

Enfermedades profesionales

Enfermedad de epicondilitis



Esta guía explica la enfermedad de la **epicondilitis**.
Esta es una enfermedad profesional,
es decir, una enfermedad que surge en el codo
en tu puesto de trabajo.

Enfermedad de epicondilitis

A Sandra le gusta mucho su trabajo.
Ella trabaja en una pollería
y es muy buena cortando en partes las aves.
Desde hace un tiempo,
Sandra siente un dolor en el codo derecho
cuando termina su jornada de trabajo.
Sandra siente que el dolor llega hasta el antebrazo.

Sandra decide ir a la mutua para que le hagan una
revisión médica.

Una mutua es una entidad
que trabaja con la Seguridad Social
para tratar enfermedades profesionales
o accidentes laborales de los trabajadores.



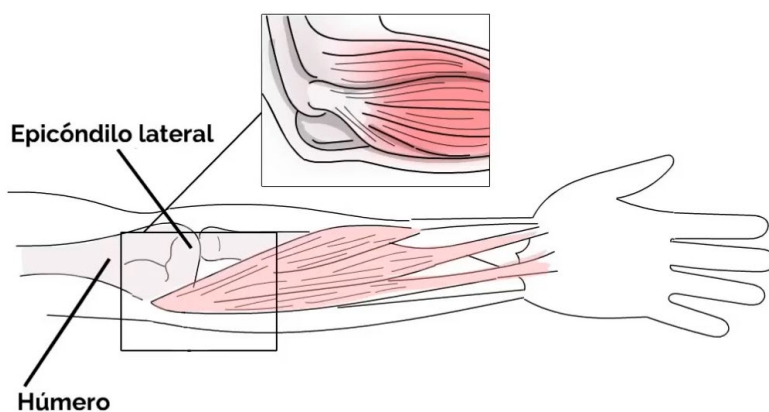
En la consulta, Sandra le cuenta al médico las tareas que realiza en su trabajo.



El médico le hace unas pruebas y le diagnostica una enfermedad profesional por epicondilitis.

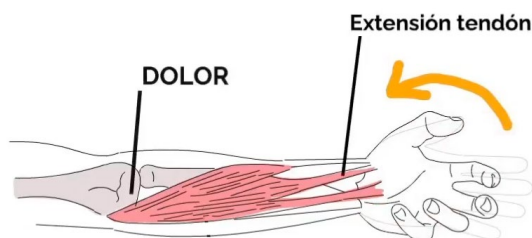
¿Qué es el epicóndilo?

El epicóndilo es una parte del hueso húmero del brazo. Estos músculos acaban en unos tendones que se introducen en el epicóndilo.



¿Qué es la epicondilitis?

Los músculos del brazo pueden debilitarse cuando usan fuerza de forma repetida con los brazos. Los músculos del epicóndilo tienen unas fibras que se llaman fibras de Sharpey. Cuando se usa mucha fuerza con los brazos y se repite muchas veces, las fibras del epicóndilo se rompen y producen dolor e inflamación. En casos muy graves, puede producir un desgarro o problemas en la unión del tendón con el hueso.



¿Qué síntomas tiene la epicondilitis?

Los síntomas de la epicondilitis son:

- Dolor en la parte lateral del codo que llega hasta el antebrazo.
- Notar molestias en la zona del epicóndilo al dar la mano, levantar peso o usar una herramienta.
- Notar debilidad en el brazo.

Puedes sentir dolor todo el tiempo o tener dolor unas veces sí, y otras no.



¿Cómo puedo prevenir la epicondilitis?

- Debes evitar golpes o sacudidas fuertes.
Por ejemplo, usa en el trabajo una máquina de cortar en vez de un cuchillo.



- Evita hacer fuerza con los brazos girados o con la muñeca flexionada.
Por ejemplo, al empujar una caja.



- Organiza tu trabajo para tener tareas variadas en la misma jornada.

- Haz pausas y descansos en el trabajo.
- Haz ejercicios de calentamiento antes de empezar a trabajar.
- Estira los músculos al terminar tu jornada.



Los técnicos de prevención irán a tu empresa para investigar la enfermedad profesional y proponer medidas que corrijan los problemas.

