

14.7. Dolor en el codo

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

La causa más frecuente 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 y llevar mucho peso en bolsas de la compra también producen con frecuencia este dolor.



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

¿Qué puede hacer?

- Cuando se note por primera vez el dolor, **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 mueva 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 prescriba su médico.

EVITE

- Hacer fuerza con el brazo que le duele.
- Realice la actividad que le causó el dolor durante unas semanas.

PARA QUE NO LE VUELVA A PASAR:

- Cambie de tarea en el trabajo cada hora. Mejore su técnica en el deporte.

¿Cuándo consultar a su médico 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 dé su médico.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.traumazamora.org/index.html>

