

# Esguince del pie: Instrucciones de cuidado

## [Foot Sprain: Care Instructions]



### Instrucciones de cuidado

---

Un esguince (torcedura) del pie ocurre cuando los ligamentos alrededor del pie se estiran o desgarran. Los ligamentos son los tejidos resistentes que conectan un hueso con otro. Un esguince puede ocurrir cuando usted corre, se cae o se golpea un dedo del pie contra algo. Con frecuencia, ocurren cuando salta o cambia de dirección rápidamente. Esto podría ocurrir cuando usted juega básquetbol, fútbol u otros deportes.

La mayoría de los esguinces de pie mejorarán con tratamiento en el hogar.

**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?

---

- Camine o cargue peso en el pie con el esguince mientras no le duela.
- Si su médico le dio una tablilla (férula) o un inmovilizador, úselo como se lo indicó. Si requiere muletas, úselas según las indicaciones.
- Durante los 2 primeros días después de la lesión, evite las duchas calientes, los "jacuzzis" o las compresas calientes. Podrían aumentar la hinchazón.
- Colóquese hielo o una compresa fría en el pie durante 10 a 20 minutos cada vez para detener la hinchazón. Trate de hacerlo cada 1 a 2 horas durante 3 días (cuando esté despierto) o hasta que la hinchazón baje. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel. Mantenga seca la tablilla.
- Después de 2 ó 3 días, si la hinchazón ha desaparecido, aplíquese una almohadilla térmica (a baja temperatura) o un paño tibio sobre su pie. Algunos médicos sugieren que alterne el tratamiento con calor y frío.

- Eleve el pie sobre una almohada mientras se aplica hielo o en cualquier momento en que se siente o se acueste. Trate de mantenerlo por encima del nivel del corazón. Esto ayudará a reducir la hinchazón.
- Tome los analgésicos (medicamentos para el dolor) exactamente según las indicaciones.
  - Si el médico le recetó un analgésico, tómelo según las indicaciones.
  - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.
- Haga cualquier ejercicio que su médico o fisioterapeuta le recomiende.
- Vuelva a sus ejercicios habituales de manera gradual, a medida que se sienta mejor.

## ¿Cuándo debe pedir ayuda?

---



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

- El dolor ha aumentado o es muy intenso.
- Los dedos del pie están fríos o pálidos, o cambian de color.
- Siente que el vendaje o la tablilla está muy apretado.
- Tiene señales de un coágulo de sangre, tales como:
  - Dolor en la pantorrilla, el muslo, la ingle o detrás de la rodilla.
  - Enrojecimiento e hinchazón en la pierna o la ingle.
- Siente hormigueo, debilitamiento o entumecimiento en la pierna o el pie.

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

- No puede cargar nada de peso sobre el pie.
- Tiene fiebre.
- No mejora como se esperaba.

## ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

---

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

Escriba **E745** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Esguince del pie: Instrucciones de cuidado**".