

Beneficios de la rehabilitación en pacientes con esguince de tobillo

Benefits of Rehabilitation in Patients with Ankle Sprain

Harold Pérez-Carrión Abiche^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-4914-6556>

Yusleidy Artigas Peña² <https://orcid.org/0009-0007-1265-0819>

¹Centro de Investigaciones y Referencia de Aterosclerosis. La Habana, Cuba.

²Biblioteca Medica Nacional. La Habana, Cuba.

*Autor para la correspondencia: haroldreveditor@gmail.com

Recibido:19/04/2025

Aceptado:02/04/2026

La rehabilitación como tratamiento terapéutico es de gran utilidad por los beneficios que produce en el esguince de tobillo. En el Hospital Clínico-Docente Calixto García se aplica este tratamiento con resultados satisfactorios a corto, mediano y largo plazo.

El estudio, tratamiento y, sobre todo, la prevención lesiones deportivas es una de las áreas principales de las ciencias aplicadas al proceso de dirección del entrenamiento deportivo y la médica del deporte,^(1,2,3,4,5) dada la necesidad de recuperar con prontitud la salud del deportista, pero, en especial, para evitar recaídas de las lesiones propias de cada deporte y lograr, con ello, la mantención interrumpida del entrenamiento deportivo. El deportista es un sujeto que, por su profesión, debe ser sano y tener una alta motivación.^(6,7)

Los esguinces de tobillo son, posiblemente, la lesión más frecuente en el fútbol,⁽⁸⁾ pues constituyen entre el 7 y el 10 % de las consultas hospitalarias en urgencias. Pueden citarse como ejemplos países como Francia, con más de

6000 casos diarios y una media de uno por cada 10 000 habitantes al día, y Estados Unidos, donde se calcula que entre el 3 y el 10 % de los sujetos se lesiona durante prácticas deportivas.⁽⁹⁾

Los esguinces del tobillo, según algunas literaturas, resultan del desplazamiento hacia dentro o hacia fuera del pie, lo que distiende o rompe los ligamentos de la cara interna o externa del tobillo.⁽¹⁰⁾ El dolor de un esguince de tobillo es intenso y, con frecuencia, impide que el deportista pueda trabajar o practicar su deporte durante un período variable de tiempo. Sin embargo, con un tratamiento adecuado, los esguinces de tobillo, en la mayoría de los casos, se curan rápidamente, siempre y cuando el proceso de rehabilitación se inicie tempranamente, sobre todo en los casos graves, para evitar que el problema se convierta en crónico.

Al tener en cuenta la necesidad de los ejercicios físico-terapéuticos en el tratamiento de lesiones y sus factores fisiológicos, psicológicos y cinemáticos,^(11,12,13,14) así como las diversas variables que inciden en mayor o menor cuantía, como es el caso del género,⁽¹⁵⁾ la literatura especifica diversos tratamientos alternativos que contribuyen, fundamentalmente, a la prevención de lesiones y sus efectos, como el dolor,⁽¹⁶⁾ por lo que constituye una las acciones más relevantes para el logro de los objetivos fundamentales del proceso de dirección del entrenamiento deportivo, con el fin de reintegrar a los deportistas a su labor lo más pronto posible.

Es sabido que la actividad física posee numerosas ventajas, entre ellas las directa e indirectamente relacionadas con la salud,^(17,18,19) para lo cual se establecen las adaptaciones curriculares pertinentes^(20,21,22) en función de las actitudes y conocimientos de los docentes y futuros docentes sobre las distintas medidas de atención inmediata de salud en las escuelas.⁽²³⁾

La rehabilitación física desempeña un rol importante en el paciente con esguince de tobillo. Es necesario el diagnóstico adecuado por un equipo multidisciplinario, conformado por un especialista en fisioterapia, ortopedicos, psicólogos y terapeutas. La aplicación del tratamiento rehabilitador en las diferentes etapas ayuda a mejorar las condiciones físicas y fisiológicas en la región del tobillo, mejora la movilidad articular, fortalece los músculos en la

zona afecta, mejora la circulación y evita que se hagan edemas. El tratamiento tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los pacientes y ayuda a la realización de las actividades de la vida diaria.

Referencias bibliográficas

1. Buoite Stella A, Galimi A, Martini M, Di Lenarda L, Murena L, Deodato M. Muscle asymmetries in the lower limbs of male soccer players: preliminary findings on the association between countermovement jump and tensiomyography. *Sports* (Basel). 2022;10(11):177. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports10110177>
2. Calero Morales S, Mena Pila FM. Estudio de las lesiones más comunes en el Rugby ecuatoriano, categoría senior. *Rev Cubana Inv Bioméd.* 2018 [acceso 13/11/2024];37(4):1-9. Disponible en: <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/201>
3. Mahmut Nedim D (Editor), Tandogan RN, Mann G, Verdonk R (Co-Editors). *Sports injuries: Prevention, diagnosis, treatment and rehabilitation.* Nueva York: Springer Science & Business Media; 2011. DOI: <https://doi.org/10.1007/978-3-642-15630-4>
4. Peck B, Terry D. The kids are alright: outcome of a safety programme for addressing childhood injury in Australia. *Eur. J Investig Health Psychol Educ.* 2021;11(2):546-56. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020039>
5. Colonna M, Rolim Y, Vale R, Castro J, Nunes R, Lima V, et al. Análisis de lesiones en deportistas de judo: revisión sistemática. (Analysis of injuries in Judo athletes: A systematic review). *Retos.* 2022;43:560-6. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.84524>
6. Tamas B, Piko BF, Page RM. Sport commitment profiles of adolescent athletes: Relation between health and psychological behaviour. *JPES.* 2020;20(3):1393-401. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03192>
7. Lochbaum M, Zanatta T, Kazak Z. The 2 × 2 Achievement Goals in Sport and Physical Activity Contexts: A Meta-Analytic Test of Context, Gender, Culture, and Socioeconomic Status Differences and Analysis of Motivations,

