

Dolor de tobillo



Consiste en cualquier molestia en uno o en ambos tobillos.

Causas

El dolor en el tobillo a menudo se debe a un esguince en el tobillo.

- Un esguince de tobillo es una lesión en los ligamentos que conectan los huesos entre sí.
- En la mayoría de los casos, el tobillo se tuerce hacia adentro, lo que causa pequeños desgarros en los ligamentos. Este desgarramiento ocasiona inflamación y hematomas, dificultando así el soporte de peso sobre la articulación.

Además de los esguinces en el tobillo, el dolor puede ser

causado por:

- Daño o hinchazón en los tendones (los cuales unen los músculos al hueso) o el cartílago (que sirve de amortiguador a las articulaciones)
- Infección en la articulación del tobillo
- Osteoartritis, gota, artritis reumatoidea, síndrome de Reiter y otros tipos de artritis

Los problemas en zonas cercanas al tobillo que pueden provocar que usted sienta dolor incluyen:

- Bloqueo de los vasos sanguíneos en la pierna
- Dolor o lesiones en el talón
- Tendinitis alrededor de la articulación del tobillo
- Lesiones a nervios (como el síndrome del túnel tarsal o ciática)

Cuidados en el hogar

Los cuidados en casa para el dolor de tobillo dependen de la causa y de cuál otro tratamiento o cirugía se haya realizado. Le pueden solicitar que:

- Descanse el tobillo durante algunos días. NO trate de poner mucho peso sobre este.
- Ponga un vendaje ACE. También puede comprar un dispositivo ortopédico que apoye el tobillo.
- Utilice muletas o un bastón para ayudar a liberar de peso a un tobillo lesionado o inestable.
- Mantenga el pie elevado por encima del nivel del corazón. Cuando esté sentado o durmiendo, coloque dos almohadas bajo el tobillo.
- Aplique hielo en el área afectada inmediatamente. Continúe la aplicación durante 10 a 15 minutos cada hora durante el primer día. Luego cada 3 a 4 horas durante 2 días más.

- Pruebe con acetaminofén, ibuprofeno u otros analgésicos elaborados en la farmacia.
- Es posible que necesite una tobillera para darle soporte a esta articulación o bien una bota para que su tobillo pueda descansar.

A medida que la hinchazón y el dolor mejoren, usted posiblemente deba quitar el peso extra del tobillo durante un tiempo.

La lesión puede demorar desde unas semanas hasta muchos meses para sanar por completo. Una vez que el dolor y la hinchazón hayan desaparecido en su mayor parte, el tobillo lesionado todavía estará un poco más débil y menos estable que el tobillo sano.

- Usted deberá empezar los ejercicios para fortalecer el tobillo y evitar una lesión en el futuro.
- NO empiece estos ejercicios hasta que un profesional de atención médica le diga que es seguro comenzar.
- También necesitará trabajar el equilibrio y la agilidad.

Su proveedor de atención médica puede darle otros consejos como:

- Bajar de peso si tiene sobrepeso. El peso adicional pone tensión en sus tobillos.
- Calentar antes de hacer ejercicio. Estire los músculos y tendones que brindan soporte al tobillo.
- Evitar deportes y actividades para las cuales usted no está debidamente entrenado.
- Verificar que los zapatos ajusten apropiadamente. Evite los zapatos de tacón alto.
- Si usted es propenso al dolor o a torceduras del tobillo durante ciertas actividades, utilice dispositivos ortopédicos de apoyo para el tobillo. Estos incluyen estabilizador de tobillo con férula de aire, vendajes ACE o soportes para amarrar el tobillo.

- Trabajar el equilibrio y practicar ejercicios de agilidad.

Cuándo contactar a un profesional médico

Vaya al hospital si:

- Presenta dolor intenso incluso cuando NO está soportando peso.
- Sospecha de una fractura ósea (la articulación parece deforme y no se puede poner ningún peso sobre la pierna).
- Usted puede escuchar un sonido crujiente y tener dolor inmediato en la articulación.
- No puede mover el tobillo de un lado a otro.

Llame al proveedor si:

- La inflamación no disminuye en cuestión de 2 a 3 días.
- Tiene síntomas de infección. El área se torna roja, más dolorosa o caliente, o tiene una fiebre por encima de 100°F (37.7°C).
- El dolor no desaparece después de varias semanas.
- Otras articulaciones también están comprometidas.
- Tiene antecedentes de artritis y está presentando síntomas nuevos.

Fuente: medlineplus.