



## Esguince o torcedura de tobillo



### ¿Qué es un esguince?

Los esguinces son lesiones de los ligamentos que unen los huesos entre sí. Se producen cuando la articulación del tobillo gira demasiado en una dirección determinada, dando lugar a que los ligamentos se estiren demasiado o se desgarren.

Cuando los ligamentos sufren una distensión o estiramiento conservando su estructura, se trata de esguinces de grado I. Si sufren desgarros parciales son de grado II y si son completos (rotura), de grado III.

Son característicos de niños mayores y adolescentes, ya que en edades próximas a la pubertad se produce un aumento de la elasticidad y un incremento de las prácticas deportivas y actividades de riesgo.

En niños más pequeños los esguinces son menos frecuentes debido a que los ligamentos son más fuertes que las líneas de crecimiento de los huesos por donde se favorecen las fracturas (epifisiolisis).

El factor de riesgo que más favorece sufrir un esguince de tobillo es haber tenido uno previamente.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los esguinces pueden causar dolor, inflamación, inestabilidad de la articulación y hacer que sea difícil soportar el peso del cuerpo con el tobillo lesionado.

Puede aparecer sobre esta zona un pequeño  sin mayor consecuencia ni relación con la gravedad del proceso. A veces se aprecia un hematoma.

La movilidad del tobillo no se afecta, pero en ocasiones los pacientes tienen dificultad para mover el pie en ciertas direcciones por la inflamación.

### ¿Cómo se trata?

- Aplicar frío local sobre la zona para tratar la inflamación de forma intermitente durante al menos 6 horas después de la lesión.
- Compresión leve con vendaje o tobillera elástica, que ayuda a reducir la inflamación y sostiene el tobillo.
- Elevación de la pierna afectada por encima del nivel del corazón para favorecer el retorno venoso mientras esté en reposo.
- No está contraindicada la movilización pasiva precoz de la articulación en los casos leves (grado I), ayudando con una muleta en las 48 primeras horas cuando el dolor lo permita. Sólo se inmovilizan los de grado II y III, generalmente durante unas tres semanas.

Además de lo anterior se puede tomar algún medicamento como paracetamol o ibuprofeno para aliviar el dolor.

### ¿Cuándo consultar al médico?

- Deformidad aparente de la articulación.
- Dolor en los bordes óseos palpables.
- El tobillo está inestable (por ejemplo, cede cuando sube escalones).
- No puede apoyar peso sobre la pierna del tobillo lesionado.

- Presencia de un hematoma importante inmediato, que puede orientar hacia los grados más avanzados de la lesión por desgarro de los ligamentos.

### **¿Qué consecuencias tiene?**

La mayoría de los esguinces leves (grado I-II), se curan en una o dos semanas. Los más graves pueden precisar entre tres y seis semanas.

No obstante las molestias pueden durar más tiempo dada la importancia de los ligamentos en el reconocimiento inconsciente de la posición.

A veces queda cierta hinchazón residual que se va reabsorbiendo con el tiempo, y cuándo se producen esguinces de repetición pueden dar lugar a un tobillo inestable.

### **¿Cómo se puede prevenir?**

Calentar los músculos y estirar los ligamentos antes de hacer ejercicio es la mejor prevención. Hay que prestar atención en terrenos desiguales y usar calzado adecuado para la actividad.

Mantener fuerza, balance muscular y flexibilidad acorde al ejercicio que se va a realizar.

Artículo publicado el 18-10-2012, revisado por última vez el 7-3-2024

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/esguince-tobillo>