

R

ecomendaciones
específicas para la atención
del paciente con esguinces
(torceduras)



Recomendaciones específicas para la atención del paciente con esguinces (torceduras)

SI

NO

Responda las siguientes preguntas:

1. ¿Sabía usted que torcerse un tobillo puede ser tan grave como rompérselo?
2. ¿Sabía usted que si abandona el tratamiento médico de un esguince puede tener secuelas que afecten su calidad de vida?
3. ¿Sabía usted que algunos esguinces deben ser tratados con cirugía?
4. ¿Sabía usted que una buena comunicación con su médico contribuye a un mejor entendimiento de su problema?

Si contesto que NO en cualquiera de las preguntas, es importante que continúe la lectura.

El esguince se produce al girar o estirar demasiado una articulación, provocando el desgarro de un ligamento. Los ligamentos son bandas de tejido muy resistentes que conectan dos huesos en una articulación. Los esguinces o torceduras se pueden clasificar como leves, moderados o severos. Las articulaciones mas afectadas son el tobillo, el cuello y la rodilla.

Su médico le examinará la zona lesionada, es posible que le solicite una placa de rayos X para asegurarse que no se fracturó ningún hueso.

Los signos y síntomas del esguince son:

- Dolor e inflamación de la articulación.
- Limitación en el movimiento de la articulación lesionada.
- Al principio, la piel en el área de la articulación puede estar enrojecida. En pocas horas o días, puede tornarse morada.

Siga las indicaciones del médico y no olvide la regla general a utilizar para el tratamiento de esguinces es D-E-C-E:

- **D**escansar: Al principio deberá evitar las actividades que le producen dolor. Si ha sufrido una torcedura de tobillo o de rodilla, es posible que su médico le indique usar muletas.
- **E**nfriar: Colóquese hielo en el área afectada durante 20 a 30 minutos cada 3 ó 4 horas. Repita este procedimiento durante 2 ó 3 días o hasta que desaparezca la inflamación.
- **C**omprimir: Su médico le podrá recomendar que se coloque una venda elástica alrededor de la articulación lesionada para reducir la inflamación.
- **E**levar: Mantenga la articulación lesionada por encima del nivel de corazón lo más que pueda hasta que disminuya la inflamación de la articulación.

Además:

- Su médico le dirá cual dispositivo deberá emplear para ayudar a soportar la articulación, como por ejemplo un entablillado, una muñequera, codera, rodillera, tobillera, cabestrillo o collarín.
- Es posible que su médico le recete medicamentos antiinflamatorios o analgésicos, tómelos con la frecuencia y durante el tiempo indicado por su médico, a pesar de que no tenga molestias o dolor, ayudan a una más rápida recuperación.
- Le recomendarán ejercicios (rehabilitación) para ayudarlo a recuperarse más rápido.

Algunas torceduras provocan un desgarro completo de los ligamentos y se deben tratar con cirugía.



Mitla No. 250, Esq. Eugenia, Col. Narvarte,
C. P. 03020 México, D. F.
Lada sin costo 01 800 711 06 58
en el Distrito Federal 5420-7000

www.conamed.gob.mx
recomendaciones@conamed.gob.mx