



ACTUACIÓN ANTE EL ESGUINCE DE GRADO I EN ATENCIÓN PRIMARIA

María del Carmen Sánchez García, Beatriz Lozano López, María Cruz Zarza Martín, Juan Alija Amat, Ana Sillero Martín, Cristina Hernández Muros.

Introducción: La lesión de los ligamentos del tobillo es uno de los traumatismos que atendemos con más frecuencia en las urgencias de atención primaria y que ocurren tanto con la realización de actividades físicas, como en las actividades de la vida diaria. Sus principales manifestaciones son el edema, el dolor y la limitación para el movimiento. El esguince de grado I es una lesión parcial de un ligamento con limitación leve, edema e inflamación leve y las fibras del ligamento están distendidas pero intactas.

Metodología: Se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos de cuiden, biblioteca cochrane, pubmed y Scielo de los últimos cinco años.

Resultados: Tras la evaluación del médico de familia del cuadro clínico se debe realizar un tratamiento básico, cuyo objetivo es disminuir el edema y el dolor para conseguir una movilización temprana.

Conclusiones: Una atención adecuada en las urgencias de AP evitará el desplazamiento del paciente hacia las urgencias hospitalarias, y por tanto una agilización en el sistema sanitario.

El tratamiento básico:

Reposo: se debe dejar en reposo la articulación mediante un vendaje elástico y evitar la marcha y carga de peso. El vendaje elástico disminuye el edema y previene la rigidez articular.

Crioterapia: el hielo se utiliza para controlar el edema, aliviar el dolor y disminuir el espasmo muscular. Se debe aplicar lo más pronto posible e incluso varias veces al día durante una semana.

Elevación: para controlar el edema, se debe elevar el pie unos 15-20cm del nivel del corazón.

Tratamiento farmacológico: se pautarán por parte del médico antiinflamatorios y analgésicos que ayudarán a controlar el dolor.

El tiempo de recuperación de este tipo de esguinces suele ser de una semana.

Palabras clave: Esguince grado I, Vendaje, Pie

Objetivos: Evaluar al paciente tras sufrir un esguince de grado I y realizar el mejor tratamiento en la consulta de atención primaria.

