

# 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.

El tobillo es la articulación donde se unen los huesos de la pierna y el pie. Los ligamentos mantienen dichos huesos en su lugar. Un esguince se produce cuando el ligamento se estira o desgarrá repentinamente.

### Signs

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

### Síntomas

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

### 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.
- Stay off your feet for 24 hours. Then walk slowly on the injured ankle.
- Use crutches or a cane until you can stand on your ankle without having pain.

### Cuidados

Su médico puede indicarle lo siguiente:

- Que se realice una radiografía.
- Que use una férula o una venda elástica para apoyar el tobillo lesionado.
- Que tome analgésicos de venta sin receta médica.
- Que mantenga el pie elevado sobre el nivel del corazón durante los primeros 2 días. Esto reducirá la hinchazón y el dolor.
- Que coloque hielo en el tobillo lesionado durante 15 a 20 minutos cada hora durante 1 a 2 días. Coloque el hielo en una bolsa plástica y ponga una toalla entre la bolsa y la piel.
- Que repose durante 24 horas. Luego, apoye lentamente el tobillo lesionado para caminar.
- Que use muletas o un bastón hasta que pueda apoyar el talón sin dolor para ponerse de pie.

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

- 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 de inmediato al médico en los siguientes casos:**

- Si los moretones, la hinchazón o el dolor empeoran.
- Si los dedos del pie lesionado están fríos al tacto, adormecidos o de color azul.

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