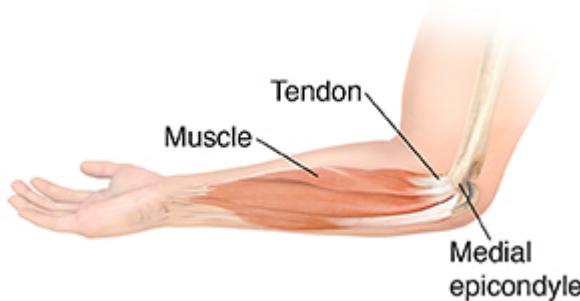


¿Qué es la epicondilitis medial?



Hay varios músculos que se unen al brazo en la articulación del codo. Las fuertes bandas de tejido que unen los músculos a los huesos se llaman tendones. El hueso de la parte superior del brazo tiene unas partes salientes (prominentes) en el extremo más lejano llamadas epicóndilos. Los tendones unen algunos músculos del brazo a esas salientes. Los tejidos de esta zona pueden irritarse.

La epicondilitis es el término médico que indica dolor del codo a la altura del epicóndilo. Medial significa que es en la parte interna del codo. A veces, a la epicondilitis medial se le llama “codo de golfista”.

Cómo se pronuncia

e-pi-con-di-li-tis me-dial

Causas de la epicondilitis medial

La parte interna del codo puede doler a causa de lo siguiente:

- Usar el codo o la mano de la misma forma una y otra vez
- Usar una mala postura o aplicar demasiada fuerza en un deporte tal como el golf, el tenis o el béisbol
- Levantar objetos muy pesados
- Otras lesiones en el brazo o el codo

Síntomas de la epicondilitis medial

- Dolor o sensibilidad en la parte interna del codo que puede extenderse al antebrazo
- Dolor al mover la muñeca
- Dolor o debilidad al tomar algo con la mano
- Crujidos o sensación de chirrido al mover el codo

Tratamiento de la epicondilitis medial

Los tratamientos pueden incluir lo siguiente:

- **Evitar o cambiar el movimiento que causó el problema.** Esto ayuda a evitar que los tejidos se irriten aún más.
- **Medicamentos recetados o de venta libre.** Ayudan a reducir la inflamación, la hinchazón y el dolor.
- **Aparatos ortopédicos.** Una codera para epicondilitis puede ayudar a reducir la tensión del tendón. Esto permite que la articulación sane.
- **Compresas de frío o calor.** Ayudan a reducir el dolor y la inflamación.
- **Estiramiento y otros ejercicios.** Mejoran la flexibilidad y la fuerza.
- **Fisioterapia.** Puede incluir ejercicios u otros tratamientos.
- **Inyecciones de medicamento.** Esto puede aliviar los síntomas.

Si otros tratamientos no llegan a aliviar los síntomas, puede necesitar cirugía.

Posibles complicaciones

Si no le da al codo tiempo para que se recupere, los síntomas pueden volver o empeorar. Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica respecto de dejar el codo en reposo y darle el tratamiento adecuado.

Cuándo debe llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si nota algo de lo siguiente:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique su proveedor
- Escalofríos
- Enrojecimiento, inflamación o calor que empeoran
- Síntomas que empeoran o no mejoran con los medicamentos recetados
- Síntomas nuevos.