

6 consejos para prevenir un esguince de tobillo



Aunque los esguinces de tobillo son imposibles de prever, sí existen una serie de medidas que pueden ayudarnos a disminuir el riesgo de sufrirlos:

- 1 Cuando te sientas cansado, interrumpe el ejercicio.**
Más vale una retirada a tiempo que una lesión en el tobillo por no detenernos o, al menos, bajar el ritmo, cuando nos sentimos cansancio o dolor.
- 2 Usa el calzado adecuado.**
Tanto en el día a día como cuando practiques deporte, usa zapatos o zapatillas de buena calidad que se ajusten bien a tus pies y llévalos bien atados. Evita, si es posible, los tacones altos y, si eres propenso a los esguinces, utiliza cuando puedas calzado de caña alta.
- 3 Realiza ejercicios para aumentar la flexibilidad y la fuerza de tus tobillos.**
Tu médico o fisioterapeuta podrá recomendarte los más adecuados para ti. Puedes realizarlos en casa, lo importante es que seas constante.
- 4 Calienta antes de realizar deporte y estira al finalizar.**
De esta manera, tus articulaciones estarán listas para el ejercicio y se recuperarán después con mayor rapidez.
- 5 Elige superficies planas para correr.**
Y, en general, intenta fijarte siempre por dónde pisas, también cuando camines por la calle en el día a día.
- 6 No practiques deportes que no conozcas bien.**
Para disminuir el riesgo de esguinces y otras lesiones, es necesario conocer las técnicas adecuadas para realizar las distintas disciplinas deportivas y, además, estar bien entrenado.