

Compartir

Esguince de tobillo. Cada día ocurre, torcedura banal, esguince moderado o severo. ¿Qué hacer? ¿Cómo evitar secuelas? Doce cosas a saber.

Cuantas veces has oído: tuve un **esguince de tobillo** hace años y **me quedó mal**. Deberías leer esto.

¿Que es un **esguince**?

Imagina un chicle masticado.

Cuando tiras de él y el chicle vuelve a la posición inicial. Sería una **distensión**.

(Estiramiento) **Grado uno**, esguince mínimo.

Cuando tiras de él y el chicle le cuesta mucho o ya no vuelve a la posición inicial.

Elongación. (Sin rotura). **Grado dos**.

Cuando tiras de él y se rompe. **Ruptura**. **Grado tres**.

Eso es lo que le ocurre a un ligamento ante una fuerza que intenta llevar al límite una articulación. En el caso de hoy lo que sería provocar un **esguince de tobillo**.

Si además del **esguince de tobillo** existe una **lesión osea** por arrancamiento. A este grado de esguince los traumatólogos le llamamos **Grado Cuatro**.

Un poco de anatomía.

En el tobillo tenemos los archi conocidos **tibia y peroné**.

¿Dónde está el peroné?

Siempre me ha gustado la traducción al latín de peroné. Fibula. Flauta. El **peroné tiene forma de flauta** y está en la **parte externa** de la pierna.

La **tibia** está en la **parte interior** de la pierna.

Así pues tibia y peroné hacen juego con el pie.

Junto a la tibia y el peroné **existen además unos ligamentos internos y externos** que contienen y sujetan el pie en su posición.

Esos ligamentos y músculos mantienen un equilibrio perfecto. Permiten movimiento hasta



Esguince de ligamento. Símil con el chicle masticado.

cierto límite.

Una vez pasamos el límite, aparece el esguince de tobillo.

Cosas que quizás no sabes. Doce cosas a saber.

UNO. INEGOCIABLE. RICE

R Rest. **Reposo**. Nada de continuar caminando o haciendo deporte. Sólo harás que empeorar la lesión. Se hinchará más, llegarán más productos de la inflamación y será más lenta la recuperación.

I Ice. **Hielo**. El antiinflamatorio más sano para tu tensión arterial y tu estómago es él. Ten un affaire con el hielo las **primeras 48 horas** después de un **esguince de tobillo**. Obra maravillas.

C **Compresión**. Evitará que continúe hinchándose el tobillo o minimizará la hinchazón.

E **Elevación**. Para aumentar el retorno venoso y evitar más hinchazón.

DOS.

Puedes dar cuatro pasos sin ayuda? Cuando te has hecho la torcedura podías? Y a la llegada a urgencias puedes? Sino puedes es preciso hacer una radiografía.

La radiografía servirá para objetivar si existe una fractura asociada.

Y si puedes caminar pero el tobillo está hinchado como un botijo? También puede haber una fractura pudiendo apoyar el pie. También precisas una radiografía.

TRES.

¿Eres diabético? ¿Tomaste alcohol o algún tipo de droga? Los diabéticos tienen mermada la sensibilidad en las piernas, puede que incluso caminen con una fractura. Se debe tener en cuenta. Atención especial también al día siguiente de una verbena o un fin de año. La gente no recuerda cómo se produjo el incidente y el alcohol puede anestesiar el grado de dolor de un esguince de tobillo o fractura. Una resaca con sorpresa...

CUATRO.

Queda **prohibido hacer deporte sin calentar**. Existen ejercicios para **prevenir el esguince de tobillo**. También el uso adecuado de las zapatillas deportivas ayuda. Saber cuando atarse adecuadamente las zapatillas.

Uno está acostumbrado a pensar que las bailarinas de ballet que llevan a sus articulaciones de tobillo al máximo son las más lesionadas. Pero no es así. La disciplina a la que son sometidas y el riguroso calentamiento minimizan las posibles lesiones hasta casi conseguir eliminarlas.

Todos conocemos más lesionados en deportes más mayoritarios tipos baloncesto o fútbol. Donde muchas veces el calentamiento es nulo.

CINCO.

Evita calzados inadecuados y poco sujetos al tobillo. Previene huyendo de calzados con poca superficie de contacto. Tengo especial manía a los topolinos. Son un horror para el pie a nivel biomecánico.

Huye de zapatos poco cómodos los **días de lluvia y nieve**. Es algo obvio, los médicos de atención en urgencias tememos la lluvia.

Evita los tacones de vértigo para los días especiales. Mi record personal fue una noche de 15 de agosto. Todas las señoras que acudían con esguince de tobillo llevaban unos tacones imposibles.

