

- 
- Enfermería del Adulto
  - Gordillo López Beatriz
  - Licenciatura en Enfermería
  - Jorge Alberto Rojas Satos
  - 6°-C

# Esguinces

¿Qué es?

Es una rotura incompleta de un ligamento o de un complejo de ligamentos.

Causas

Los esguinces son causados cuando una articulación es forzada a moverse en una posición antinatural.

Síntomas

- Dolor articular o dolor muscular
- Hinchazón
- Rigidez articular
- Cambio de color de la piel

Clasificación

Grado 1

Consiste en la distensión de parte del ligamento, sin incluir ni rotura ni arrancamiento, por parte del ligamento con respecto al hueso.

Grado 2

Consiste en la rotura parcial o total de los ligamentos. La articulación no permite realizar movimientos normales y presenta un dolor intenso.

Grado 3

Consiste en la rotura total del ligamento con arrancamiento con respecto al hueso. Puede causar una luxación si provoca la pérdida de la congruencia articular.

Prevención

- Utilizar un calzado protector para tobillos y otras articulaciones
- Realizar estiramientos antes de realizar ejercicio.
- Llevar a cabo una dieta equilibrada y un peso saludable

## Referencias

*cuidate plus*. (s.f.). Recuperado el 02 de julio de 2020, de <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/esguince.html>

UDS. (s.f.). *plataformaeducativauds*. Recuperado el 02 de julio de 2020, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/assignatura/21b6be95e16d594a568f17311fa8f559.pdf>