

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Codo de tenista y codo de golfista

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias con dolor alrededor del codo. El médico lo examinó y cree que lo causa un tendón sobrecargado, conocido como codo de tenista o codo de golfista. No es peligroso y normalmente mejora con el tiempo y los cuidados en casa.

¿Qué es?

Los tendones unen los músculos a los huesos. Agarrar, levantar o girar de forma repetida puede sobrecargar los tendones cerca del codo. El codo de tenista causa dolor en la parte externa del codo. El codo de golfista causa dolor en la parte interna. No hace falta practicar deporte para tener cualquiera de los dos. El dolor suele durar de semanas a meses, pero la mayoría de las personas se recuperan por completo.

Cómo cuidarse en casa

- Descanse de las actividades que causan el dolor, como agarrar con fuerza, levantar peso o girar. No deje de usar el brazo por completo.
- Levante los objetos con la palma hacia arriba y manténgalos cerca del cuerpo.
- Use una bolsa fría envuelta en un paño sobre la zona dolorida durante 15–20 minutos, varias veces al día.
- Cuando el dolor se calme, empiece ejercicios suaves de estiramiento y fortalecimiento. Un fisioterapeuta puede enseñarle cómo.
- Revise cómo hace las tareas en el trabajo, en casa o en el deporte. Cambiar el agarre, las herramientas o la técnica puede evitar que el dolor vuelva.
- Una banda para el codo colocada justo debajo del codo puede ayudar a algunas personas.

Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor, a menos que su médico le haya dicho que no lo tome. Siga las indicaciones del envase o de su médico.
- El ibuprofeno en pastillas o en gel puede ayudar, a menos que su médico le haya dicho que no. Evite las pastillas si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o embarazo.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si el dolor no mejora después de 4–6 semanas.
- Pregunte a su médico por la fisioterapia si el dolor sigue volviendo o le impide trabajar.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **El codo se pone rojo, caliente e hinchado, sobre todo con fiebre**
- **No puede doblar ni estirar el codo en absoluto**
- **Adormecimiento, hormigueo o debilidad en la mano o los dedos que va empeorando**
- **La mano o los dedos se ponen fríos, pálidos o azulados**
- **Dolor intenso después de una caída, o un chasquido o crujido repentino en el codo**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.