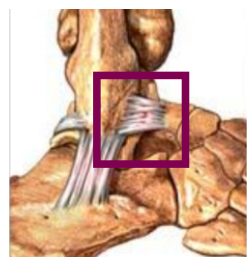


Use el **calzado** indicado (cómodo y en buen estado) para el tipo de deporte que practica.



Refuerce la articulación del tobillo con **vendas o tobilleras** si tuvo anteriormente una lesión.

Tipos de esguinces



ESGUINCE DE GRADO I

Se producen por el sobreestiramiento del ligamento, lo que provoca una ligera hinchazón. No hay laxitud articular asociada. El ligamento sólo sufre una distensión y si se llegara a producir desgarro no afecta a más del 5% del ligamento.

DOLOR

Leve e inmediato.

HEMATOMA

No.

APOYO DEL PIE

Posible.

TIEMPO DE RECUPERACIÓN

Es corto, dependiendo de la actividad de la persona afectada,

10 a 20 días



ESGUINCE DE GRADO II

El ligamento ya sufre desgarro o ruptura parcial. La hinchazón en la zona es instantánea y pueden afectarse también estructuras anexas como la cápsula articular. La inestabilidad articular es leve, pero se ve afectada.

DOLOR

Al tacto.

HEMATOMA

Después de 18 horas.

APOYO DEL PIE

Posible, dolor leve.

TIEMPO DE RECUPERACIÓN

Dependiendo del tejido afectado, puede llevar de:

20 a 40 días



ESGUINCE DE GRADO III

Son los más graves y suponen la rotura completa de uno o más ligamentos. Si se considera diagnóstico de esguince grado III, es la alternativa inicial a un tratamiento quirúrgico.

DOLOR

Tardío e intenso.

HEMATOMA

Inmediato en todo el pie.

APOYO DEL PIE

Imposible, dolor intenso.

TIEMPO DE RECUPERACIÓN

Dado el tiempo de cicatrización del ligamento los plazos van de:

50 a 60 días

Tratamiento

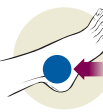
Dependiendo de la severidad de la lesión, su médico puede ayudarle con un programa de rehabilitación apropiado para conseguir un retorno rápido a la actividad deportiva o diaria.

El tratamiento inicial se resume en:

REPOSO, HIELO, COMPRESIÓN Y ELEVACIÓN.



Reposo: Es una parte esencial del proceso de recuperación. Si es necesario, elimine toda carga sobre el tobillo lesionado. Su médico le indicará el uso de apoyo (bastones) parcial o total dependiendo de la lesión y el nivel de dolor.



Hielo: Llene una bolsa de plástico con hielo triturado y colóquela sobre la zona inflamada. Para proteger la piel, ponga la bolsa de hielo sobre una capa de vendaje elástico empapada en agua fría. Mantener el hielo durante periodos de aproximadamente treinta minutos.



Compresión: Comprima la zona lesionada con un vendaje elástico. Éste protege el ligamento lesionado y reduce la inflamación. La tensión del vendaje debe ser firme y uniforme, pero nunca debe estar demasiado apretado.



Elevación: Mientras se aplica hielo, eleve la zona lesionada por encima del nivel del corazón. Continúe con este procedimiento en las horas siguientes, con el vendaje de compresión colocado.