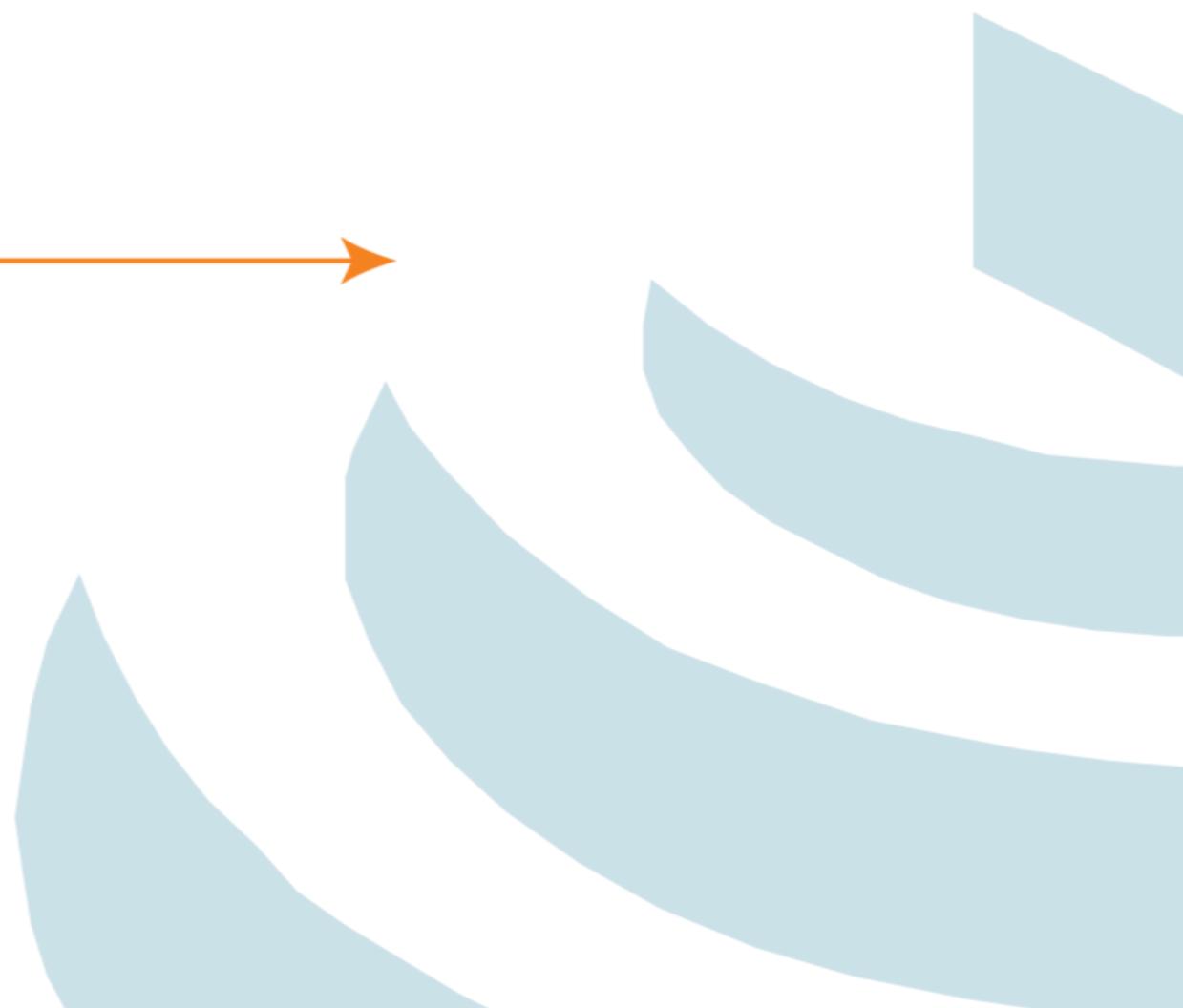


- Materia: ENFERMERIA DEL ADULTO
- Carrera: LIC. EN ENFERMERIA
- 6° Cuatrimestre
- Alumno: LOURDES GOMEZ RAMIREZ
- Catedrático/a: BEATRIZ GORDILLO



ESGUINCE

¿Qué es un esguince?

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

La rotura parcial es coloquialmente conocida como torcedura.

¿Qué es una rotura de ligamentos?

Una rotura de ligamentos es la pérdida total de la función de un ligamento para ligar dos huesos.

Una rotura crea una inestabilidad en una articulación

Una rotura incompleta o rotura parcial no crea inestabilidad en una articulación.

Causas

Los esguinces se producen cuando una articulación se mueve a una posición antinatural ya sea por una caída, torcedura o golpe.

El ligamento que recubre los huesos que une se estira por encima de sus posibilidades hasta la distensión, desgarro o rotura.

¿Cómo clasifica?

- **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.

Donde se producen comúnmente

Se producen generalmente en los tobillos, muñecas, vértebras cervicales y dedos de las manos.

Los principales síntomas de los esguinces son:

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

Prevención

- Realizar estiramientos antes de realizar ejercicio.
- Evitar tacones demasiado altos
- mantener los músculos fuertes.(dieta equilibrada)
- Utilizar un calzado protector para tobillos y otras articulaciones

Tratamiento

- Aplicar hielo inmediatamente para así reducir la inflamación producida por la lesión.
- Vendar la zona afectada firmemente, pero no apretado, para limitar el movimiento.
- Mantener elevada la extremidad afectada por encima del nivel del corazón.
- Mantener el área lesionada en reposo durante varios días
- medicamentos antiinflamatorios como el ácido acetilsalicílico o el ibuprofeno