



- Enfermería Del Adulto
- Beatriz Gordillo López
- Licenciatura en Enfermería
- Nayeli Castillejos Ramírez
- 6°-C
- Tarea: I

# Esguinces

## Definición

Un esguince es una rotura incompleta de un ligamento o de un complejo de ligamentos. Una rotura incompleta o rotura parcial no crea inestabilidad en una articulación. La rotura parcial es coloquialmente conocida como torcedura.

## Síntomas

- Dolor
- Hinchazón
- Hematomas
- Capacidad limitada para mover la articulación afectada
- Escuchar o sentir un "pop" en la articulación en el momento de la lesión.

## Tratamiento

Para el cuidado personal inmediato de un esguince, prueba el enfoque RICE (del inglés, rest, ice, compression and elevation): reposo, hielo, compresión, elevación.

- Los medicamentos para el dolor de venta libre, como ibuprofeno (Advil, Motrin IB, otros) y acetaminofeno (Tylenol, otros) también pueden ser útiles.
- Fisioterapia

## Factores de riesgo

Condiciones ambientales. Las superficies resbaladizas o desniveladas pueden hacerte más propenso a las lesiones.

Fatiga. Los músculos cansados tienen menos probabilidades de proporcionar un buen soporte para las articulaciones. Cuando estás cansado, también es más probable que sucumbas a fuerzas que podrían tensar una articulación.

Equipo inadecuado. El calzado u otro equipo deportivo que no calza bien o que está mal mantenido pueden contribuir al riesgo de sufrir un esguince.

## Causas

Un esguince se produce cuando se extiende demasiado o se desgarran un ligamento mientras se tensa intensamente una articulación

- Tobillo: caminar o hacer ejercicio en una superficie desnivelada, y caer torpemente de 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 de raqueta, como el tenis

## Diagnostico

Durante el examen físico, el médico revisará la inflamación y los puntos de sensibilidad en la extremidad afectada. La ubicación y la intensidad del dolor pueden ayudar a determinar la extensión y la naturaleza del daño.

- Radiografía
- Resonancia magnética

## Bibliografía

*Gogle*. (02 de 07 de 2020). Recuperado el Jueves de Julio de 2020, de Gogle:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/sprains/diagnosis-treatment/drc-20377943>