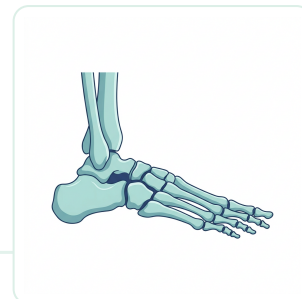


EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE · CONDICIONES COMUNES DEL PIE Y EL TOBILLO

Esguinces e Inestabilidad del Tobillo

Un esguince de tobillo ocurre cuando los ligamentos que sostienen el tobillo se estiran o se desgarran, generalmente por una torcedura o mal paso. La mayoría de los esguinces sanan bien con el tratamiento adecuado — pero un esguince que no se rehabilita por completo puede causar inestabilidad crónica del tobillo, donde el tobillo se 'dobla' repetidamente. Los esguinces repetidos dañan aún más los ligamentos, por eso es importante tratar bien el primer esguince.



Solo para ilustración educativa.

En resumen

Área de enfoque	Condiciones Comunes del Pie y el Tobillo
Objetivo del tratamiento	Un esguince de tobillo ocurre cuando los ligamentos que sostienen el tobillo se estiran o se desgarran, generalmente por una torcedura o mal paso.
Dónde se realiza	En nuestra oficina o en un centro quirúrgico, según su evaluación y lo que sea más adecuado para su caso.
Su próximo paso	Una consulta con Dr. Stephen Wigley IV para revisar sus síntomas y opciones de tratamiento.

Quiénes pueden beneficiarse

- Cualquier persona que se haya torcido o doblado el tobillo recientemente
- Pacientes cuyo tobillo se siente débil, inestable o poco confiable
- Personas que se han torcido el mismo tobillo varias veces

Cuándo buscar atención

- Hinchazón, moretones o dificultad para apoyar el peso después de una torcedura
- Un tobillo que se sigue doblando en terreno irregular
- Dolor que continúa semanas después de un esguince

Cómo lo evaluamos

- Examen de los ligamentos y la estabilidad del tobillo
- Radiografías cuando sean necesarias para descartar una fractura
- Evaluación del equilibrio, la fuerza y lesiones anteriores

Opciones de tratamiento

- Protección inicial — uso de férula o soporte y descanso apropiado
- Rehabilitación para recuperar fuerza y equilibrio
- Plantillas ortopédicas o soportes para el tobillo durante actividades físicas
- Opciones de procedimientos para la inestabilidad crónica que no mejora con tratamiento conservador

Qué esperar

1	2	3
Un diagnóstico preciso — algunos 'esguinces' son en realidad fracturas	Un plan de rehabilitación para evitar que el esguince se repita	Estrategias a largo plazo para caminar de forma segura y con confianza

Preguntas frecuentes

¿Necesito una radiografía por mi esguince de tobillo?

Si tiene mucha hinchazón, moretones o dificultad para apoyar el peso, una radiografía ayuda a descartar una fractura — que puede parecerse a un esguince.

¿Por qué mi tobillo se sigue doblando?

Los ligamentos que sanaron de forma floja o los músculos debilitados pueden causar inestabilidad crónica. La rehabilitación enfocada ayuda a la mayoría de los pacientes; los casos persistentes tienen opciones de procedimientos.

Fuentes y lecturas adicionales

- American College of Foot & Ankle Surgeons — FootHealthFacts.org
- MedlinePlus, U.S. National Library of Medicine — medlineplus.gov
- American Podiatric Medical Association — apma.org

¿Tiene preguntas? Llame a Wigley Feet al (305) 895-9528 para programar una evaluación. Los pacientes nuevos también pueden solicitar una cita en www.wigleyfeet.com.