

# FRACTURA DE TOBILLO

Docente: DR. Alfredo Lopez

Alumna: Nidia Gabriela Valdez Calderon

Clinicas Quirurgicas Complementarias

Un tobillo roto o fracturado es una lesión en el hueso. Puedes tener una fractura de tobillo por una lesión por torsión a causa de un simple paso en falso o una caída, o por un traumatismo directo durante un accidente de coche, por ejemplo.

La gravedad de una fractura de tobillo varía. Las fracturas pueden abarcar desde pequeñas fisuras en los huesos hasta quebraduras que perforan la piel.

El tratamiento de una fractura de tobillo depende del lugar exacto y de la gravedad de la fractura. Una fractura grave de tobillo puede requerir una cirugía para implantar placas, varillas o tornillos en el hueso roto para mantener la posición adecuada durante la curación.

## Síntomas

Si tienes un tobillo quebrado, es posible que presentes algunos de los siguientes signos y síntomas:

- Dolor inmediato y pulsátil
- Hinchazón
- Hematomas
- Sensibilidad
- Deformidad
- Dificultad o dolor para caminar o cargar peso

## Causas

Una fractura de tobillo suele ser el resultado de una lesión por torsión, pero también puede ser causada por un golpe directo en el tobillo.

Las causas más comunes de una fractura de tobillo incluyen lo siguiente:

- **Accidentes automovilísticos.** Las frecuentes lesiones por aplastamiento en accidentes automovilísticos pueden provocar fracturas que requieren reparación quirúrgica.
- **Caídas.** Tropezar y caer puede romper los huesos de los tobillos, así como aterrizar de pie después de saltar desde una altura moderada.
- **Traspié.** A veces, el hecho de pisar mal el suelo puede provocar una lesión por torsión que puede causar un hueso roto.

## Factores de riesgo

Puedes tener un mayor riesgo de fracturarte el tobillo en los siguientes casos:

- **Prácticas deportes de alto impacto.** La sobrecarga, los golpes directos y las lesiones por torsión que se producen en deportes como el baloncesto, el fútbol americano, la gimnasia, el tenis y el fútbol pueden causar fracturas de tobillo.
- **Usas técnicas o equipos deportivos inadecuados.** Los equipos defectuosos, como el calzado demasiado gastado o que no se ajusta adecuadamente, pueden favorecer las fracturas por sobrecarga y las caídas. Las técnicas incorrectas de entrenamiento, como no hacer precalentamiento ni estiramiento, también pueden causar lesiones en el tobillo.
- **Aumentas repentinamente el nivel de actividad.** Independientemente de que seas un deportista entrenado o que acabes de empezar a hacer actividad física, aumentar repentinamente la frecuencia o la duración de las sesiones de actividad física puede incrementar el riesgo de que se produzca una fractura por sobrecarga.
- **Tu hogar está desordenado o poco iluminado.** Caminar por una casa con mucho desorden o muy poca luz puede provocar caídas y lesiones en los tobillos.
- **Tienes ciertos trastornos.** El hecho de tener una densidad ósea disminuida (osteoporosis) puede ponerte en riesgo de lesionarte los huesos del tobillo.
- **Fumas.** Fumar cigarrillos puede aumentar el riesgo de tener osteoporosis. Los estudios también muestran que la recuperación tras una fractura puede tardar más tiempo en las personas que fuman.

## Complicaciones

Las complicaciones de una fractura de tobillo son poco frecuentes, aunque pueden comprender:

- **Artritis.** Las fracturas que se extienden a la articulación pueden causar artritis años después de ocurridas. Si comienza a dolerte el tobillo mucho después de una fractura, consulta con tu médico para que te evalúe.
- **Infección ósea (osteomielitis).** Si tienes una fractura abierta (es decir que un extremo del hueso sobresale a través de la piel), el hueso puede estar expuesto a bacterias que causan infección.
- **Síndrome compartimental.** Esta afección rara vez puede ocurrir con las fracturas de tobillo. Provoca dolor, hinchazón y, a veces, discapacidad en los músculos afectados de las piernas.
- **Daños en los nervios o en los vasos sanguíneos.** El traumatismo en el tobillo puede lesionar los nervios y vasos sanguíneos y, a veces, incluso desgarrarlos. Busca atención inmediata si notas entumecimiento o

problemas de circulación. La falta de flujo sanguíneo puede hacer que el hueso muera y colapse.

