



# Esguinces de tobillo

## Deportes, puntuaciones y lesiones de tobillo

Un esguince de tobillo es el estiramiento excesivo de los ligamentos (estructuras que unen los huesos entre sí) durante una caída traumática o un giro del tobillo. Existen distintos tipos de esguinces de tobillo, dependiendo de su localización y gravedad. Los esguinces laterales (en la parte exterior del tobillo) son los más comunes.

### ¿Quién está en riesgo?

- Niños que practican deportes en los que se corre y se salta (fútbol, fútbol americano, gimnasia, danza, béisbol, atletismo, voleibol, baloncesto, hockey, etc.).
- Niños que han sufrido una caída traumática o un esguince de tobillo.
- Niños que han aprendido técnicas de entrenamiento incorrectas y/o utilizan calzado o equipamiento inadecuados.
- Corren sobre superficies irregulares, realizan movimientos de cambio de dirección brusco durante los sprints o aterrizan sobre un solo pie al caer de un salto.

### ¿Cuáles son los síntomas?

- Hinchazón/edema
- Decoloración
- Pérdida de movimiento
- Pérdida de fuerza
- Sensibilidad alrededor de la articulación del tobillo
- Tolerancia limitada o incapacidad para soportar peso

### ¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

- Reposo (Rest), hielo (Ice), compresión (Compression), elevación (Elevation) conocido como RICE, por sus siglas en Inglés.
- Ejercicios de movimiento para ayudar a reducir la inflamación y recuperar la movilidad.
- Botas ortopédicas/tobillos.
- Programas de fortalecimiento para la reincorporación de los deportistas al deporte.

### ¿Cuándo pueden volver a la actividad los deportistas?

El regreso al deporte o a las actividades después de un esguince de tobillo puede variar dependiendo de la gravedad. Algunos niños y adolescentes con esguinces leves pueden regresar en un plazo de siete a diez días, mientras que los esguinces de gravedad moderada a grave pueden tardar entre dos semanas y seis meses en curarse por completo y permitir el regreso a la actividad.

# ¡Podemos ayudar!

Programa una cita con nuestros doctores de medicina deportiva para regresar a la acción. Le ayudaremos con el tratamiento y la rehabilitación de los esguinces de tobillo. También podemos crear un programa de fortalecimiento y estiramientos para realizar en casa, con el fin de proporcionar un mayor alivio a los jóvenes deportistas.



## Ubicaciones de Ortopedia y Medicina Deportiva de Cook Children's:

750 Mid Cities Blvd., #100  
Hurst, TX 76054

13340 Highland Hills Drive  
Fort Worth, TX 76008

801 Matlock Rd.  
Mansfield, TX 76063

4200 W. University Drive, Suite 200  
Prosper, TX 75078

**Para programar una cita o para obtener más información, llame al 682-885-4405.**

**Aceptamos la mayoría de los seguros médicos.**



**Para más información, visite [cookchildrens.org/sports-medicine](http://cookchildrens.org/sports-medicine).**