

¿Sabes qué es la epicondilitis y cómo prevenirla?

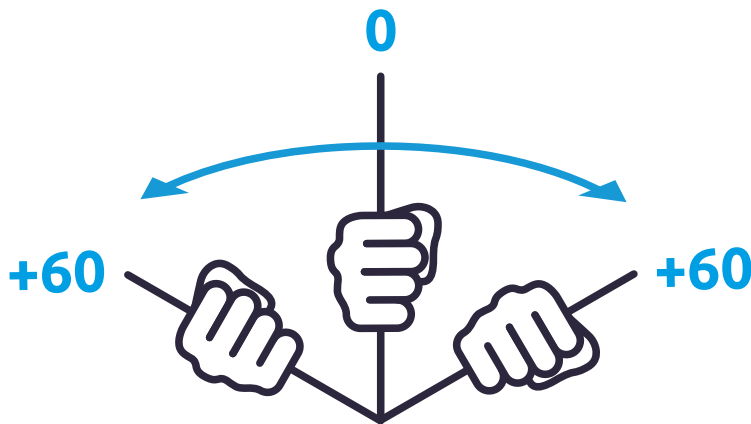
BIOMECÁNICA DEL CODO

La mayor parte de los movimientos del miembro superior se asimilan a los movimientos de rotación alrededor de uno o varios ejes o grados de función.

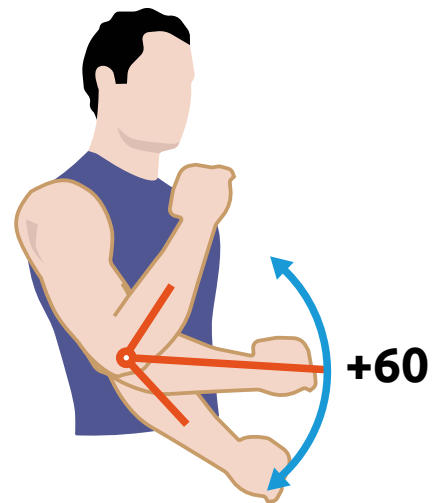
Los gestos y tareas derivados del trabajo constituyen, en mayor o menor medida, la aplicación de la ley de palancas. Es, por tanto, un sistema biomecánico complejo en el que intervienen varias articulaciones que están sometidas en el trabajo a resistencia externa que impide o limita el movimiento libre articular. En esos casos se precisa desarrollar una fuerza muscular (a la que se vinculan tendones y nervios) para lograr vencer dicha resistencia. Por lo general, para poder desarrollar dicha fuerza muscular, se emplean herramientas de trabajo que obligan a efectuar un agarre y, como resultado de ello y de la importancia de la resistencia a vencer, se produce un aumento en el número de articulaciones que participan en esos gestos (codo, muñeca).

Los movimientos del codo son:

- Flexión (aproximación del antebrazo a la cara anterior del brazo)
- Extensión (alejamiento del antebrazo con respecto la cara anterior del brazo)
- Pronación
- Supinación