## Prevención

Estos consejos deportivos y de seguridad básicos pueden ayudarte a prevenir una fractura de tobillo:

- **Usa zapatos adecuados.** Usa calzado de senderismo en terrenos accidentados. Escoge un calzado deportivo adecuado para el deporte que practicas.
- **Reemplaza el calzado deportivo periódicamente.** Desecha el calzado en cuanto se gasten las marcas de la suela o el talón, o si presentan un desgaste irregular. Si eres un corredor, reemplaza el calzado cada 300 o 400 millas (480 o 640 km).
- **Comienza poco a poco.** Esto se aplica tanto a un nuevo programa de entrenamiento como a cada sesión de ejercicios.
- **Haz entrenamientos cruzados.** Alternar actividades puede prevenir las fracturas por sobrecarga. Alterna entre correr, nadar o andar en bicicleta.
- **Desarrolla fuerza en los huesos.** Ingiere suficiente calcio y vitamina D. Los alimentos ricos en calcio incluyen la leche, el yogurt y el queso. Pregúntale al médico si necesitas tomar suplementos de vitamina D.
- **Organiza tu casa.** Mantener el piso despejado ayuda a evitar tropiezos y caídas.
- **Fortalece los músculos de los tobillos.** Si eres propenso a doblarte el tobillo, pídele al médico que te recomiende ejercicios para fortalecer los músculos que sostienen el tobillo.

## Diagnóstico

El médico te examinará el tobillo para comprobar si hay puntos de sensibilidad. La ubicación precisa del dolor puede ayudar a determinar la causa.

El médico puede mover el pie en diferentes posiciones para comprobar la amplitud de movimiento. Puede pedirte que camines un trayecto corto para examinar tu marcha.

## Pruebas

Si tus signos y síntomas sugieren una rotura o fractura, tu médico puede sugerirte una o más de las siguientes pruebas por imágenes.

- **Rayos X.** La mayoría de las fracturas de tobillo pueden visualizarse en los rayos X. Es posible que el técnico tome rayos X desde varios ángulos diferentes para que las imágenes del hueso no se superpongan demasiado. Las fracturas por sobrecarga a menudo no se ven en los rayos X hasta que la rotura comienza efectivamente la cicatrización.
- **Gammagrafía ósea.** Una gammagrafía ósea puede ayudar al médico a diagnosticar las fracturas que no aparecen en las radiografías. Un técnico inyectará una pequeña cantidad de material radioactivo en una vena. Este material radioactivo es atraído hacia los huesos, especialmente a las partes de los huesos que están dañadas. Las zonas dañadas, como las fracturas por sobrecarga, se ven como puntos brillantes en la imagen resultante.
- **Tomografía computarizada.** La tomografía computarizada toma rayos X desde muchos ángulos diferentes y los combina para hacer imágenes transversales de las estructuras internas del cuerpo. Las tomografías computarizadas pueden revelar más detalles sobre el hueso lesionado y los tejidos blandos que lo rodean. Una tomografía computarizada puede ayudar al médico a determinar el mejor tratamiento para tu tobillo roto.
- **Imágenes por resonancia magnética (IRM).** La resonancia magnética utiliza ondas de radio y un fuerte campo magnético para crear imágenes muy detalladas de los ligamentos que ayudan a mantener el tobillo unido. Estas imágenes ayudan a mostrar los ligamentos y los huesos y pueden identificar fracturas que no se ven en los rayos X.

## Tratamiento

Los tratamientos para las fracturas de tobillo varían, según el hueso que se haya quebrado y la gravedad de la lesión.

### Medicamentos

El médico puede recomendarte un analgésico de venta libre, como el acetaminofén (Tylenol, otros).

### Terapia

Una vez que el hueso haya sanado, deberás aliviar la rigidez de los músculos y los ligamentos de los tobillos y los pies. Un fisioterapeuta puede enseñarte ejercicios para mejorar la flexibilidad, el equilibrio y la fuerza.

## Intervención quirúrgica u otros procedimientos

- **Reducción.** Si tienes una fractura desplazada (es decir, los dos extremos de la fractura no están bien alineados), es posible que el médico tenga que manipular los fragmentos para que regresen a sus posiciones correctas. Este proceso se denomina reducción. Según el dolor y la hinchazón que tengas, es posible que necesites un relajante muscular, un sedante o incluso anestésico local para adormecer el área antes de este procedimiento.
- **Inmovilización.** Un hueso roto debe inmovilizarse para que pueda sanar. En la mayoría de los casos, esto requiere una bota especial o un yeso.
- **Cirugía.** En algunos casos, es posible que el cirujano ortopédico necesite utilizar clavos, placas o tornillos para mantener la posición adecuada de los huesos durante la recuperación. Estos materiales pueden extraerse una vez que la fractura se haya curado si provocan dolor o sobresalen.