

# Información sobre la fractura de tobillo

El tobillo está formado por huesos de la parte inferior de la pierna (tibia y peroné) y el hueso de la parte superior del pie (astrágalo). Si tiene una fractura en el tobillo, significa que uno o más de los huesos del tobillo se han roto. El hueso puede haberse agrietado o roto en dos pedazos o más. Incluso puede haberse hecho añicos. Los trozos de hueso pueden haber quedado alineados o salidos de su lugar. En ocasiones, el hueso puede traspasar la piel. Los ligamentos cercanos también pueden dañarse. Según qué tan grave sea la fractura, la recuperación puede tomar algunos meses o más.



## ¿Cuáles son las causas de una fractura de tobillo?

Las fracturas de tobillo suelen deberse a una torcedura o giro grave del tobillo. También pueden deberse a una caída, un golpe, un accidente o una lesión deportiva.

## Síntomas de una fractura de tobillo

Los síntomas pueden incluir dolor intenso y repentino, hinchazón y moretones. Si el hueso atraviesa la piel al romperse, también puede haber sangrado en el lugar. El tobillo puede verse torcido, deformado o doblado. Además, puede resultar difícil mover o usar el tobillo y el pie tal como lo haría normalmente. No puede cargar peso sobre el tobillo.

## Tratamiento de una fractura de tobillo

El tratamiento de una fractura de tobillo depende de dónde se haya roto el hueso y de qué tan grave sea la rotura. De ser necesario, se vuelve a colocar el hueso en su posición. Esto puede hacerse mediante una cirugía o no. Si es necesaria la cirugía, el cirujano puede usar dispositivos tales como pernos, placas o tornillos para sostener juntas las partes del hueso roto. Por lo general, usted usará una férula, una tobillera, una bota o un yeso corto en la pierna para mantener el hueso en su lugar y protegerlo para que no se lesione durante la recuperación. También pueden usarse otros tratamientos para ayudar a reducir los síntomas o recuperar el funcionamiento. Incluyen los siguientes:

- **Reposo.** Es posible que deba evitar caminar o cargar peso sobre el tobillo roto por cierto tiempo. Si la fractura es grave, necesitará pasar más tiempo sin hacer actividades que carguen peso sobre esa pierna.
- **Compresas frías.** Aplicar una compresa de hielo sobre la zona lesionada puede ayudar a reducir la hinchazón y el dolor. Para armar una compresa de hielo, ponga cubos de hielo en una bolsa plástica con cierre en la parte superior. Envuelva la bolsa en una toalla o un paño limpio y fino. No aplique hielo ni una compresa fría directamente sobre la piel.
- **Compresión.** Puede envolverse el tobillo con una venda elástica para ayudar a reducir la hinchazón.
- **Elevación.** Subir el tobillo para que quede por encima del nivel de su corazón puede aliviar la hinchazón.
- **Medicamentos analgésicos (calmantes).** Los medicamentos analgésicos de venta con o sin receta pueden ayudar a reducir el dolor y la hinchazón. De ser necesario, pueden recetarle medicamentos analgésicos más fuertes.
- **Ejercicios.** Su proveedor de atención médica puede indicarle hacer ciertos ejercicios en su casa o con un fisioterapeuta. Ayudan a mejorar la fuerza, la flexibilidad y la amplitud de movimiento del tobillo y del pie.

## Posibles complicaciones de una fractura de tobillo

Pueden incluir lo siguiente:

- Que el hueso no se suelde bien
- Debilidad, rigidez o pérdida de amplitud de movimiento en el tobillo
- Osteoartritis del tobillo

## Cuándo llamar a su proveedor de atención médica

Llame de inmediato a su proveedor de atención médica si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indiquen.
- Escalofríos.
- Síntomas que no se alivian con el tratamiento o que empeoran.
- Entumecimiento, cosquilleo o frío en el pie o los dedos del pie
- Las uñas del pie se vuelven de color azulado o grisáceo.
- La férula, la tobillera, la bota o el yeso se dañan o se sienten demasiado sueltos o demasiado ajustados.
- Enrojecimiento inusual, calor, hinchazón, sangrado o supuración de cualquiera de las heridas o incisiones.
- Síntomas nuevos.