



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 212/10 - Prevención del esguince de tobillo por deporte en adolescentes

M.R. Martínez Fuerte<sup>a</sup>, I. Sierra Martínez<sup>b</sup>, L. Sierra Martínez<sup>a</sup> y N. Sanz González<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Médico de Familia. Centro de Salud Pilarica. Valladolid. <sup>b</sup>Traumatólogo. Servicio de Traumatología Hospital Medina del Campo. Valladolid. <sup>c</sup>Enfermera. Centro de Tercera Edad Parquesol. Valladolid.

### Resumen

**Objetivos:** Las lesiones de tobillo son algunas de las lesiones más comunes que se presentan en las consulta de atención primaria y en los servicios de urgencias. El esguince de tobillo en los adolescentes, a raíz de accidente deportivo (ruptura parcial o completa de al menos un ligamento) constituyen un gran porcentaje de estas lesiones. El objetivo de este estudio es promover medidas preventivas de educación para la salud para evitar las lesiones deportivas en adolescentes.

**Metodología:** Se ha realizado un análisis de los registros existentes en la Historia Clínica, de una muestra de 600 pacientes entre 15 y 19 años de edad, pertenecientes al un Centro de Salud urbano de la comunidad autónoma de Castilla y León. Acotados en un periodo (año 2014), se realizó el estudio de prevalencia de esguince de tobillo por accidente deportivo. Metodología: Revisión retrospectiva, mediante Áudit de la Historia Clínica. Registro y análisis en Hoja Excel.

**Resultados:** Pacientes con esguince de tobillo: 83 casos. Esguince de tobillo en mujeres: 38 casos. Esguince de tobillo en varones: 45 casos. Prevalencia de esguince de tobillo: 13,83%.

**Conclusiones:** Alta prevalencia de esguince de tobillo por lesiones deportivas entre los adolescentes del centro de Salud estudiado. Se propone un plan de prevención de accidentes deportivos a desarrollar por un equipo multidisciplinar integrado por los educadores de los centros educativos de la zona básica de salud, médicos de atención primaria y especialistas de traumatología. Que incluya formación: 1. Prevención de Accidentes en las sesiones de educación física. 2. Partes del cuerpo del adolescente más vulnerables en la práctica de ejercicio físico. 3. Sistemas de seguridad en ejercicios con volteretas, equilibrios y ruedas. 4. Primeras actuaciones en un accidente. 5. Aspectos a tener en cuenta al hacer una actividad de riesgo.

**Palabras clave:** Esguince de tobillo. Adolescentes. Prevención.