Esguince

¿Qué es un esguince?

Es una torcedura o distensión ligamentosa, es una lesión de los ligamentos por distensión, estiramiento excesivo, torsión o rasgadura, acompañada de hematoma, inflamación y dolor, que impide continuar moviendo la parte lesionada.

Se clasifican en tres tipos según la gravedad de la lesión:

Grado I

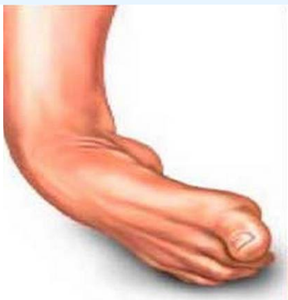
Llamado entorsis, es la distención parcial del ligamento, corresponde a lesiones que no incluyen rotura, ni arrancamiento.

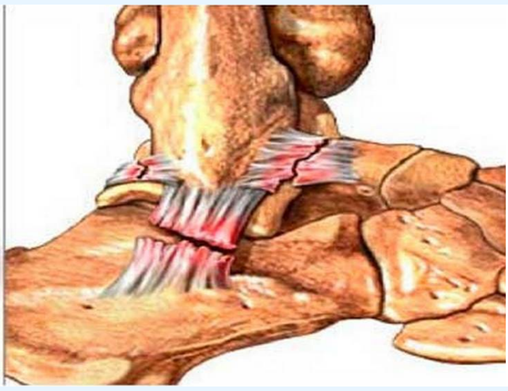
Grado II

Se caracteriza por la rotura parcial o total de los ligamentos.

Grado III

Rotura total del ligamento con arrancamiento óseo (tratamiento quirúrgico).





Causas:

Los esguinces se producen a menudo en las siguientes circunstancias:

- **Tobillo:** caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada y caer torpemente en un salto.
- **Rodilla:** girar durante una actividad atlética.
- **Muñeca:** caer sobre una mano extendida.
- **Pulgar:** daño durante la práctica de esquí o sobrecarga al practicar deportes como el tenis.

Síntomas:

- Dolor articular o muscular.
- Inflamación.
- Rigidez articular.
- Hematomas.
- Calor en la zona lesionada.

Tratamiento:

- Tras la lesión aplicar hielo inmediatamente, para reducir la inflamación producida por la lesión.
- Vendar la zona afectada firmemente, no apretado, para limitar el movimiento.
- Mantener elevada la extremidad afectada.
- Mantener el área lesionada en reposo durante varios días.
- Para el dolor, medicamentos antiinflamatorios.
- Es recomendable ejercitarla y así evitar la rigidez y aumentar fuerza.

Prevención:

- Utilizar calzado protector para tobillo y otras articulaciones.
- Realizar estiramientos antes de realizar ejercicio.
- Evitar tacones demasiados altos y gastados solo por un lado.
- Llevar dieta equilibrada para tener músculos fuertes.

Esta información va dirigida a todas aquellas personas que presentan fracturas de cualquier tipo y en cualquier parte del cuerpo afectando sus ADVH. Así también como fuente de información a otras personas, si en algún momento sufren este tipo de lesión.

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional