



Puntos importantes sobre los esguinces y los desgarros

- Un esguince o torcedura es una lesión del ligamento (el tejido que conecta dos o más huesos en una articulación o coyuntura). Cuando ocurre un esguince, uno o más ligamentos se estiran o desgarran.
- Un desgarró o distensión es una lesión del músculo o del tendón (cuerdas fibrosas de tejido que conectan el músculo al hueso). Cuando ocurre un desgarró, el músculo o tendón se estira o se rompe.
- Cualquier persona puede tener un esguince o desgarró.
- Los síntomas de un esguince incluyen: dolor, hinchazón, moretón y uso limitado de la articulación.
- Además del dolor, los síntomas de un desgarró incluyen: espasmos musculares, hinchazón, calambres y dificultad para moverse.
- Es importante ver a un médico si tiene un esguince o desgarró muy doloroso, para que pueda recibir el tratamiento adecuado.
- La cantidad de tiempo que necesita para sanar completamente después de un esguince o desgarró depende de la persona y del tipo de lesión.
- Si intenta volver a las actividades normales o actividades deportivas demasiado pronto, puede lesionar el área otra vez.

¿Qué son los esguinces y desgarros?

Un **esguince** o torcedura es una lesión del ligamento (el tejido que conecta dos o más huesos en una articulación o coyuntura). Cuando ocurre un esguince, uno o más ligamentos se estiran o desgarran.

Un **desgarró** o distensión es una lesión de un músculo o de un tendón (cuerdas fibrosas de tejido que conectan el músculo al hueso). Cuando ocurre un desgarró, el músculo o tendón se estira o se rompe.

¿Quién puede tener un esguince o un desgarro?

Cualquier persona puede tener un esguince o un desgarro.

Los esguinces ocurren con más frecuencia en el tobillo, aunque si la persona se cae sobre la mano, puede hacerse un esguince en la muñeca. Con el esquí y otros deportes hay más probabilidad de un esguince en el pulgar.

Los desgarros son más comunes en la espalda y los músculos detrás del muslo (tendones isquiotibiales). Con algunos deportes hay más probabilidad de un desgarro en la espalda o las piernas. Por ejemplo:

- fútbol
- fútbol americano
- hockey sobre hielo
- boxeo
- lucha libre.

Con los deportes en los que se usan mucho las manos y los brazos, hay más probabilidad de un desgarro en el brazo o la mano. Por ejemplo:

- gimnasia
- tenis
- remo
- golf.

¿Cuáles son los síntomas de los esguinces y desgarros?

Esguinces

Los síntomas de un esguince incluyen:

- dolor
- hinchazón
- contusión o moretón
- movimiento o uso limitado de la articulación.

Desgarros

Además de dolor, los síntomas de un desgarro incluyen:

- contracción o espasmos musculares

- hinchazón
- calambres
- dificultad de movimiento.

Si un músculo o tendón se desgarra completamente, causa mucho dolor y dificultad de movimiento.

¿Cuáles son las causas de un esguince o un desgarro?

Esguinces

Las causas de los esguinces son diversas. Algunas caídas, torceduras o golpes pueden desplazar la articulación de su posición normal. Esto puede causar que los ligamentos que mantienen esa articulación se estiren o se rompan. Por lo general, los esguinces aparecen cuando una persona:

- Se cae sobre un brazo.
- Se cae en un lado del pie.
- Se tuerce una rodilla.

Desgarros

Hay un desgarro cuando el músculo o el tendón sufre una torcedura o un tirón. Los desgarros pueden ocurrir de repente o se pueden desarrollar durante varios días o semanas. Un desgarro repentino o agudo es causado por:

- Una lesión reciente.
- Levantar objetos pesados de manera incorrecta.
- El uso excesivo de los músculos.

Los desgarros crónicos ocurren generalmente al mover los músculos y los tendones de la misma manera una y otra vez.

¿Hay alguna prueba para los esguinces y desgarros?

El médico busca un esguince o un desgarro:

- Preguntando acerca de la lesión.
- Examinando el área de la lesión.
- Ordenando una radiografía para asegurarse de que no hay una fractura de hueso.

El médico puede ordenar una resonancia magnética (MRI, por sus siglas en inglés) para ver de

cerca el área de la lesión o del dolor. Una resonancia magnética es un examen que utiliza energía magnética para observar el interior del cuerpo.

¿Cómo se tratan los esguinces y desgarros?

Los tratamientos para los esguinces y los desgarros son los mismos. Para reducir la hinchazón y el dolor durante el primer o segundo día, los médicos por lo general le indicarán que:

- Mantenga el área lesionada en reposo. Use muletas o un bastón si tiene lesionado el tobillo o la rodilla.
- Coloque bolsas de hielo sobre la lesión durante periodos de aproximadamente 20 minutos, cuatro a ocho veces al día.
- Comprima (apriete) la lesión usando vendajes especiales, una férula o yeso, botas o tablillas. Su médico le aconsejará cuál es la mejor opción para usted y qué tan ajustada debe estar.
- Eleve el tobillo, la rodilla, el codo o la muñeca lesionada usando una almohada.
- Tome medicamentos, como aspirina o ibuprofeno.

Después de tratar el dolor y la hinchazón, su médico puede recomendarle que ejercite el área lesionada para prevenir la rigidez y aumentar la fuerza. Además, podría necesitar fisioterapia. Su médico o fisioterapeuta le indicará cuándo puede empezar sus actividades normales, incluyendo las actividades deportivas. Si comienza demasiado pronto, puede volverse a lesionar.

Cómo adaptarse a los esguinces y desgarros

Lo ideal es volver a las actividades normales diarias, incluyendo las actividades deportivas si es posible. Es importante colaborar con su médico o fisioterapeuta para asegurar que usted está listo. Es importante que antes de volver a las actividades normales o deportivas tenga:

- movimiento normal
- flexibilidad
- fuerza.

La cantidad de tiempo que necesita para sanar completamente después de un esguince o desgarrado depende de la persona y del tipo de lesión.

Cómo prevenir

Cómo prevenir los esguinces y desgarros

Puede ayudar a prevenir los esguinces y los desgarros al:

- Dejar de hacer ejercicio o actividades deportivas cuando esté cansado o sienta dolor.
- Consumir una dieta balanceada para mantener los músculos fuertes.
- Mantener un peso saludable.
- Tratar de no caerse (por ejemplo, ponga arena o sal cuando haya hielo en las escaleras o en la acera frente a su casa).
- Usar zapatos que le queden bien.
- Obtener zapatos nuevos si el tacón se ha gastado de un lado.
- Hacer ejercicio todos los días.
- Mantener una buena condición física para practicar deportes.
- Hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de practicar un deporte.
- Usar equipo protector mientras juega.
- Correr en superficies planas.

Para más información

American Academy of Orthopaedic Surgeons

Sitio web: <http://www.aaos.org>

American Physical Therapy Association

Sitio web: <https://www.apta.org>

American College of Sports Medicine

Sitio web: <https://www.acsm.org>

American Medical Society for Sports Medicine

Sitio web: <https://www.amssm.org>

American Orthopaedic Society for Sports Medicine

Sitio web: <https://www.sportsmed.org>

National Athletic Trainers Association

Sitio web: <https://www.nata.org>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en NIAMSInfo@mail.nih.gov.

- [Información de salud en inglés](#)

- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)