

# ¡QUE MALA PATA: UN ESGUINCE!

Kepa Lizarraga



Foto: Santiago Yaniz

**H**AY problemas de salud que, siendo fáciles de superar y resolver cuando estamos inmersos en la "civilización", constituyen un serio inconveniente cuando nos sorprenden en medio del maravilloso y poco misericorde mundo de la montaña. Una de esas situaciones, fácil de producirse cuando el terreno es tan irregular, es la de que padezcamos un esguince de tobillo, lesión que nos pondrá en apuros si ocurre lejos de un medio de transporte.

¿Qué es un esguince? Si nos vamos a una enciclopedia encontraremos que el esguince es una "lesión de origen traumático, caracterizada por la distensión o rotura de uno o varios ligamentos en una articulación".

Las articulaciones como el tobillo, permiten que los huesos que las forman tengan una serie de movimientos, pero estos pueden realizarse sólo en determinadas direcciones o en cierta amplitud, tal como podemos comprobar, por ejemplo, en el codo: podemos flexionarlo hasta pegar casi el antebrazo con el brazo, pero si lo estiramos, tan solo algunas personas consiguen pasar un poco de la línea recta hacia atrás.

## Los ligamentos

Para limitar los grados de movimiento que puede realizar cada articulación, éstas tienen una serie de elementos de unión: los ligamentos, formados por tejido fibroso y poco elástico, que impiden los gestos inadecuados que pudieran lesionarlas y dar lugar a la separación de las superficies articulares.

Sin embargo, la resistencia de esos cordones fibrosos puede verse superada en situaciones que no podemos controlar por la brusquedad y energía con que tienen lugar, tal como ocurre en una caída, un salto o un mal paso dado sobre terreno irregular.

Para protegerse, el tobillo dispone de dos ligamentos: el interno y el externo, llamados así por su situación a ambos lados de la articulación. El primero, fuerte y amplio, va desde el extremo inferior de la

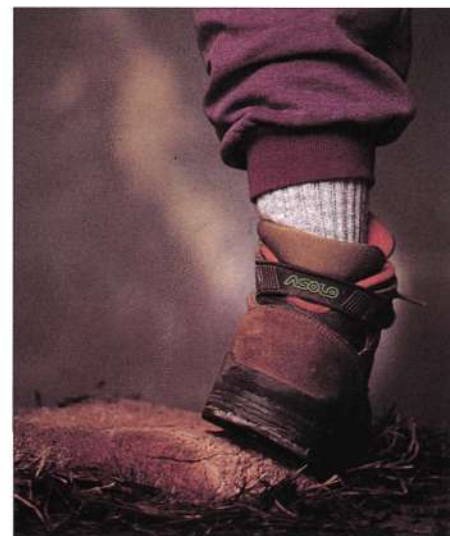


Foto del autor



tibia hasta los huesos del pie denominados astrágalo, calcáneo y escafoides, y sujeta sólidamente al pie motivo por el que no es frecuente que se lesione ese lado interno.

En la parte contraria, el ligamento externo une el extremo inferior del peroné con el astrágalo y el calcáneo mediante tres fascículos o ramificaciones menos resistentes que el ligamento interno, cosa que explica por qué sufrimos con mayor frecuencia los esguinces en este lado externo.

Tal como anteriormente hemos citado, los ligamentos son prácticamente inextensibles, característica que se hace más evidente aún cuando intentamos forzar el movimiento de una articulación sin hacer ejercicios de calentamiento.

A la tensión, las terminaciones sensitivas que tienen los ligamentos lanzan señales dolorosas que nos advierten del riesgo que sufre la articulación y, si no conseguimos controlar el gesto y superamos la resistencia del material, se producirá un esguince, que será leve si sólo padecemos una elongación o estiramiento excesivo y grave si hay rotura de muchas fibras.

Curiosamente, los esguinces leves suelen ser muchas veces casos más dolorosos que los graves, y en ambos casos se presenta una inflamación o hinchazón de la zona afectada.

## Un tratamiento de emergencia

En condiciones normales, el esguince será tratado con inmovilización de la articulación más otras pautas en función de la lesión y juicio del médico, pero si nos ocurre en pleno monte y no hay más remedio que salir por nuestros medios, hay una técnica de vendaje que nos puede ayudar a dar cierta estabilidad al tobillo, al menos temporalmente, sin limitar del todo los movimientos, con lo que podremos andar (algo) y nos protegemos (también algo) de un nuevo estiramiento forzado que sería más graves. Se denomina "estribo" y para realizarla nos basta con el rollo de esparadrapo de tela, de 5 cm. de ancho, que siempre llevamos en el minibotiquín de la mochila... ¿joo no!?

Dado que el ligamento más afectado en los esguinces de tobillo es el externo y más concretamente su fascículo medio, el que va más recto, hacia abajo, explicaremos en diversas imágenes cómo se hace un estribo muy sencillo para estabilizar ese lado, conservando cierta capacidad de movimiento para mantener el gesto de andar.

Sin embargo, hay que puntualizar que esto es una solución de emergencia, a utilizar tan sólo cuando no sean posibles actuaciones más seguras y cuando sospechemos que no padecemos más daños que ese esguince, que deberá ser estudiado y tratado en un centro sanitario en cuanto podamos.

## COMO TRATAR UN ESQUINCE EN UN CASO URGENTE



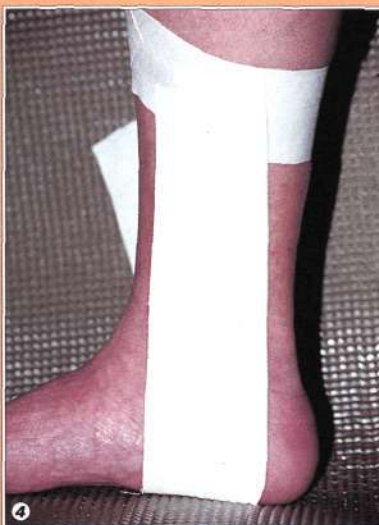
**1** Representación de los ligamentos lateral interno y externo del tobillo (en rojo) y su relación con la tibia y el peroné (en blanco).



**2** En la posición inicial, el pie y la pierna deben formar un ángulo de 90 grados. La piel estará seca para facilitar la adherencia del esparadrapo de tela, del que pegaremos, sin tensar, una banda a 25-30 cm. de altura. A continuación, pegamos una tira vertical de unos 60 cm. de largo en la cara interna de la pierna, desde la banda, pasando justo por encima del tobillo y bajo el talón. No debemos tensarla demasiado, sino procurar que se pegue bien, moldeando para ello la zona del maleolo interno (bulto del tobillo).



**3** Ya en la cara externa, tensamos fuerte hacia arriba el esparadrapo, pegándolo sobre la banda horizontal y sin importarnos que en la zona próxima al tobillo (maleolo externo) no se pegue o toque la piel.



**4** Cortamos una nueva banda de unos 60 cm. y la pegamos igual que la anterior, comenzando por la cara interna de la pierna, pero desplazada 1 cm. hacia delante, para que no coincidan los bordes de la banda. En la cara externa volvemos a pegar, bien tenso, el esparadrapo sobre la banda horizontal.



**5** Si todo va bien, podremos flexionar y extender el pie para andar, pero nos costará repetir el gesto de la torcedura de tobillo que nos ha lesionado, al impedirlo las tiras puestas en el lado externo. En caso contrario, pondremos alguna vertical más, desplazándola siempre un poco respecto a las anteriores. Finalizaremos con una nueva banda horizontal sobre la primera, sin apretar, para sujetar todos los extremos de las verticales.

Fotos del autor