



ESGUINCE DE TOBILLO



DEFINICIÓN

Es la **distensión, torsión o estiramiento de los ligamentos del tobillo** que afecta más frecuentemente al borde lateral o externo del tobillo.



SÍNTOMAS

- **Dolor al apoyar** el pie en el suelo.
- **Hinchazón** del tobillo,
- **Enrojecimiento** (equimosis).
- **Dolor a la movilidad.**
- **Falta de fuerza**



DIAGNÓSTICO

Es **fundamentalmente clínico.**

La radiografía sólo en caso de sospecha de fractura.
El grado del esguince puede variar con el paso de los días.



¿Qué debes hacer?

RECOMENDACIONES

- **Reposo físico** al menos 48h.
- **Frío local** cada 8h por 10 min.
- **Antiinflamatorios** orales (Ibuprofeno, voltarem)
- **Tobillera de compresión** a opinión del médico



En caso de **no haber mejoría** clínica después de un tiempo aproximado de **10 días**, **consulta con tu médico.**