SEIS.

En más del 85% de las veces el esguince se produce en el lado externo del tobillo. A nivel del maleolo peroneal. El más afectado es el ligamento anterior del perone. Llamado peroneo astragalino anterior. LPAA.

SIETE.

¿Por qué duele más un **esguince grado 2 que un grado 3**?

Enfermos con una hinchazón del tamaño de huevo de gallina tienen más dolor que enfermos con hinchazón del tamaño huevo de avestruz... ¿Cómo puede ser esto?

En el grado 2 habitualmente no se ha desgarrado la cápsula articular. Luego existe una gran presión.

En el grado 3 existe un desgarramiento articular. No existe presión. Luego no hay dolor.



Esguince de tobillo. Imagen.

OCHO.

Ottawa es un buen lugar para tener un esguince de tobillo. Las **reglas de Ottawa**, el mejor estudio a nivel mundial para saber cuando es preciso realizar o no una radiografía.

Cuando tu médico de atención primaria te explica que no precisas una radiografía es casi seguro que lo hace siguiendo las **reglas de Ottawa**. Tenlo en cuenta.

<http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-reglas-del-tobillo-ottawa-analisis-13015335>

NUEVE.

El **esguince de tobillo** es una epidemia. **Por cada 10000 habitantes y día se produce un esguince de tobillo**. En Catalunya son 740 al día o 262000 al año padeceran uno. En España son 4650 al día o 162000 al año padeceran uno.

Es más frecuente entre los 20 y 30 años, quizás debido al aumento de la práctica deportiva a esa edad.

DIEZ.

Haber tenido un **esguince de tobillo predispone** el doble a padecer otro. Atención importante a los enfermos con hiperlaxitud. Aún se debe ir con más cuidado a la hora de evitar accidentes casuales, deportivos. Debemos ser precavidos con la convalecencia y la reincorporación a la práctica deportiva.

ONCE.

Los **tapings**, los **vendajes funcionales** y las **férulas dinámicas** tienen una misión importante. Minimizan el tiempo de recuperación. Habitualmente nos permitiran realizar el movimiento del tobillo arriba y abajo (flexoextensión) pero nos evitaran las torsiones.

Conozco unos cuantos traumatólogos que con **esguince de tobillo** grado tres o una fractura por arrancamiento de quinto metatarsiano han continuado operando y realizando guardias por necesidades del servicio...

DOCE.

Tiempos estimados de recuperación.

Un **esguince de tobillo grado uno** son unos 15 días de recuperación.

Un **grado dos** son unos 30 días de recuperación.

Un **esguince de tobillo grado tres** no baja de seis semanas con yeso.

Si va **acompañado de fractura** puede llegar a las **ocho semanas con yeso**.

Siempre lo acostumbro a decir con una coletilla... Y es el mismo tratamiento en Tarragona, en Houston y en Sidney.

Deportistas de élite. La élite.

Es cierto que los **deportistas de élite** tienen unos períodos de **recuperación escalofriantemente cortos**. También es cierto que ellos pueden realizar tres sesiones diarias de fisioterapia y un tratamiento personalizado al máximo. A ellos no sólo les va la salud, también les va la temporada, los contratos de derechos de imagen etcetera.

Alguna vez te has preguntado cómo debe ser la salud y la vida de esos deportistas de élite una vez retirados? Yo lo hago constantemente y a veces lo que observo no me gusta nada. En fin...

El traumatólogo, no es el enemigo. Aquí lo realmente importante es tener **confianza en nuestro médico**. Exponer nuestros miedos y nuestras esperanzas y **dejarnos guiar** para conseguir el **objetivo común: la recuperación sin secuelas**.

Puede ser muy importante el último partido de la temporada de nuestro hijo adolescente, pero si no está recuperado del todo puede quedar un **tobillo inestable**. O puede empeorar la lesión.

Puede que sea vital intentar aprobar las oposiciones a bombero. Pero tu tobillo no puede.

¿Debes acompañar a tu hijo al altar? Explicáselo a tu médico. Intentará por todos los medios que ese día sea lo menos traumático posible.

” Los médicos luchamos a diario por el bienestar de nuestros enfermos. Queremos la salud para ellos a la corta y también a la larga. Sin secuelas.”

Salud!

Puede que también pueda interesarte:

Heparina maldita: ahorra una muerte evitable.

Diagnóstico: fractura. Doce cosas a saber.

¿Te apetece seguirme en redes sociales?

En Facebook: [Consulta Doctora Miranda.](#)

En Twitter: [@miranda_trauma](#)

¿Te apetece estar a la última de Miranda Trauma? [Suscríbete.](#) Es muy fácil!

[Compartir](#)