

Paso a Paso: Cómo Vendar un Esguince de Tobillo

Para vendar un esguince de tobillo, vas a necesitar una venda elástica o una venda de compresión.

También puedes usar algo para acolchonar. Encuentras estos materiales en las farmacias.

1. Asegúrate que el tobillo esté limpio y seco.

Sujeta la parte suelta de la venda a un lado de tu pie.

2. Envuelve la venda alrededor de tu pie y tobillo en forma de ocho una vez.

3. Puedes poner el material para acolchonar bajo el hueso del tobillo y vendar alrededor de este para mantenerlo en su lugar.

Conforme vendas el tobillo, asegúrate que está bien puesto, pero no demasiado apretado. Si los dedos de tu pie están adormecidos, o si hormiguean, debes aflojar el vendaje.

4. Continúa poniendo el vendaje en figura de ocho hasta que hayas usado toda la venda.

La venda debe dejar los dedos descubiertos y terminar varias pulgadas arriba del tobillo.

5. Asegura la punta de la venda. La mayoría de las vendas de compresión tienen un autoadhesivo o clips para asegurarla.

Si no es así, usa cinta adhesiva médica para asegurar la punta.

6. El vendaje debe estar ajustado durante el día, pero aflójalo de noche cuando te vayas a dormir.