Regulations, Affect, Effort, and Physical Activity Correlates. Eur J Investig Health Psychol Educ. 2020;10(1):173-205. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010015>

8. Palmer D, Cooper DJ, Emery C, Batt ME, Engebretsen L, Scammell BE, et al. Self-reported sports injuries and later-life health status in 3357 retired Olympians from 131 countries: a cross-sectional survey among those competing in the games between London 1948 and PyeongChang 2018. Br J Sports Med. 2021;55(1):46-53. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101772>

9. Rincón Cardozo DF, Camacho Casas JA, Sauza Rodríguez N, Rincón Cardozo PA. Abordaje del esguince de tobillo para el médico general. Salud UIS. 2015 [acceso 14/11/2024];47(1):85-92. Disponible en: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/4684>

10. Hernández-Barbón S. Prevención de lesiones en deportistas del equipo nacional de atletismo mediante análisis cinemático. Arrancada. 2022 [acceso 14/11/2024];22(41):145-56. Disponible en: <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/444/324>

11. Needham C, Herrington L. Cutting movement assessment scores during anticipated and unanticipated 90-degree sidestep cutting manoeuvres within female professional footballers. Sports. 2022;10(9):128. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports10090128>

12. Puentes AE, Calero Morales S, Puentes Bencomo DB, Puentes Bencomo ER, Chávez Cevallos E. Las propiedades mecánicas del accionar del cuerpo humano. Su manifestación en las técnicas del aikido. Rev Cubana Invest Bioméd. 2018 [acceso 14/11/2024];37(4):1-14. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400020&lng=es

13. Candel Carrillo MJ, Momoeán Rey R, Olmedilla Zafra A, Giménez Egido JM. Pensamiento catastrofista y evolución del estado de ánimo en futbolistas lesionados. Retos. 2023;47:710-19. DOI: <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95553>

14. Promsri A. Sex Difference in Running Stability Analyzed Based on a Whole-Body Movement: A Pilot Study. *Sports*. 2022;10(9):138. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports10090138>
15. Tsagkaris C, Papazoglou AS, Eleftheriades A, Tsakopoulos S, Alexiou A, Gaman MA, et al. Infrared radiation in the management of musculoskeletal conditions and chronic pain: a systematic review. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2022;12(3):334-43. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe12030024>
16. Pardos-Mainer E, Calero Morales S, Sagarra L. Efectos de las plataformas vibratorias en la salud ósea en mujeres posmenopáusicas. *Rev Cubana Obstet Ginecol*. 2019 [acceso 14/11/2024];45(1):118-36. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2019000100118&lng=es
17. Sagarra-Romero L, Monroy Antón A, Calero Morales S, Ruidiaz Peña M. Ithlete Heart Rate Variability app: knowing when to train. *Br J Sports Med*. 2017;51:1373-4. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097303>
18. Sagarra-Romero L, Ruidiaz M, Calero Morales S, Antón-Solanas I, Monroy Antón A. Influence of an exercise program on blood immune function in women with breast cancer. *Med Sport* 2018;71:604-16. DOI: <https://doi.org/10.23736/S0025-7826.18.03244-1>
19. Rodríguez Torres ÁF, Naranjo Munive JE, Merino Alberca WV, Gómez Díaz MG, Garcés Ángulo JR, Calero Morales S. Adaptaciones curriculares en la enseñanza para alumnos con problemas respiratorios. *Rev Cubana Med Gen Integr*. 2017 [acceso 14/11/2024];33(4). Disponible en: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/717>
20. Calero-Morales, Garzón Duque BA, Chávez Cevallos E. La corrección-compensación en niños sordociegos con alteraciones motrices a través de actividades físicas adaptadas. *Rev Cubana Salud Pública*. 2019 [acceso 14/11/2024];45(4):1-14. Disponible en: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1344/1337>
21. Calero-Morales S, Vinueza-Burgos GD, Yance-Carvajal CL, Paguay-Balladares WJ. Gross Motor Development in Preschoolers through Conductivist

and Constructivist Physical Recreational Activities: Comparative Research. Sports. 2023;11(3):61. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports11030061>

22. Pais-Roldán P, del Carmen Olmos-Gómez M, Cuevas-Rincón JM, Luque-Suárez M. Study on the Attitudes and Knowledge of Teachers and Future Teachers about Immediate Health Care Measures at School. Eur J Investig Health Psychol Educ. 2022;12(7):854-69. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070062>

Conflicto de intereses

El autor declara que no existe conflicto de intereses.