



## ¿Qué es un esguince y un desgarro?

### ¿Qué es un esguince?

Un esguince o torcedura es una lesión del ligamento (el tejido que conecta dos o más huesos en una articulación o coyuntura) que resulta cuando éste se distiende o se rompe.

### ¿Cuál es la causa de un esguince?

Las causas de los esguinces son diversas. Algunas caídas, torceduras o golpes pueden desplazar la articulación de su posición normal, distendiendo o rompiendo los ligamentos que mantienen esa articulación. Un esguince puede ocurrir cuando uno se:

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

### ¿Dónde ocurren generalmente los esguinces?

Los esguinces ocurren más a menudo en el tobillo. Los esguinces en la muñeca se pueden producir al caerse sobre la mano. Los esguinces del pulgar son comunes en actividades deportivas como el esquí.

### ¿Cuáles son las señales y los síntomas de los esguinces?

Las señales y los síntomas más comunes de un esguince son:

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

A veces cuando ocurre la lesión se puede sentir un crujido o una ruptura. Un esguince puede ser leve, moderado o severo.

Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los EE.UU.  
Servicio de Salud Pública

Instituto Nacional de  
Artritis y Enfermedades  
Musculoesqueléticas y de la Piel  
Institutos Nacionales  
de la Salud  
1 AMS Circle  
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484;  
1-877-22-NIAMS (libre de costo)  
TTY: 301-565-2966  
Fax: 301-718-6366  
Correo Electrónico:  
NIAMSInfo@mail.nih.gov  
www.niams.nih.gov



### ¿Qué es un desgarro?

Un desgarro o distensión es una lesión sufrida en un músculo o un tendón (el tejido que conecta al músculo con el hueso). Cuando ocurre un desgarro, el músculo o el tendón se distiende o se rompe.

### ¿Cuál es la causa de un desgarro?

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

- una lesión reciente
- levantar objetos pesados de manera inapropiada
- el uso excesivo de los músculos.

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

### ¿Dónde ocurren generalmente los desgarros?

Dos sitios comunes para los desgarros son la espalda y el músculo detrás del muslo (tendones isquiotibiales). Los desgarros en la espalda o las piernas ocurren frecuentemente en deportes como el fútbol, fútbol americano, hockey sobre hielo, boxeo y lucha libre. Las personas que practican gimnasia, tenis, remo y golf usan mucho las manos y los brazos. Estas personas a veces se desgarran la mano o el brazo. Los desgarros en los codos también pueden ocurrir al practicar deportes.

### ¿Cuáles son las señales y los síntomas de los desgarros?

Un desgarro puede causar:

- dolor
- contracción o espasmos musculares
- debilidad muscular
- hinchazón
- calambres
- dificultad para mover el músculo.

Cuando un músculo o un tendón se desgarran completamente, muchas veces causan dolor intenso y dificultad de movimiento.

### ¿Cuál es el tratamiento para los esguinces y los 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. Si el tobillo o la rodilla está lesionado, el médico podrá recomendarle que use muletas o un bastón.
- coloque bolsas de hielo sobre la lesión durante periodos de aproximadamente 20 minutos. El médico le puede indicar que repita esto de cuatro a ocho veces al día.
- comprima la lesión usando vendajes especiales, una férula o yeso, botas o tablillas. Su médico le aconsejará cuál es la mejor para usted.
- eleve el tobillo, la rodilla, el codo o la muñeca lesionada usando una almohada.
- tome medicamentos, tales como la aspirina o el ibuprofeno.

Después de tratar el dolor y la hinchazón, los médicos generalmente recomiendan ejercitar el área lesionada. Esto ayuda a prevenir la rigidez y aumenta la fuerza. Algunas personas necesitan fisioterapia. Usted quizás tenga que ejercitar el área lesionada o ir a fisioterapia por varias semanas. Su médico o su fisioterapeuta le indicarán cuando puede comenzar sus actividades normales, incluyendo las actividades deportivas. Si comienza muy pronto, puede volver a lesionarse.

Es importante ver a un médico si tiene un esguince o desgarro muy doloroso. Esto le ayudará a recibir el tratamiento adecuado.

### ¿Cómo se pueden prevenir los esguinces y los desgarros?

Para ayudar a prevenir los esguinces y los desgarros usted puede:

- evitar hacer ejercicio o actividades deportivas cuando esté cansado o tenga dolor
- tener una dieta balanceada para mantener los músculos fuertes
- mantener un peso saludable
- evitar las caídas (por ejemplo, riegue arena o sal cuando haya hielo en las gradas o en la acera frente a su casa)
- usar zapatos que le queden bien
- conseguir zapatos nuevos si el tacón se ha gastado por un solo lado
- hacer ejercicios diariamente
- 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 una superficie plana.

### **Para más información acerca de los esguinces, los desgarros y otras condiciones relacionadas:**

#### **Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (NIAMS, por sus siglas en inglés)**

Institutos Nacionales de la Salud

1 AMS Circle

Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484 ó 877-22-NIAMS (226-4267) (libre de costo)

TTY: 301-565-2966

Fax: 301-718-6366

Correo electrónico: [NIAMSInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSInfo@mail.nih.gov)

[www.niams.nih.gov](http://www.niams.nih.gov)

NIAMS apoya la investigación y la capacitación de científicos y otros profesionales de la salud que ofrecen tratamiento y ayudan a prevenir enfermedades de los huesos, músculos, articulaciones o coyunturas y la piel. También, NIAMS intenta promover el conocimiento sobre las causas de estas enfermedades, a la vez que ofrece al público información relacionada.

La información que aparece en esta publicación se resumió en un formato de fácil lectura, y se tomó de una publicación del NIAMS más extensa. Para pedir la versión en inglés, *Sprains and Strains Q&A*, por favor llame al NIAMS a los números que están arriba. Para ver el texto completo o para ordenarlo en línea, visítenos en la Web a: <http://www.niams.nih.gov>.