

# ¿Qué es un desgarro del gemelo?

Un desgarro del músculo gemelo es una lesión grave y repentina en el músculo de la pantorrilla. Este músculo ayuda a flexionar la parte inferior de la pierna. También lo ayuda a hacer movimientos rápidos, como saltar y hacer carreras cortas. Una lesión en este músculo a veces se conoce como “pierna de tenista”.



## Cómo se pronuncia

des-ga-rro del ge-me-lo

## ¿Cuáles son las causas de un desgarro del gemelo?

Esta lesión puede ocurrir si hace un movimiento rápido y repentino que hace que el músculo se estire en exceso. Dichos movimientos incluyen saltar o cambiar de dirección rápidamente. Las personas que practican deportes como tenis o básquetbol tienen más probabilidades de sufrir este tipo de desgarro muscular. El exceso de ejercicio o la falta de precalentamiento adecuado pueden debilitar el gemelo.

## Síntomas de un desgarro del músculo gemelo

En el momento de la lesión, es posible que oiga un sonido de chasquido o una sensación de desgarro en la pantorrilla. Otros síntomas incluyen lo siguiente:

- Dolor
- Hinchazón
- Moretones

- Problemas para caminar o soportar peso con la pierna lesionada

## Tratamiento del desgarro del músculo gemelo

El tratamiento depende de la gravedad del desgarro del músculo. La gravedad también influirá en el tiempo de curación. Los tratamientos pueden incluir lo siguiente:

- **Reposo.** Evite caminar o realizar otras actividades que causen dolor.
- **Hielo.** Aplicar hielo sobre la zona lesionada puede aliviar la hinchazón.
- **Elevación.** Apoyar la pantorrilla de modo que quede levemente por arriba del nivel del corazón puede bajar la hinchazón.
- **Medicamentos recetados o de venta libre.** Ayudan a reducir el dolor y la inflamación.
- **Bota para caminar o muletas.** Es posible que su proveedor de atención médica le indique usar uno de estos elementos para ayudarlo a moverse con menos dolor.
- **Elevación del talón.** Son suplementos que se colocan dentro de los zapatos. Al usarlos, la pantorrilla no se estirará tanto, lo que aliviará el dolor.
- **Manga de compresión.** Es posible que necesite usar una para disminuir la hinchazón y evitar que se formen coágulos de sangre en la pierna lesionada.
- **Ejercicios de fortalecimiento y estiramiento.** Ciertos ejercicios pueden ayudarlo a recuperar la flexibilidad y la fuerza de la pantorrilla.

## Complicaciones de un desgarro del músculo gemelo

- Debilidad de la pantorrilla
- Síndrome compartimental agudo, que se presenta cuando se acumula presión en los músculos del pie y esto impide la circulación de la sangre
- Trombosis venosa profunda, cuando se forman coágulos de sangre en las venas de las piernas

## Cuándo debe llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si nota algo de lo siguiente:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique su proveedor
- Escalofríos
- Dolor que empeora a pesar de los calmantes y del descanso
- Síntomas que no se alivian o que empeoran
- Síntomas nuevos