

La epicondilitis lateral, en general conocida como codo de tenista, es una afección dolorosa de los tendones que se unen al hueso en la parte externa (lateral) del codo. Los tendones sujetan el músculo al hueso. El músculo involucrado en esta afección, el músculo extensor radial corto del carpo, ayuda a extender y estabilizar la muñeca. Con epicondilitis lateral hay degeneración de la unión del tendón, lo que debilita el sitio de sujeción y aplica una mayor tensión en el área. Esto puede conducir a un dolor asociado con las actividades en las que este músculo entra en acción, como levantar pesos, agarrar o sujetar. Los deportes tales como el tenis suelen estar asociados con esto, pero el problema puede ocurrir con muchos tipos de actividad diferentes, ya sean deportivas o no.

## ¿Qué la causa?

Exceso de uso: la causa puede estar o no relacionada con la actividad laboral. Una actividad que aplica tensión en las uniones del tendón, a través de tensión en la unidad del músculo y el tendón extensor, aumenta la tensión sobre el tendón. Estas tensiones pueden deberse a agarrar una raqueta demasiado grande o a actividades de agarre y sujeción "repetitivas", como p. ej. cortar carne, trabajos de plomería, pintura, tejido, etc.

Traumatismo: un golpe directo en el codo podría provocar la inflamación del tendón, lo que podría producir una degeneración. Una acción, fuerza o actividad extrema repentina también pueden lesionar el tendón.

## ¿Quiénes lo padecen?

El grupo etario más común que sufre esta afección es el de personas de entre 30 y 50 años, pero puede ocurrir en grupos etarios más jóvenes y mayores, y tanto en hombres como en mujeres.

## Signos Y Síntomas

El dolor es el motivo principal por el cual los pacientes acuden a una evaluación médica. El dolor se encuentra sobre la cara externa del codo, sobre la región ósea conocida como epicóndilo lateral. Esta área se vuelve sensible al tacto. El dolor también se produce por cualquier actividad que aplique tensión al tendón, como asir o levantar pesos. Con la actividad, el dolor suele comenzar en el codo y extenderse por el antebrazo hasta la mano. Ocasionalmente, cualquier movimiento del codo puede ser doloroso.

## Tratamiento

### Conservador (no quirúrgico)

- Modificación de la actividad: inicialmente, debe limitarse la actividad que provocó la afección. Se recomienda limitar la actividad agravante, no un re-

poso total. La modificación de los agarres o las técnicas, como el uso de una raqueta de otro tamaño o el uso de reverses ambidiestros en el tenis, puede aliviar el problema.

- Medicación: los medicamentos antiinflamatorios pueden ayudar a aliviar el dolor.
- Faja correctora: una faja para codo de tenista, una banda que se usa sobre el músculo del antebrazo, justo debajo del codo, puede reducir la tensión sobre el tendón y permitirle sanar.
- La fisioterapia puede ser útil, la cual ofrece ejercicios de estiramiento y fortalecimiento. Las modalidades tales como ecografías o tratamientos con calor pueden ser útiles.
- Inyecciones de esteroides: un esteroide es un medicamento antiinflamatorio fuerte que se puede inyectar en el área. No deben administrarse más de 3 (tres) inyecciones.
- Tratamiento con ondas de choque: un nuevo tipo de tratamiento, disponible en consultorios, ha demostrado algo de éxito en un 50 a un 60% de los pacientes. Se trata de una onda de choque aplicada sobre el área afectada alrededor del codo, que se puede usar como último recurso antes de considerar la cirugía.

### Cirugía

La cirugía solo se considera cuando el dolor es incapacitante y no responde a la atención conservadora, y los síntomas han durado más de seis meses. La cirugía implica la extirpación del tejido del tendón enfermo y degenerado. Existen dos abordajes quirúrgicos posibles: la cirugía abierta tradicional (incisión) y la artroscopía, un procedimiento que se realiza con instrumentos que se introducen en la articulación a través de pequeñas incisiones. Ambas opciones se llevan a cabo en un entorno ambulatorio.

### Recuperación

La recuperación de la cirugía incluye fisioterapia para recuperar el movimiento del brazo. Puede que sea necesario un programa de fortalecimiento a fin de retomar las actividades anteriores. Es de esperar que la recuperación