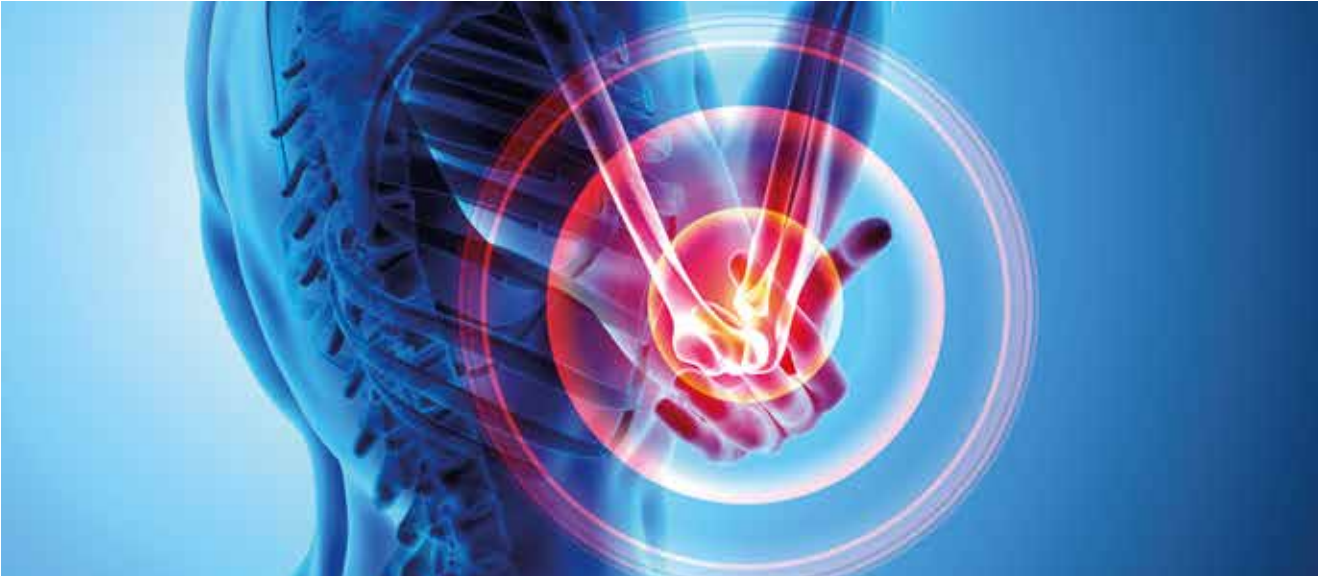


PRONACIÓN/SUPINACIÓN



FLEXIÓN/EXTENSIÓN

Las actividades laborales que exponen repetidamente a la prono-supinación del brazo (con-sin resistencia) así como la flexo-extensión (forzada o no) de la muñeca, pueden condicionar la presencia de epicondilitis del codo.



TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS

En el mundo laboral se realizan muchas operaciones que obligan a las personas trabajadoras a adoptar posturas mantenidas y a efectuar una serie de movimientos repetitivos que, con el paso del tiempo, pueden provocar molestias en las extremidades superiores.

Estas alteraciones pueden llegar a desencadenar procesos inflamatorios que se manifiestan en forma de dolor. Con frecuencia, son causa de lesiones incapacitantes que afectan de forma gradual a las personas que desarrollan un mismo tipo de trabajo.

En la mayoría de ocasiones estas alteraciones aparecen cuando se realizan tareas repetitivas, que exigen la realización de esfuerzos en posiciones forzadas de las extremidades superiores:

- en trabajos donde hay que ejercer presión con los miembros superiores
- en tareas que conllevan la utilización continua de herramientas manuales
- en flexiones y extensiones repetidas de los músculos que articulan el codo
- en trabajos que provocan sobrecarga en la articulación del codo

La **epicondilitis** representa el 69 % de las enfermedades profesionales relacionadas con agentes físicos.



¿QUÉ ES LA EPICONDILITIS?

La epicondilitis es una inflamación de los músculos extensores de la muñeca, en su inserción en el epicóndilo del codo.

En la epicondilitis, el dolor aparece a nivel de la inserción muscular, en el epicóndilo del codo y se puede irradiar hacia los músculos del antebrazo y ocasionalmente hasta la muñeca.

En ambos casos es debido a un movimiento repetitivo de la musculatura o a un golpe sobre la zona, que producen pequeñas roturas en el tejido conectivo que sujeta el músculo al hueso.

La **epicondilitis** está incluida dentro de la lista de **enfermedades profesionales**, ya que suele darse en una variedad de puestos de trabajo en los que se requiere adoptar posturas forzadas o movimientos repetidos del brazo bajo una tensión continua.

Los síntomas de la epicondilitis son dolor en el codo, que puede extenderse hacia el borde del antebrazo. Este dolor suele disminuir con el reposo de la articulación y aumentar con los movimientos de extensión y flexión de la muñeca.

¿CUÁLES SON LAS ACTIVIDADES CON RIESGO DE GENERAR EPICONDILITIS?

