

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Feb 20, 2025

Esguince de tobillo

Tras un esguince de tobillo este puede estar doloroso e hinchado. Es posible que le resulte difícil caminar. Pero la mayoría de las personas se recuperan bien en unas pocas semanas o meses.

Qué es un esguince de tobillo?

Cuando se tuerce el tobillo, se dañan las bandas de tejido (llamadas ligamentos) que conectan los huesos en la articulación del tobillo. Esto puede suceder si accidentalmente se tuerce o gira el tobillo, o se lesiona practicando deportes. Los ligamentos se estiran demasiado, lo que causa problemas en la articulación.

También es posible sufrir una lesión conocida como distensión. Esto es diferente a un esguince. Una distensión de tobillo ocurre cuando estiras o tiras de un músculo en lugar de un ligamento.

Cuáles son los síntomas de un esguince de tobillo?

Si se tuerce el tobillo, por lo general este estará doloroso, hinchado y con moretones. También puede sentirse caliente al tacto. Es posible que le resulte difícil mover el pie, caminar o incluso ponerse de pie. Si puede moverse, es posible que aún sienta que su tobillo está débil y se rinde fácilmente.

Es posible que haya sentido un chasquido o un desgarramiento cuando se torció el tobillo. Esto podría significar que te has desgarrado completamente los ligamentos. Este tipo de esguince es el más grave. Escuchar este sonido también podría significar que te has fracturado el hueso.

Debe consultar a un médico si su tobillo está muy hinchado y le resulta difícil moverse. Su médico querrá hacerle un examen físico del tobillo y ver si puede caminar sobre él. Esto es para decidir si necesita una radiografía para verificar si hay fracturas óseas. Si su médico cree que se ha desgarrado completamente el ligamento, también necesitará una resonancia magnética. Pero los esguinces menos graves no necesitarán ninguna exploración.

Cuáles son las opciones de tratamiento para un esguince de tobillo?

En inglés RICE (rest, ice, compression, elevation) que significa descanso, hielo, compresión y elevación

El tratamiento de un esguince de tobillo depende de su gravedad. En casos menos graves, los esguinces se pueden tratar con el tratamiento RICE. Esto significa:

- Descanso
- Hielo
- Compresión
- Elevación

RICE funciona ayudando a reducir la hinchazón del tobillo y el dolor. Es un método muy común que se utiliza para tratar todo tipo de esguinces y distensiones.

- **Descanso:** trata de no caminar demasiado durante uno o dos días. Evite poner peso sobre el tobillo lesionado tanto como sea posible, hasta que haya pasado lo peor del dolor y la hinchazón.
- **Hielo:** use hielo para reducir la hinchazón poco después de un esguince. Puede poner el pie lesionado en agua helada durante un máximo de 10 minutos o sostener una bolsa de hielo (por ejemplo, una bolsa de guisantes congelados) en el tobillo lesionado durante un máximo de 30 minutos. Evite usar hielo durante demasiado tiempo en la piel, o usarlo sin envolverlo en un paño, ya que podría sufrir una "quemadura" del hielo. Puede usar hielo en el esguince cada pocas horas durante los primeros dos días.
- **Compresión:** poner un vendaje bastante apretado, por ejemplo, un vendaje elástico, alrededor del tobillo lesionado. El vendaje debe ser cómodo y no tan apretado que restrinja el movimiento de la sangre en el pie.
- **Elevación:** apoye el pie lesionado sobre un taburete o mesa cuando se siente. Lo ideal es que el pie esté a la altura del corazón.

RICE puede ayudar en los primeros 1-2 días después de un esguince. Pero cuando lo peor del dolor y la hinchazón hayan pasado, debe comenzar a moverse nuevamente y tratar de volver a sus actividades regulares. Lo ideal es que sea después de 2-3 días de descanso.

Para moverse más fácilmente, es posible que aún deba sostener el tobillo con un vendaje elástico. Ponerse en movimiento temprano debería reducir la hinchazón y ayudarlo a volver a la normalidad más rápido. Moverse temprano también puede ayudar a proteger su tobillo para que no vuelva a ceder en el futuro.

Alivio del dolor

Es posible que debas tomar analgésicos para ayudar a reducir el dolor. El paracetamol generalmente se recomienda para lesiones menores, pero el ibuprofeno también es otra opción.

Esguince de tobillo

El ibuprofeno actúa ayudando a reducir la inflamación (hinchazón) y el dolor, pero a veces puede irritar el estómago o causar úlceras estomacales si se toma regularmente. Es posible que el médico te recomiende tomar medicamentos adicionales para proteger el estómago si estás tomando ibuprofeno.

Fisioterapia

La fisioterapia se recomienda para esguinces graves (con rotura completa del ligamento), y también en algunos casos de esguinces leves. Esto generalmente comienza 48 horas después de la lesión y puede durar hasta 6 semanas. Las actividades normalmente comienzan ayudando a volver al movimiento y la fuerza normales, antes de concentrarse en el entrenamiento de resistencia (ejercicios que fortalecen los músculos y mejoran la salud del corazón).

Cirugía

La mayoría de las personas con un esguince de tobillo no necesitarán cirugía. Incluso las personas con esguinces graves es poco probable que necesiten cirugía a menos que ejerzan mucha presión sobre el tobillo de forma rutinaria, por ejemplo, si practican mucho deporte. Las investigaciones también han demostrado que la cirugía no es mucho mejor que los tratamientos regulares para los esguinces de tobillo. Si su médico cree que podría necesitar cirugía, discutirá los beneficios y riesgos con usted.

Qué pasa después?

Es importante descansar el tobillo durante los primeros días después de un esguince. Esto puede significar que tengas que tomarte unos días libres del trabajo o pedirle a tus amigos o familiares que te ayuden a hacer tus mandados.

La mayoría de las personas se recuperan bien de los esguinces de tobillo, pero los esguinces más graves necesitan más tiempo para sanar.

Es posible que los desgarros graves no se curen por completo provocando dolor a largo plazo y pérdida de estabilidad. Si te preocupa recuperarte de un esguince de tobillo, habla con tu médico o fisioterapeuta.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

