

# ESGUINCE

Un esguince es un estiramiento o desgarro de los ligamentos, las bandas resistentes de tejido fibroso que conectan dos huesos en las articulaciones.

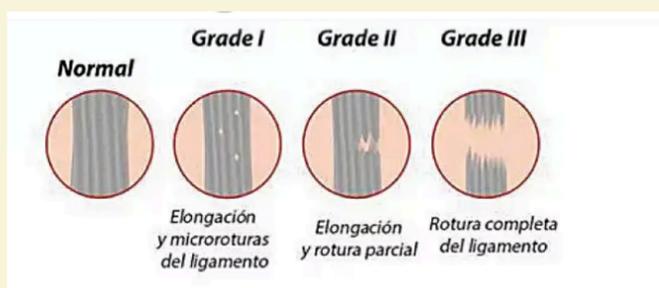
## MÁS FRECUENTES

Lesiones de tobillo son de las más frecuentes entre los traumatismos vistos en atención primaria y urgencias hospitalarias.

Los ligamentos del tobillo proporcionan estabilidad información propioceptiva y movimiento dirigido a la articulación.



## CLASIFICACIÓN



- *Esguince lateral en flexión plantar*
- *Esguince de la sindesmosis menos frecuente*
- *Esguince medial no se lesiona frecuentemente*



Grado	Daño a ligamentos	Sintomas	Tiempo aprox. de recuperación
Grado 1	Leve sobreestiramiento sin ruptura de los ligamentos.	Ligero dolor e hinchazón, se puede apoyar, normalmente sin cambios de coloración de la piel.	1 a 3 semanas
Grado 2	Ruptura parcial de los ligamentos.	Dolor e hinchazón moderados, hematoma (moretón) visible, ligera inestabilidad, dolor al poner peso en el pie afectado y al caminar.	3-6 semanas
Grado 3	Ruptura ligamentosa total.	Dolor e hinchazón severos, hematoma presente. Pérdida de la amplitud del movimiento. Pérdida de la capacidad para apoyar el pie.	Varios meses

### GRADO 1

Resulta de estiramiento leve con lesiones microscópicas, inflamación y dolor, no existe inestabilidad y capaz de soportar peso

### GRADO 2

Secundario a una ruptura incompleta del ligamento, dolor moderado, inflamación, impotencia funcional y peso del cuerpo doloroso

### GRADO 3

Ruptura completa del ligamento, dolor severo, inflamación, quimosis, inestabilidad mecánica a la exploración e incapacidad de soportar peso

## EVALUACIÓN CLÍNICA

Determinar el mecanismo de lesión, y lesiones previas en el mismo tobillo e historia clínica

## EXPLORACIÓN

Inspección, palpación, capacidad de soportar peso sobre pie afectado y tests específicos

## TESTS ESPECÍFICOS

Cajón anterior  
Pierna cruzada  
Prueba inclinación del astrágalo  
Prueba de compresión

## REGLA DE OTTAWA

Reducir radiografías  
Se usa solo para descartar fracturas  
Valor predictivo negativo  
Habilidad clínica

## TRATAMIENTO

Reposo

Ice

Compresión

Elevación

