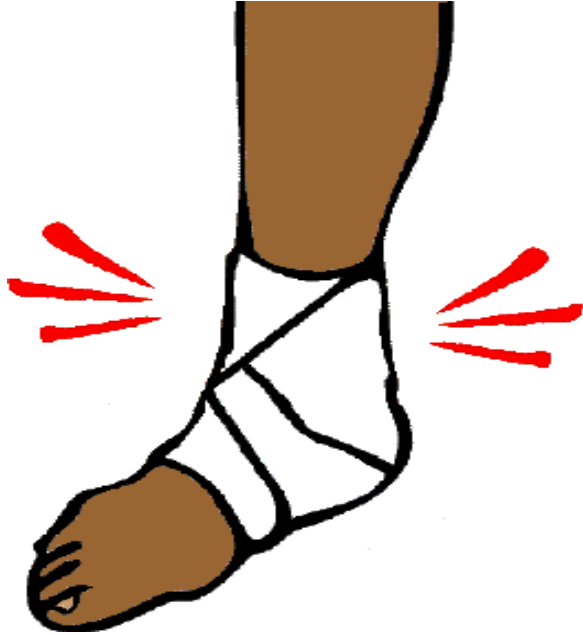


Esguince de tobillo



El tobillo es la articulación que une los huesos de la pierna y el pie. Los ligamentos mantienen dichos huesos en su lugar. Se produce un esguince cuando el ligamento se estira o desgarra repentinamente.

Síntomas

- Dolor o sensibilidad
- Hinchazón
- Moretones
- Problemas para mover el tobillo

Cuidados

Su médico puede decirle que:

- se realice una radiografía.
- use una férula o una venda elástica para apoyar el tobillo lesionado.
- tome analgésicos de venta sin receta médica.
- mantenga su pie sobre el nivel del corazón durante los primeros 2 días. Esto reducirá la hinchazón y el dolor.

- se coloque hielo en el tobillo lesionado durante 15 a 20 minutos cada hora durante 1 a 2 días. Ponga el hielo en una bolsa plástica y coloque una toalla entre ésta y la piel.
- repose durante 24 horas. Luego camine lentamente apoyando el tobillo lesionado.
- use muletas o un bastón hasta que se pueda poner de pie sobre el tobillo sin sentir dolor.

Llame de inmediato a su médico si:

- los moretones, la hinchazón o el dolor empeoran;
- los dedos del pie lesionado están fríos cuando los toca, adormecidos o azules.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

Text adapted from materials produced in 2006 by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com), a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org