

**ESTA INFORMACIÓN ES PROPORCIONADA POR EL CENTRO NEUROLÓGICO
ABC SANTA FE**

Torcedura de tobillo (Esguince)

INFORMACIÓN GENERAL:

¿Qué es? La torcedura de tobillo es cuando los ligamentos se estiran o tuercen. Los ligamentos son tejidos que mantienen unidos los huesos. La mayoría de las veces, su tobillo debe mejorar en 4 o 6 semanas.

Causas: Usualmente por una lesión súbita de tobillo como un tropezón. También torcer el tobillo puede causar esta lesión.

Signos y síntomas: Usted puede presentar dolor, hinchazón o contusión (morados) del tobillo lesionado. Puede que usted no sea capaz de mover el tobillo muy bien.

Cuidados: Es posible que usted necesite una radiografía. También puede ser necesario que use una tablilla o una venda en el tobillo lesionado. Ponga hielo sobre la lesión y suba el tobillo por encima del nivel de su corazón. Esto disminuirá la inflamación y el dolor. Para ayudarlo a caminar, puede ser necesario que use muletas. El acetaminofén o ibuprofeno pueden servirle para aliviar el dolor. No tome ibuprofeno si es alérgico a la aspirina.

ACUERDOS SOBRE SU CUIDADO:

Usted tiene el derecho de participar en la planificación de sus cuidados. Para ayudar en esta planificación; usted debe informarse acerca de su estado de salud y sobre la forma como puede tratarse. De esta manera, usted y sus médicos pueden hablar acerca de sus opciones y decidir el cuidado que se usará durante su tratamiento.