



En Español

Torcedura de Tobillo (sprained ankle)

Tal vez cuando éramos niños jugando, o al pisar una superficie desnivelada hemos sufrido una torcedura de tobillo. Estas lesiones son comunes y se ven alrededor de 25,000 casos diarios.

A veces una torcedura leve ocurre simplemente al perder el equilibrio, se siente dolor que desaparece rápidamente y se sigue caminando sin problemas. Sin embargo otras veces la torcedura puede ser más grave, tal vez se inflame el tobillo, o puede doler tanto que sea imposible poner peso sobre el mismo. En el caso que la torcedura es más grave, a veces se siente como un "ruido seco" en el momento en que ocurrió la lesión.

Una torcedura ocurre cuando se estiran o se desgarran uno o más ligamentos del exterior del tobillo. Si no se trata adecuadamente, puede llegar a convertirse en un problema crónico.

Es posible que ocurra una torcedura cuando los dedos están en contacto con la superficie y el talón elevado (flexión plantar). Esta posición estira los ligamentos y los coloca en posición vulnerable. Un golpe rápido, como por ejemplo al caer sobre una superficie despareja puede hacer que el tobillo se tuerza hacia adentro (inversión). Cuando esto sucede se pueden lesionar uno, dos o tres ligamentos del tobillo.

Dígale al doctor que es lo que estaba haciendo cuando se produjo la torcedura. El médico lo examinará y tal vez le recomiende tomarse una radiografía para estar seguro que no hay ninguna fractura de hueso. Según la cantidad de ligamentos lesionados, las torcedura se pueden clasificar en Grado I, II o III.

Tratamiento:

Si trata de manera adecuada, se podrá evitar que se convierta en dolor crónico o que cause inestabilidad. En caso de torcedura Grado I, siga las instrucciones de descanso, hielo, vendaje de compresión y elevación.

- Descanse, no utilice el tobillo
- Coloque hielo para evitar la hinchazón
- Coloque vendas de compresión para inmovilizar y darle apoyo a la lesión
- Eleve, durante 48 horas, el tobillo por sobre el nivel corazón

La hinchazón generalmente desaparece en unos días. Para las torceduras Grado II y III cumpla con las instrucciones de descanso, hielo, vendaje de compresión y elevación y déle más tiempo para que se alivie. Muchas veces el medico inmoviliza el tobillo o lo entablilla.

Una torcedura de Grado III puede resultar en la inestabilidad permanente del tobillo. Son pocas las veces en que se necesita cirugía para reparar el daño, especialmente en atletas competitivos. En caso de torceduras graves, el médico tal vez le coloque una bota especial de yeso durante 2-3 semanas, o una hecha de plástico movable. Para aquellas personas propensas a torceduras tal vez sea necesaria la reparación quirúrgica de los ligamentos.

Rehabilitación:

Todos los ligamentos lesionados necesitan rehabilitación, si no lo hicieran, el tobillo no se sanará por completo y podrá lesionarse nuevamente. Todas las torceduras de tobillo, de los más simples a los más graves, requieren tres etapas de recuperación.

1. Fase I: descansar, reducir la hinchazón, y proteger el tobillo lesionado. Progresa mente apoyando el tobillo y al mismo tiempo protegiéndolo puede favorecer la recuperación.
2. Fase II: recuperar la flexibilidad, movimiento y fuerza del tobillo.
3. Fase III: volver gradualmente a sus actividades regulares y ejercicios de mantenimiento, seguido por deportes más activos como el tenis, el baloncesto o el fútbol.

Una vez que usted pueda apoyar completamente el tobillo, su médico le recomendará programas de ejercicios que le permitirán recuperar la fuerza muscular y la de los ligamentos, aumentar su flexibilidad, el equilibrio y la coordinación. Podrá caminar y correr con su tobillo vendado o con un soporte adecuado.

Es importante completar el programa de rehabilitación ya que así disminuirá la posibilidad de lastimarse nuevamente, en caso de no completar el programa podría sufrir dolores crónicos, inestabilidad y artritis en el tobillo. Si su tobillo continua dolorido, puede ser que el/los ligamentos lesionados no se hayan curado, o que hubiese otra lesión.

Para prevenir futuras torceduras ponga atención a su cuerpo y disminuya el nivel de actividades al sentir dolor, fatiga y manténgase en buen estado físico con un buen equilibrio muscular, así como flexibilidad y fuerza de los tejidos blandos.

February 2003



Desarrollado en cooperación con Sociedad Americana de Ortopedia de pie y tobillo

For More Information:

[Rotura de tobillo \(Broken ankle\)](#)

[Your Orthopaedic Connection](#) [Spanish](#)
