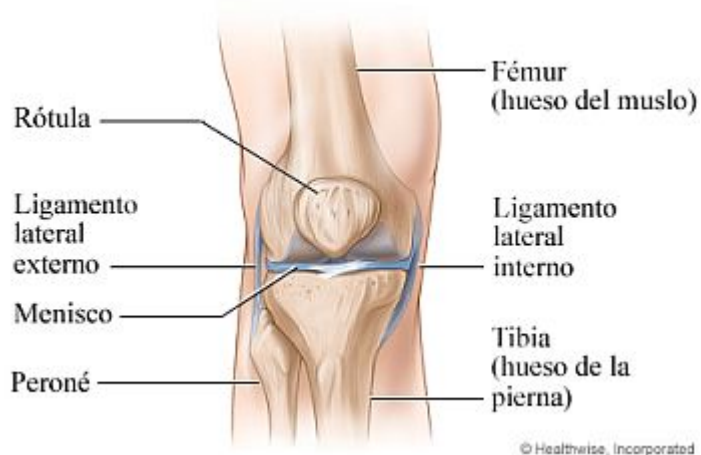


# Esguince de rodilla: Instrucciones de cuidado [Knee Sprain: Care Instructions]



## Instrucciones de cuidado

---

El esguince (torcedura) de rodilla se produce cuando uno o más ligamentos de la rodilla se estiran o se desgarran parcial o totalmente. Los ligamentos son bandas de tejido que conectan un hueso con otro y estabilizan la rodilla. La rodilla tiene cuatro ligamentos principales.

Los esguinces de rodilla suelen producirse debido a una lesión provocada por un movimiento de torsión o flexión que ocurre al practicar deportes como el esquí, el básquetbol, el fútbol o el fútbol americano. La rodilla gira hacia un lado mientras que la parte inferior o superior de la pierna gira en otra dirección. También puede ocurrir un esguince cuando la rodilla recibe un golpe lateral o frontal.

Si un ligamento de la rodilla está ligeramente estirado, es probable que usted solo necesite tratamiento en el hogar. Con un ligamento parcialmente desgarrado, podría necesitar una tablilla (férula) o un soporte ortopédico (inmovilizador). Si el ligamento se desgarró por completo, es posible que requiera cirugía. Un esguince menor de rodilla podría tardar hasta 6 semanas en sanar, mientras que uno grave podría tardar varios meses.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

## ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

---

- Siga las instrucciones sobre cuánto peso puede colocar sobre la pierna y cómo caminar con muletas.
- Eleve la pierna sobre una almohada cuando se aplica hielo o en cualquier momento que se siente o acueste durante los 3 días siguientes. Trate de mantenerla por encima del nivel del corazón. Esto ayudará a reducir la hinchazón.

- Aplíquese hielo o una compresa fría sobre la rodilla de 10 a 20 minutos cada vez. Trate de hacerlo cada 1 o 2 horas durante los siguientes 3 días (cuando esté despierto) o hasta que la hinchazón baje. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel. No se moje la tablilla.
- Si tiene un vendaje elástico, asegúrese de que esté ajustado pero no tanto que le produzca entumecimiento, hormigueo o hinchazón en la pierna debajo del vendaje. Puede aflojar el vendaje si está demasiado apretado.
- Su médico puede recomendarle un soporte ortopédico (inmovilizador) para darle apoyo a la rodilla mientras sana. Úselo según las indicaciones.
- Pregúntele a su médico si puede tomar un analgésico (medicamento para el dolor) de venta libre, como acetaminofén (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno (Aleve). Sea prudente con los medicamentos. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



**Llame al 911** en cualquier momento que considere que necesita atención de urgencia. Por ejemplo, llame si:

- Tiene dolor repentino en el pecho y falta de aire, o tose sangre.

**Llame a su médico ahora mismo** o busque atención médica inmediata si:

- El dolor ha aumentado o es muy intenso.
- No puede mover el tobillo o los dedos del pie.
- El pie está frío o pálido o cambia de color.
- Siente hormigueo, debilitamiento o entumecimiento en el pie o la pierna.
- Siente que la tablilla o el soporte ortopédico le aprieta demasiado.
- No puede enderezar la rodilla o esta se le "traba".
- Tiene señales de un coágulo de sangre en la pierna, tales como:
  - Dolor en la pantorrilla, el muslo, la ingle o detrás de la rodilla.
  - Enrojecimiento e hinchazón en la pierna.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- El dolor no mejora o empeora.

## ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

---

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **N406** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Esguince de rodilla: Instrucciones de cuidado**".

---

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.