

Preventing Strains and Sprains Picture This – Spanish



ESGUINCE DE TOBILLO



GRADO 1



LEVE. Menor gravedad.
Distensión de ligamentos con poco dolor,
inflamación leve y hematoma escaso.

RECUPERACIÓN: entre 2 y 3 semanas

GRADO 2

MODERADO. Ruptura parcial de ligamentos
dolor y hematoma e inflamación moderados

RECUPERACIÓN: entre 3 y 6 semanas



GRADO 3

GRAVE. Ruptura de ligamentos, dolor intenso
e inflamación importante.

RECUPERACIÓN: aprox. 8 semanas



MIMOSHOP