

Esguinces y Torceduras

Los esguinces y torceduras son traumatismos comunes en los niños activos. Un esguince es un traumatismo en los ligamentos de una articulación o alrededor de ella. Una torcedura es el estiramiento de un músculo. Cada vez que su hijo o hija sufra un traumatismo que cause mucho dolor, hinchazón o dificultad para mover una extremidad o articulación, usted debe pedir atención médica.

¿Qué son los esguinces y torceduras?

Los esguinces son lesiones atléticas comunes en los niños. El tobillo es la articulación más frecuentemente afectada, seguido por la muñeca, los dedos de la mano y las rodillas. A veces es difícil distinguir un esguince de una fractura. Usted siempre debe acudir a un médico si su hijo tiene más que un ligero esguince.

Las torceduras musculares también son muy comunes. Ocurren fuera de las articulaciones. Los muslos se ven afectados con frecuencia, pero también el pecho, la ingle y los hombros.

¿Cuáles son los síntomas?

- **Tobillo o rodilla.** Esas articulaciones sufren traumatismos comúnmente durante los deportes. El tobillo se traumatiza durante una caída y el pie se desvía hacia adentro. Los esguinces de la rodilla tienen varias causas, como golpes directos o caídas al saltar y perder el equilibrio. La articulación duele, especialmente cuando el niño trata de moverla. Si el dolor es intenso, si la articulación está hinchada o si el niño no puede caminar, debe consultarse al médico.
- **Muñeca y dedos.** También pueden producirse esguinces de las articulaciones de la muñeca y las manos. Por ejemplo, los dedos pueden lastimarse durante un juego de pelota. El médico debe ser consultado si el dolor es muy fuerte o si ha habido hinchazón.
- **Desgarros musculares.** Pueden ocurrir en casi todos los músculos. Son comunes en los muslos, especialmente en niños muy activos o atléticos. Se producen cuando hay un severo estiramiento del músculo durante los deportes u otras actividades, por un golpe directo o por otras razones. Los síntomas incluyen dolor y ocasionalmente hinchazón.

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

La mayor preocupación es que, además del daño en los ligamentos de la articulación, especialmente con los esguinces, pueda haber una fractura de un hueso. Por eso es muy importante consultar con un médico si el esguince es serio, con hinchazón, moretones, dolor moderado o severo, cojera o incapacidad para usar la extremidad o articulación normalmente.

Con cualquier tipo de esguince o torcedura, está la posibilidad de que se vuelva a traumatizar el músculo o la articulación. Esto ocurre especialmente en atletas jóvenes que no les dan a sus traumatismos el tiempo y el descanso que son necesarios para obtener la curación.

¿Qué hace que el niño corra riesgo de sufrir esguinces y torceduras?

- Esos traumatismos suelen ocurrir en niños mayores, especialmente en los atletas. Debido a que los ligamentos de niños pequeños son demasiado flexibles, los esguinces de las articulaciones son relativamente infrecuentes.
- La falta de estiramiento de los músculos y ligamentos antes y después de la actividad física aumenta la posibilidad de esguinces y torceduras.

¿Pueden evitarse los esguinces y torceduras?

- Se recomienda hacer ejercicios de estiramiento antes y después de las actividades deportivas para reducir el riesgo de que se produzcan esos traumatismos.
- Si el esguince es muy serio, el niño tiene riesgo de sufrir una nueva lesión en la misma articulación. Se recomiendan ejercicios de estiramiento y otras técnicas de rehabilitación para reducir el riesgo.

¿Cuál es el tratamiento?

Para *lesiones moderadas*, el tratamiento es descansar, aplicar hielo y compresión, y elevar la extremidad.

- **Descanso.** El área lesionada debe ser usada lo menos posible los dos primeros días después del trauma. Hacer movimientos pasivos, que no produzcan dolor, evitará la rigidez de la articulación. Trate de que el niño no use la extremidad que se ha lesionado, especialmente en el caso de esguinces de la rodilla o el tobillo.

- **Hielo.** Aplique hielo en el área, lo cual ayudará a controlar el dolor y la hinchazón. No lo aplique directamente en el pie, ya que el frío puede causar daño. Ponga el hielo dentro de una bolsa plástica y envuélvalo en un paño. En el caso de las torceduras musculares, a veces se recomienda aplicar calor en lugar de hielo.
- **Compresión.** Aplique un vendaje elástico, que puede disminuir la hinchazón.
- **Elevación.** Si es posible, el niño debe elevar la extremidad mientras esté descansando.

Algunas medicaciones, como acetaminofeno o ibuprofeno, pueden controlar el dolor. En esguinces y torceduras leves, la articulación o el músculo lesionados pueden comenzar a mejorar en uno o dos días.

Para *lesiones más graves*, pueden ser necesarios otros tratamientos. Si el músculo o ligamento está totalmente roto, tal vez se indique cirugía para su reparación.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- El niño ha sufrido un traumatismo en un músculo o una articulación que le haya producido hinchazón e intenso dolor, o si tiene dificultad para mover la articulación.
- El niño cojea y no puede mover la articulación sin sentir dolor.
- El esguince o torcedura no comienza a mejorar en uno o dos días, a pesar de los tratamientos mencionados.