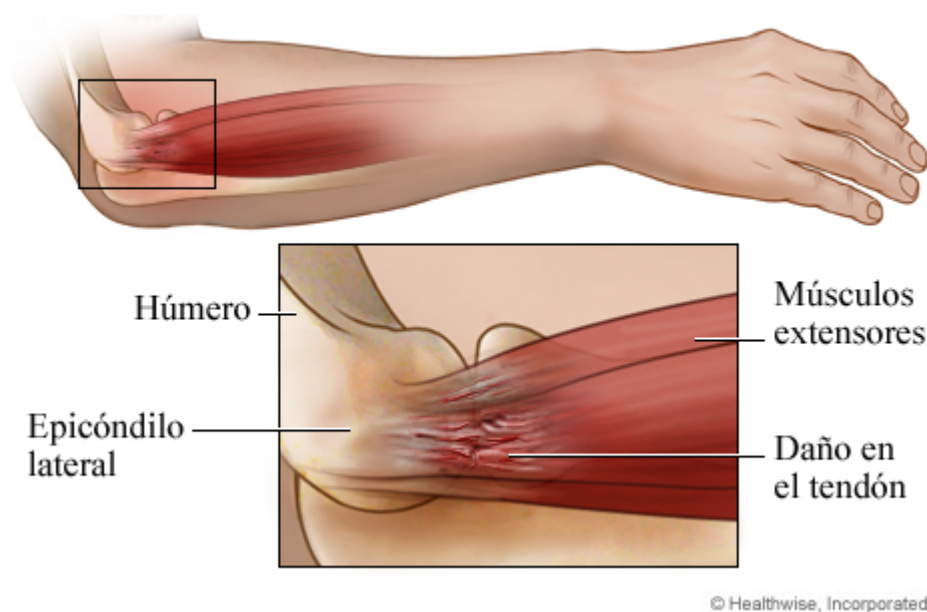


Codo de tenista: Instrucciones de cuidado [Tennis Elbow: Care Instructions]



Instrucciones de cuidado

El codo de tenista es sensibilidad o dolor en la parte externa del codo. El dolor aparece cuando el tendón se estira y se irrita por el retorcimiento repetitivo de la mano, la muñeca y el antebrazo. Un tendón es un tejido fuerte que conecta el músculo al hueso. Esta lesión es común entre los jugadores de tenis. Pero también pueden producirla muchas actividades en las que se usan los mismos músculos. Entre los ejemplos están la jardinería, la pintura y el uso de herramientas.

El codo de tenista suele sanar con descanso y tratamiento en el hogar.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Descanse los dedos, la muñeca y el antebrazo. Trate de no hacer o reducir cualquier actividad que le cause dolor en el codo. Es posible que tenga que descansar el brazo por un período de semanas o meses. Siga las instrucciones de su médico sobre cuánto tiempo descansar.
- Colóquese hielo o una compresa fría en el codo por 10 a 20 minutos cada vez. Trate de hacerlo cada 1 o 2 horas durante los siguientes 3 días (cuando esté despierto) o hasta que baje la hinchazón. Póngase un paño delgado entre el hielo y la piel. Puede probar calor, o alternar hielo y calor, después de los primeros 3 días.

- Si su médico le dio un dispositivo ortopédico o una tablilla (férula), úselo según las indicaciones. Un dispositivo ortopédico de "contrafuerza" es un vendaje alrededor del antebrazo, justo debajo del codo. Podría aliviar la presión sobre el tendón y distribuir la fuerza por todo el brazo.
- Eleve el codo sobre almohadas para ayudar a reducir la hinchazón.
- Siga las indicaciones del médico o el fisioterapeuta con respecto al ejercicio.
- Retome lentamente sus actividades habituales.
- Trate de prevenir el problema. Aprenda las mejores técnicas para su deporte. Por ejemplo, asegúrese de que la empuñadura de su raqueta de tenis no sea demasiado grande para su mano. Trate de no golpear la pelota de tenis tarde durante el swing.
- Piense en preguntar a su empleador sobre nuevas maneras de hacer su trabajo si el dolor de codo es causado por alguna actividad laboral.



Medicamentos

- Sea prudente con los medicamentos. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.
 - Si el médico le recetó un analgésico (medicamento para el dolor), tómelo según las indicaciones.
 - Si no está tomando un analgésico recetado, pregúntele a su médico si puede tomar uno de venta libre.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- El dolor empeora.
- No puede doblar el codo normalmente.
- El brazo o la mano están fríos, pálidos o cambian de color.
- Siente hormigueo, debilitamiento o entumecimiento en la mano y los dedos.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- El dolor de codo le causa problemas en el trabajo.
- El dolor no mejora después de 2 semanas.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **C285** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Codo de tenista: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.