

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Esguince de tobillo

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias con una lesión en el tobillo. El médico lo examinó y cree que tiene un esguince de tobillo. Si le hicieron una radiografía, no mostró ningún hueso roto. Esta hoja explica cómo ayudar a que sane.

¿Qué es?

Un esguince significa que las bandas fuertes (ligamentos) que unen los huesos del tobillo se han estirado o desgarrado. Suele ocurrir cuando el pie gira hacia adentro. El tobillo se pone doloroso, hinchado y a menudo con moretones. La mayoría de los esguinces mejoran mucho en 2 a 6 semanas. Recuperar toda la fuerza puede tardar unos meses.

Cómo cuidarse en casa

- Durante los primeros 2 a 3 días, descanse y mantenga el pie elevado por encima de la altura de la cadera cuando esté sentado.
- Ponga una bolsa de hielo envuelta en un paño sobre el tobillo durante 15 a 20 minutos cada 2 a 3 horas.
- Empiece a caminar en cuanto el dolor lo permita. Usarlo con suavidad ayuda más a la curación que mantenerlo quieto.
- Mueva suavemente el tobillo hacia arriba y hacia abajo y en círculos varias veces al día.
- Evite el deporte, correr y el calor sobre el tobillo durante los primeros días.
- Use muletas o un soporte solo si se los dieron, y déjelos a medida que camine mejor.

Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor, a menos que su médico le haya dicho que no lo tome. Siga las indicaciones del envase o de su médico.
- El ibuprofeno también puede ayudar, a menos que su médico le haya dicho que no. Evítelo si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o embarazo.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si después de 1 a 2 semanas todavía no puede caminar con normalidad.
- Pregunte por fisioterapia si el tobillo se le sigue torciendo o sigue débil.
- Vuelva al deporte poco a poco, solo cuando pueda saltar sobre un pie y correr sin dolor.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **No puede apoyar nada de peso en el pie, o va empeorando en lugar de mejorar**
- **El pie se pone frío, pálido, azulado o adormecido**
- **Dolor intenso que no se calma con analgésicos**
- **Dolor, hinchazón y sensibilidad en la pantorrilla, o falta de aire repentina o dolor en el pecho**
- **La piel sobre el tobillo se pone roja, caliente y la zona enrojecida se extiende, o tiene fiebre**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.