



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

Son característicos de niños más mayores y adolescentes [] que en edades próximas a la pubertad se produce un aumento de la elasticidad— y especialmente de las prácticas deportivas y de riesgo.

En niños más pequeños los ligamentos son más fuertes que las líneas de crecimiento de los huesos, lugar por donde se suelen romper (*epifisiolisis*).

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

¿Cuáles son los síntomas?

Los esguinces producen dolor en el tobillo, dificultad al caminar o incluso al apoyar el pie. El dolor puede aparecer al comienzo o luego, más tarde, “cuando se enfría”. Además, suele hincharse el tobillo.

Se puede producir sobre esta zona, delante de la punta del hueso, un pequeño [] también característico, por la rotura de pequeños vasos venosos sin mayor consecuencia ni relación con la gravedad del proceso. A veces se aprecia un hematoma.

La movilidad del tobillo no se afecta, pero se reproduce el dolor cuando, con el pie doblado hacia abajo, se gira luego hacia adentro, tensando la zona dolorida, la cual se puede señalar con la punta del dedo de forma muy precisa.

¿Cómo se trata?

Primero es tratar la inflamación que se produce, aplicando hielo en la zona, elevando la pierna y evitando el apoyo del pie en el suelo. También se puede colocar un vendaje que comprima, de forma moderada, en forma de tobillera elástica o media de compresión de intensidad suave o moderada.

No está contraindicada la movilización pasiva precoz de la articulación o [] los casos leves (grado I) [] el apoyo ayudado con una muleta tras las primeras 48 horas, cuando el dolor lo permita. Solo se inmoviliza en los grados II y III, generalmente durante tres semanas. Además de lo anterior, se puede tomar algún medicamento como paracetamol o ibuprofeno para aliviar el dolor.

¿Cuándo debo consultar?

- Deformidad aparente de la articulación
- Afectación de la parte interna del tobillo
- Dolor en los bordes óseos palpables.

- Imposibilidad inmediata para soportar la carga del peso del propio pie.
- 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 grados I y II se curan en una o dos semanas. En los más graves se puede tardar entre 3 y 6 semanas. No obstante, las molestias pueden durar bastante tiempo, por ser estos ligamentos muy sensibles, dada su importancia en el reconocimiento inconsciente de la posición.

A veces queda cierta hinchazón durante algún tiempo, y cuando se producen esguinces de repetición puede dar lugar a un tobillo inestable.

¿Cómo se puede prevenir?

- Calentar los músculos y estirar los ligamentos antes del ejercicio es la mejor prevención. Atención en terrenos desiguales con calzado adecuado a la actividad.
- Mantener fuerza, balance muscular y flexibilidad acorde al ejercicio a realizar.

Artículo publicado el 18-10-2012, revisado por última vez el 14-6-2013

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>