

FRACTURAS DE TOBILLO



American College of
Foot and Ankle Surgeons

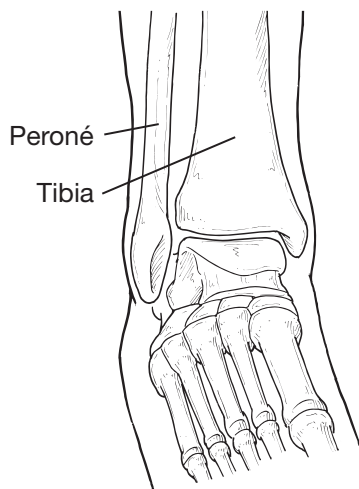
¿Qué es una fractura de tobillo?

Una fractura es la rotura parcial o total de un hueso. En el tobillo, las fracturas pueden alcanzar, desde lesiones menos serias como una dislocación (pequeñas piezas de hueso salidas de lugar), hasta fracturas severas como fragmentaciones de tibia, de peroné o de ambos.

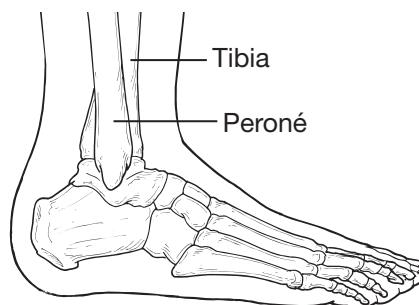
Las fracturas de tobillo son lesiones comunes, mayormente causadas por el giro del tobillo hacia adentro o hacia fuera. Muchas personas confunden una fractura de tobillo con un torcedura de tobillo, pero en realidad son bastante diferentes y por lo tanto requieren un diagnóstico exacto y temprano. En algunos casos ocurren simultáneamente.

Signos y síntomas

Una fractura de tobillo está acompañada de una o de todas las siguientes señales y síntomas:



- Dolor en el lugar de la fractura, que en algunos casos puede llegar desde el pie hasta la rodilla.
- Inflamación importante, la cual puede presentarse a lo largo de toda la pierna o en forma más localizada.
- Pueden aparecer ampollas sobre el lugar de la fractura. Éstas deben ser tratadas inmediatamente por su médico.
- Hematomas que se desarrollan poco después de la lesión.
- Imposibilidad de caminar—si bien *es* posible caminar con lesiones poco severas, nunca debe basarse en la posibilidad de caminar como prueba para verificar si un hueso ha sufrido una fractura.
- Cambio en la apariencia del tobillo de modo tal que se diferencia del otro tobillo.
- Exposición del hueso a través de la piel—¡esta es una señal de que se requiere atención inmediata! Las fracturas que atraviesan la piel requieren atención inmediata



pues pueden provocar infecciones importantes y un período prolongado de recuperación.

Qué hacer

Después de una lesión de tobillo es importante que la misma sea evaluada por un médico especialista en pie y tobillo para un diagnóstico y tratamiento adecuados. Si no lo puede hacer inmediatamente, concurra a la sala de emergencia y luego, tan pronto como sea posible, realice el seguimiento con un médico especialista de pie y tobillo para una evaluación más exhaustiva.

Hasta no ser examinado por un médico, debe aplicarse el principio llamado “R.I.C.E.” por sus siglas en inglés. Esto implica:

- **Descanso (Rest).** Es crucial no apoyar el pie lesionado, pues caminar puede causar daño adicional.
- **Hielo (Ice).** Para reducir la hinchazón y el dolor, aplicar una bolsa de hielo con una toalla fina sobre el área afectada durante 20 minutos por cada hora de actividad. No colocar el hielo directamente sobre la piel.
- **Compresión (Compression).** Vendar el tobillo con una venda elástica o utilizar una media elástica para evitar el incremento de la inflamación.

- **Elevación (Elevation).** Mantenga el pie en alto para reducir la inflamación. Debe estar a la misma altura o un poco más arriba del nivel de la cadera.

Diagnóstico

El médico especialista en pie y tobillo examina el miembro afectado, palpando áreas específicas para evaluar la lesión. Adicionalmente, el médico puede indicar rayos-X y otros estudios de imagen, según sea necesario.

Tratamiento

Los tratamientos para las fracturas de tobillo dependen del tipo de lesión y de la severidad de la misma. Las opciones incluyen:

- **Inmovilización.** Ciertas fracturas son tratadas protegiendo y limitando el tobillo y el pie en un yeso o entablillado. Esto permite que el hueso sane.
- **Prescripción de medicación.** Para aliviar el dolor, el médico puede prescribir medicación para el dolor o anti-inflamatorias.

- **Cirugía.** Para algunas lesiones, la cirugía puede ser necesaria para reparar la fractura y otras lesiones relacionadas, si se presentan. El médico especialista en pie y tobillo opta por el procedimiento apropiado para su lesión.

Atención complementaria

Es importante seguir las instrucciones del médico después del tratamiento. No cumplir con ello puede conducir a infección, deformación, artritis o dolor crónico. ▲

