

# Jan David Tepper, D.P.M., Inc.

Board Certified in Foot, Ankle Surgery and Foot Orthopedics  
Fellow, American Academy of Podiatric Sports Medicine  
Fellow, American Professional Wound Care Association

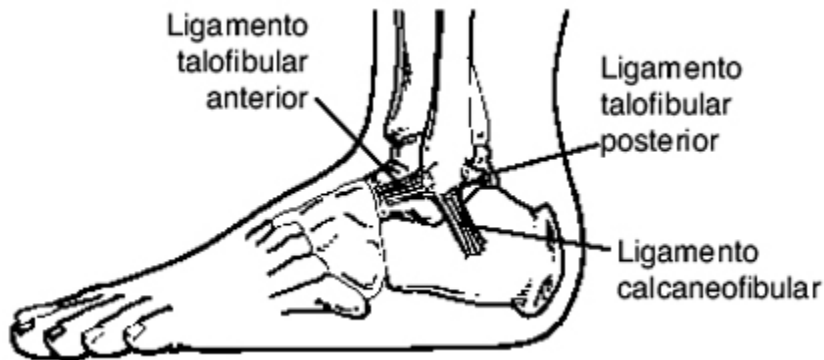
984 West Foothill Blvd, Suite B  
Upland CA 91786

D(909) 920-0884  
Fax (909) 920-9810

## Ankle Sprain

### ¿Qué es un Esguince de Tobillo?

Un esguince de tobillo es una lesión de uno o más ligamentos en el tobillo, por lo general en la parte externa del tobillo. Los ligamentos son unas bandas de tejidos –como tiras elásticas- que conectan un hueso con otro y mantienen juntas las articulaciones. En la articulación del tobillo, los ligamentos brindan estabilidad al limitar el movimiento de lado a lado. Algunos esguinces de tobillo son mucho peores que otros. La gravedad de un esguince de tobillo depende de si el ligamento es estirado, parcialmente roto, o totalmente roto, así como del número de ligamentos involucrados. Los esguinces de tobillo no son lo mismo que las distensiones, que afectan los músculos en lugar de los ligamentos.



### ¿Qué Causa un Esguince de Tobillo?

Los esguinces de tobillo a menudo son el resultado de una caída, una torsión repentina, o un golpe que fuerza la articulación del tobillo sacándola de su posición normal. Los esguinces de tobillo normalmente ocurren mientras se practican deportes, usando zapatos inadecuados, o caminando o corriendo sobre una superficie desigual. En ocasiones los esguinces de tobillo ocurren debido a tobillos débiles, una condición médica con la que nacen algunas personas. Lesiones anteriores en los tobillos o los pies también pueden debilitar el tobillo y llegar a causar esguinces.

### Señales y Síntomas

Las señales y síntomas de esguinces de tobillo pueden incluir:

- Dolor o irritación
- Inflamación
- Hematoma
- Dificultad para caminar

- Rigidez de la articulación

La intensidad de estos síntomas puede variar, dependiendo de la gravedad del esguince. A veces el dolor y la inflamación no se presentan en personas con esguinces de tobillo anteriores —en su lugar, ellos pueden sentir que el tobillo está vacilante e inestable cuando caminan. Incluso si usted no tiene dolor o inflamación con un esguince de tobillo, recibir tratamiento es crucial. Todo esguince de tobillo —ya sea su primero o su quinto— requiere de atención médica pronto.

Si usted cree que ha sufrido un esguince de tobillo, póngase en contacto con su cirujano de pie y de tobillo para pedirle una cita tan pronto como sea posible. Mientras tanto, empiece a usar inmediatamente el método “R.I.C.E.” (por su sigla en inglés) — **R**eposo, **I**ce (Hielo), **C**ompresión, y **E**levación — para ayudar a reducir la inflamación, el dolor, y lesiones adicionales.

## Por Qué Se Necesita Atención Médica Pronto

Hay cuatro razones claves por las que un esguince de tobillo debe ser prontamente evaluado y tratado por un cirujano de pie y de tobillo:

- Primero, un esguince de tobillo no tratado puede conducir a una inestabilidad crónica del tobillo, una enfermedad caracterizada por incomodidad persistente y porque que el tobillo se le dobla con facilidad. También puede desarrollar debilidad en la pierna.
- Segundo, usted puede haber sufrido una lesión más grave en el tobillo junto con el esguince. Esto puede incluir una fractura grave del hueso, lo que podría producir complicaciones delicadas si no es tratada.
- Tercero, un esguince de tobillo puede ir acompañado por una lesión del pie que causa incomodidad pero que no ha sido detectada hasta el momento.
- Cuarto, la rehabilitación de un esguince de tobillo necesita comenzar cuanto antes. Si la rehabilitación se aplaza, la lesión puede tener probabilidades de no sanar adecuadamente. Al evaluar su lesión, el cirujano de pie y tobillo le hará la historia médica para conocer más acerca de la lesión. Él o ella le examinarán el área lesionada, y pueden ordenarle radiografías, un estudio de IRM (imagen por resonancia magnética), o un TAC (tomografía axial computarizada) para ayudar a determinar la gravedad de la lesión.

## Tratamiento No Quirúrgico y Rehabilitación

Cuando usted sufre un esguince de tobillo, la rehabilitación es crucial — y empieza en el momento en que inicia su tratamiento. Su cirujano de pie y de tobillo puede recomendar una o más de las siguientes opciones de tratamiento:

- **Inmovilización.**  
Dependiendo de la gravedad de su lesión, le puede ser colocado un yeso corto en la pierna, una bota para caminar, o un aparato ortopédico para mantener su tobillo inmóvil. También puede necesitar muletas.
- **Terapia física temprana.**  
Su médico le ordenará iniciar un programa de rehabilitación tan pronto como sea posible para promover la curación y aumentar su rango de movimiento. Esto incluye la realización de ejercicios recetados.
- **Medicamentos.**  
Los fármacos anti-inflamatorios no esteroideos (AINES) (Nonsteroidal antiinflammatory drugs - NSAIDs), tales como el ibuprofeno, pueden ser recomendados para reducir dolor y la inflamación. En algunos casos, se necesitan medicamentos recetados contra el dolor para brindar el alivio adecuado. .Envolver en Hielo. Le puede ser sugerido envolver su lesión en hielo varias veces al día hasta que el dolor y la inflamación cedan. Envuelva cubos de hielo, o una bolsa de arvejas o maíz en grano congelados, en una toalla delgada. No ponga el hielo directamente sobre su piel.
- **Vendajes para compresión.**

Para prevenir mayor inflamación, puede ser necesario que mantenga su tobillo vendado con una venda o una media elástica.

### **¿Cuándo Es Necesario Recurrir a la Cirugía?**

En los casos más graves se puede requerir de cirugía para tratar de manera adecuada un esguince de tobillo. La cirugía a menudo incluye la reparación del ligamento o ligamentos dañados. El cirujano de pie y de tobillo elegirá el procedimiento quirúrgico más apropiado para su caso, basado en el tipo y la gravedad de su lesión, así como en su nivel de actividad. Después de la cirugía, la rehabilitación es extremadamente importante. Completar su programa de rehabilitación es crucial para un desenlace exitoso. Asegúrese de continuar visitando a su cirujano de pie y de tobillo durante este período para asegurarse de que su tobillo sane adecuadamente y su funcionamiento sea restituido.