

# Preventing Strains and Sprains Infographic – Spanish

## Esguince de tobillo

Es una lesión de los ligamentos del tobillo cuando se estiran más de su amplitud normal y se **desgarran o rompen**

⚠️ Algunos tipos de esguinces requieren de rehabilitación

La causa más frecuente es una inversión forzada del tobillo.

Ligamentos rotos por esguince

### Factores de riesgo

- Superficies irregulares
- Lesiones de tobillo anteriores
- Calzado inadecuado
- Actividades con cambios bruscos de dirección (baile, fútbol, básquetbol)

### Síntomas

- Dolor o inflamación
- Moretones o hematomas
- Limitación de movimiento
- Imposibilidad para apoyar

### Tratamientos

- Desinflamatorios
- Muletas/no apoyar
- Inmovilización

### Prevención

- Ten cuidado al correr en superficies irregulares
- Evita participar en actividades para las que **no estás preparado**
- Haz calentamiento antes del ejercicio
- Usa **calzado adecuado**. Minimiza el uso de zapato con **tacón alto**
- Mantén **buena fuerza y elasticidad** muscular
- Practica la estabilidad con **ejercicios de equilibrio**

### Método RICE

Técnicas de cuidado que ayudan a la recuperación

- Rest (reposo)
- Ice (hielo)
- Compression (compresión)
- Elevation (elevación)

Fuente: <https://enfamilia.aeped.es>