



# Esguince alto de tobillo (lesión de la sindesmosis)

## ¿QUÉ ES UN ESGUINCE ALTO DE TOBILLO?

Un esguince alto de tobillo es una lesión en los ligamentos que conectan la tibia con la fíbula (los huesos de la parte inferior de la pierna) por encima de la articulación del tobillo. Hay cinco ligamentos que conectan la tibia con la fíbula y en conjunto se llaman sindesmosis. En comparación con los esguinces laterales de tobillo, que afectan la parte inferior de la articulación, los esguinces altos de tobillo son menos comunes y tardan más tiempo en sanar.

El esguince de primer grado de la sindesmosis es el tipo más leve de lesión y produce un estiramiento de los ligamentos. Un esguince de segundo grado es un desgarro parcial de los ligamentos, y un esguince de tercer grado es un desgarro completo de los ligamentos.

## ¿CÓMO OCURRE?

Un esguince alto de tobillo se produce cuando se lesiona el tobillo debido a una torcedura. Normalmente ocurre cuando el pie se flexiona en exceso hacia el lado exterior.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas incluyen dolor, inflamación, moretón, capacidad limitada de mover el tobillo y dificultad para caminar. Algunas personas describen un chasquido, tronido o una sensación de desgarre en el momento de lesionarse. Los esguinces de primer grado producen poca o ninguna inflamación. Los esguinces de tercer grado pueden presentar una hinchazón significativa y un moretón en una amplia área de la parte inferior de la pierna y el tobillo. Provoca dolor en la parte frontal del tobillo, que empeora al caminar.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El médico le pedirá que describa cómo ocurrió la lesión y que enumere todos sus síntomas. Después de examinarle el tobillo, el médico podría hacerle radiografías para determinar el grado de la lesión y la inestabilidad de la articulación.

## ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

El tratamiento dependerá del grado de la lesión. Durante las primeras 24 a 48 horas después de cualquier esguince alto de tobillo, el tratamiento se enfoca en reducir el dolor y la hinchazón. Envuelva el tobillo con una venda elástica, manténgalo elevado tan a menudo como sea posible y aplique compresas de hielo durante 15 minutos cada 2 a 4 horas. Puede resultar útil tomar algún medicamento antiinflamatorio, como Ibuprofeno. Se recomienda el uso de muletas hasta que pueda caminar sin dolor. Su médico podría recomendarle una tobillera, un soporte rígido para el tobillo Air-Stirrurp™ o una bota ortopédica para ayudarle a que pueda volver caminar más rápido sin necesidad de usar muletas.

- **Esguinces de primer grado:** Debe empezar a hacer fisioterapia tan pronto como sea posible.
- **Esguinces de segundo grado:** A menudo requieren un breve periodo de inmovilización con yeso o una bota antes de iniciar la fisioterapia. Además de ayudar a controlar el dolor y la hinchazón, la fisioterapia es necesaria para recuperar la movilidad, la fuerza, y el equilibrio del tobillo. La fisioterapia permite que el tobillo sane más rápido y reduce el riesgo de una nueva lesión.
- **Esguinces de tercer grado (y algunos de segundo grado):** Requieren cirugía para estabilizar el tobillo y fisioterapia.

*Los datos que se incluyen en este documento se proporcionan sólo con el fin de informar y no deben sustituir de ninguna manera la educación, capacitación ni el tratamiento del médico, las recomendaciones o el diagnóstico de un profesional del campo de la salud. Consulte siempre con un profesional de salud antes de tomar cualquier decisión con respecto a tratamientos médicos.*