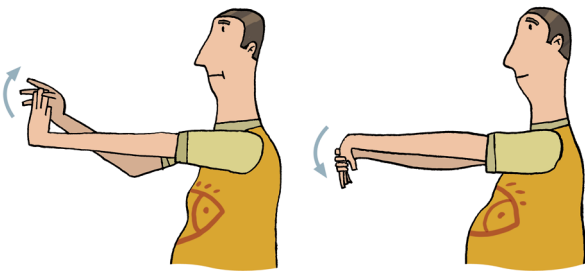


14.7. Dolor en el codo

La causa más frecuente del **dolor en el codo** es el uso de **herramientas de mano** (destornilladores, cuchillos de carnicero, pintar con brocha o remover una masa de albañilería muchas horas seguidas).

También se da en las personas que juegan al **tenis** y al **golf**. Una mala postura ante el ordenador o llevar mucho peso en bolsas de la compra también producen con frecuencia este dolor.

A veces aparece dolor en el codo sin haberse dado ningún golpe.



- Haga ejercicios de **estiramiento** y **fortalecimiento** antes del trabajo, pero solo si no nota dolor al hacerlos.
 - Con el brazo sano tire del dolorido suavemente.
 - Una vez estirado, doble entonces la muñeca. Mueva el puño arriba y abajo.
- A veces puede ayudar una codera.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si el dolor del codo le impide hacer su actividad normal.
- Si presenta hinchazón, enrojecimiento del codo o fiebre.
- Si le duelen ambos codos a la vez.
- Si no mejora con el tratamiento en el plazo que le haya indicado su médica o médico.

¿Qué puede hacer?

- Cuando note el dolor por primera vez, **póngase hielo**. El hielo se debe envolver en un paño y aplicarlo durante unos 15 minutos 3 o 4 veces al día durante 2 o 3 días.
- No fuerce el codo durante al menos 2 o 3 días. Va bien sujetar el brazo con un pañuelo a modo de **cabestrillo**, con la mano cerca del hombro del brazo sano. Use el otro brazo.
- Pasados 3 días, empiece a estirar suavemente el codo afectado con la otra mano.
- Tome los medicamentos que le prescriban.

LO QUE DEBE EVITAR

- Hacer fuerza con el brazo que le duele.
- Movimientos repetitivos.
- Durante unas semanas, la actividad que le causó el dolor.

PARA QUE NO LE VUELVA A PASAR

- Cambie de tarea en el trabajo cada hora. Mejore su técnica en el deporte.
- Aproveche los descansos para estirarse. Para relajar el codo, ponga el brazo dolorido apoyado encima de su cabeza, como si quisiera tocarse la otra oreja.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/elbowinjuriesanddisorders.html>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/codo-de-tenista/>

