

# El peligro de por vida que oculta un tonto esguince de tobillo

**Un conjunto de investigaciones muestran que las torceduras de tobillo pueden ocasionar problemas de movilidad que se arrastran durante toda nuestra existencia**



Los esguinces de tobillo son lesiones frecuentes en la práctica deportiva, pero todo el mundo puede sufrirlos. (iStock)

[Miguel Ayuso @mayusorejas](#) 21.09.2015

Las **torceduras de tobillo** son las lesiones más frecuentes entre jóvenes y mayores. Cualquier persona puede acabar con un esguince al tropezar con un bordillo, bajar unas escaleras o perder la estabilidad en una noche de fiesta. Y no digamos un deportista. Casi la mitad de lesiones que se producen practicando baloncesto son de este tipo, representan entre un 16 y un 23% de las lesiones en fútbol y un 20% en atletismo.

Dado que casi todo el mundo se ha torcido en alguna ocasión un tobillo es algo a lo que no damos demasiada importancia. Pero la tiene. Si al tropezar estiramos o desgarramos los **ligamentos** que rodean la articulación tendremos un esguince. Y si no lo tratamos como es debido, la lesión puede tener consecuencias de por vida, alterando la forma y la frecuencia de nuestros movimientos.

Esto al menos es lo que aseguran las investigaciones de la doctora **Triccia Hubbard-Tuerner**, profesora de quinesiología de la Universidad de Carolina del Norte en Charlotte, que ha realizado diversos estudios (en animales y seres humanos) para conocer el impacto de los esguinces de tobillo a largo plazo.

En [su último trabajo](#), su equipo reclutó a 20 estudiantes universitarios con una **inestabilidad de tobillo crónica** (una patología causada por un esguince mal curado) y 20 sin lesiones. Les pidieron que llevaran un podómetro durante una semana. Los

estudiantes que tenían una inestabilidad crónica se movieron mucho menos que los estudiantes sanos.

El tobillo es la base del cuerpo. Todo empieza por el tobillo. No ignores un esguince

Los resultados refuerzan lo que los investigadores habían comprobado en modelos animales. En un [experimento anterior](#), los científicos provocaron esguinces de distinto grado a un grupo de ratones. Aunque dejaron que la lesión se curara, y los ratones reposaran el tiempo suficiente, las secuelas del esguince les acompañaron de por vida. [En su edad adulta](#) los ratones que sufrieron el esguince eran menos activos y más lentos.

“En estos animales un sólo esguince les llevó a ser mucho más inactivos”, asegura Hubbard-Turner [en The New York Times](#). Ciertamente es que estamos hablando de ratones, no de humanos, pero la científica insiste: “El tobillo es la base del cuerpo. Todo empieza por el tobillo. No ignores un esguince”.



La torcedura puede ocurrir al pisar de forma incorrecta. (iStock)

## Cuánto antes lo trates, mejor

Los resultados de estas investigaciones no han sorprendido a José Santos, secretario general del Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, que lleva toda su vida profesional viendo como pequeños esguinces de tobillo habían creado **graves problemas** en los pacientes que pasaban por su clínica.

“A veces tenemos una simple torcedura que queda sin consecuencias y no acaba de doler”, explica Santos a *El Confidencial*. “Pero en ocasiones queda un dolor residual y pensamos que se nos pasará. Y sí, se pasa, pero porque **cambiamos la pisada** no porque lo hayamos curado”.

El esguince deja de doler porque no usamos el ligamento lesionado, pero estas cambiando la forma de pisar y esto puede provocar otros problemas

Esto, a la larga, puede provocar todo tipo de problemas. “El cuerpo nos obliga a protegernos para no agravar más la lesión”, explica Santos. “Vamos cambiando nuestro centro de gravedad para evitar hacernos más daño. Deja de doler porque no usamos el ligamento lesionado, pero estas cambiando la forma de pisar y al hacer esto pueden

aparecer **problemas de rodillas**, problemas en la zona lumbar...” No es casual que los fisioterapeutas siempre pregunten por las lesiones anteriores que han tenido sus pacientes. Y son las torceduras de tobillo mal curadas las que mayores problemas causan. En parte porque son las más comunes: el tobillo es la articulación más vulnerable, pues está menos protegido muscularmente.

Como explica la doctora Hubbard-Turner, “lo mejor para evitar los problemas derivados de un esguince de tobillo es no tenerlo”. Pero, por muy buena que sea nuestra condición física, todos podemos resbalar, **tropezar** o caer mal después de un salto. Y, como explica Santos, si creemos que hemos podido sufrir un esguince lo mejor que podemos hacer es seguir de inmediato estos cuatro pasos:

### **1. Tratar de no caminar ni apoyar**

Hasta que no sepamos exactamente qué **tipo de lesión** nos hemos hecho lo mejor es no utilizar para nada la articulación afectada.

### **3. Aplicar frío**

Esto se debe hacer de inmediato, con ayuda de una **bolsa de hielo**, para evitar una mayor inflamación. Ten cuidado de no quemarte con el hielo. Siempre debe haber un paño entre este y la lesión.

### **4. Mantener el pie en alto**

El tobillo debe estar siempre en alto, para aliviar la **hinchazón**. Lo mejor es estar tumbados y con el pie n por encima de nuestro tronco, para ayudar realmente a que se drene la articulación.

### **3. Ir al médico**

Santos insiste en que debemos ir al médico nada más sufrir la lesión para empezar a tratarla cuanto antes. Y lo mejor, explica, es pasar por el hospital: “El que hace el diagnóstico es el médico. Y es necesario que lo haya. Puede romperse el ligamento y en ese caso no hay más tu tía que pasar por cirugía. En otras ocasiones al intentar no caernos hemos hecho una contracción violenta que provoca otras lesiones. Se pueden producir pequeñas fisuras óseas. Por eso, por protocolo, se suele hacer una radiografía para descartar otros daños”.

Una vez que en el centro de salud se descarte una lesión mayor, y sepamos que lo que tenemos es un esguince, lo mejor es ir directamente al **fisioterapeuta**. “No es necesario 15 días de reposo como se hacía anteriormente”, explica. “En dos semanas puedes estar perfectamente curado. El reposo excesivo deriva en unas atrofas musculares que crean inestabilidad y el proceso se alarga innecesariamente”.