

Esguince de tobillo

Ankle Sprain

The ankle is a joint where the bones of the legs and the feet meet. These bones are kept in place by ligaments.

A sprain occurs when the ligaments are suddenly stretched or torn.

Signs

- Pain or tenderness
- Swelling
- Bruising
- Not able to move the ankle well

Your care

Your doctor may want you to:

- Have an x-ray.
- Wear a splint or an ace wrap to support the injured ankle.
- Take over-the-counter pain medicine.
- Keep your foot raised above the level of your heart for the first 2 days. This will reduce swelling and pain.
- Put ice on the injured ankle for 15 to 20 minutes each hour for 1 to 2 days. Put the ice in a plastic bag and place a towel between the bag of ice and your skin.
- Avoid putting weight on your foot for as long as your doctor tells you. Slowly begin putting weight on the injured ankle as you are able.
- Use crutches or a cane until you can stand on your ankle without having pain.

El tobillo es una articulación donde se unen los huesos de las piernas y los pies. Estos huesos se mantienen en su lugar por los ligamentos.

Un esguince se produce cuando los ligamentos se estiran o desgarran repentinamente.

Síntomas

- Dolor o sensibilidad
- Hinchazón
- Hematomas
- No poder mover bien el tobillo

Su cuidado

Es posible que su médico quiera que usted:

- Se haga una radiografía.
- Use una férula o una venda para apoyar el tobillo lesionado.
- Tome medicamentos de venta libre para el dolor.
- Mantenga su pie elevado por encima del nivel del corazón durante los primeros 2 días. Esto reducirá la hinchazón y el dolor.
- Ponga hielo en el tobillo lesionado de 15 a 20 minutos cada hora, durante 1 a 2 días. Ponga el hielo en una bolsa de plástico y coloque una toalla entre la bolsa de hielo y su piel.
- Evite poner peso sobre su pie durante el tiempo que le indique su médico. Empiece lentamente a poner peso en el tobillo lesionado, en la medida de lo posible.
- Use muletas o un bastón hasta que pueda pararse sobre el tobillo sin sentir dolor.

**Call your doctor right away if
your:**

- Bruising, swelling or pain gets worse
- Toes below the injury feel cold when you touch them, are numb or blue

**Talk to your doctor or nurse if you have
any questions or concerns.**

**Llame a su médico de
inmediato si:**

- Los moretones, la hinchazón o el dolor empeoran.
- Los dedos del pie debajo de la lesión se sienten fríos cuando los toca, están adormecidos o azules.

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