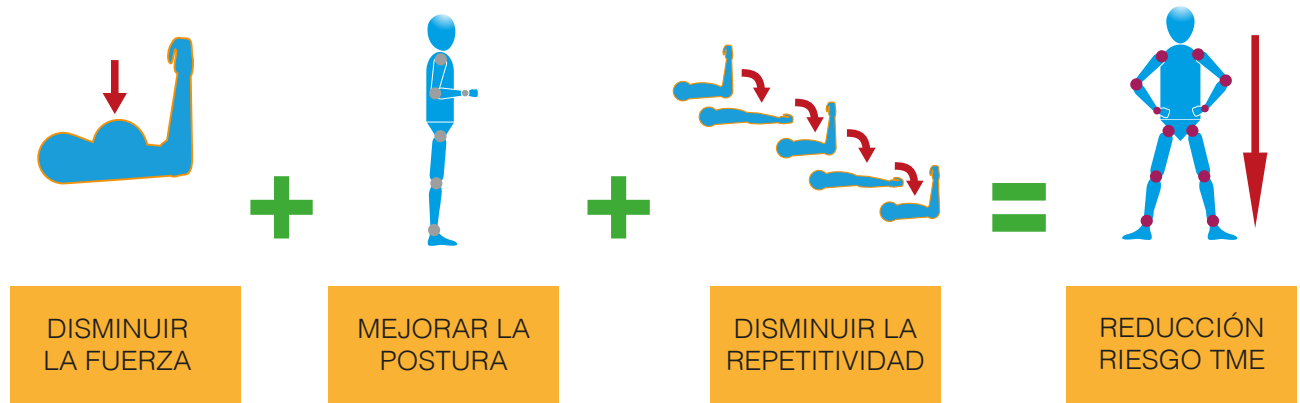
Todas aquellas actividades en las que se produzca exposición suficiente y acreditada a posturas forzadas y movimientos repetitivos y especialmente: trabajos que requieran movimientos de impacto o sacudidas, supinación o pronación repetidas del brazo contra resistencia, así como movimientos de flexoextensión forzada de la muñeca, como pueden ser: carniceros, pescaderos, curtidores, deportistas, mecánicos, chapistas, caldereros y albañiles.

Dado el carácter abierto, en lo que a la actividad se refiere, del RD 1299/2006 estarían incluidas todas aquellas actividades profesionales en las que quedara acreditada la exposición suficiente al riesgo y no se documentara ningún factor extralaboral que hubiera actuado con entidad suficiente para constituir la causa principal.

Deberá valorarse la posibilidad de riesgo profesional para la epicondilitis, además de en las actividades previamente descritas, en: pintores, trabajadores de la construcción, leñadores, fontanería y calefacción, peones, servicio de limpieza, archivos y almacenes, conductores de vehículos, usuarios de pantallas de visualización de datos, industria conservera, carpinteros y ebanistas.



¿QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS SE PUEDEN ADOPTAR PARA EVITAR LA EPICONDILITIS



- Disminuir la repetitividad de los movimientos del codo.
- Adoptar una buena postura (disposición de los elementos en el puesto de trabajo).
- Disminuir la fuerza ejercida.
- Introducir periodos de descanso para la recuperación de la fatiga.
- Disminuir la duración de la tarea (rotación de tareas).
- Utilizar las herramientas adecuadas para cada tarea (agarre óptimo, mantenimiento adecuado).
- Realizar ejercicios de calentamiento previo y estiramiento de los grupos musculares involucrados en los movimientos de flexión, extensión, pronación y supinación de muñeca, antes y después de la jornada de trabajo.

En la monografía [Calentamiento, pausas y estiramientos en el ámbito laboral](#), publicada por Asepeyo, se indica cómo desarrollar un plan de acción para la implantación de rutinas de ejercicios de calentamiento previo y estiramiento al finalizar la jornada laboral.

BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES DE INTERÉS

- Fichas hábitos saludables relativas a [hombros, codos y antebrazos](#) y [mano, muñeca y dedos](#).
- [Hábitos saludables en la empresa: Calentamiento, pausas y estiramientos en el ámbito laboral. Extremidades superiores.](#)
- [Guía de autocuidados sobre epicondilitis \(recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico\).](#)
- [Monografía Calentamiento, pausas y estiramientos en el ámbito laboral.](#)
- [Guía de enfermedades profesionales del INSS. Quinta edición. Volumen II.](#)
- [Curso enfermedades profesionales. P. de la Mora Rafart. Universidad Corporativa Asepeyo.](#)





Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151

Plan de actividades
preventivas de la
Seguridad Social 2021

