

Epicondilitis y Epitrocleitis, trastornos musculoesqueléticos que afectan al codo

Temas: Salud

Por : José Antonio Tomás Royo, María Ducun Lecumberri, Ana Elvira Planas Lara. Laboratorio de Ergonomía. Dirección técnica de I+D. Mutua Universal

Lectura estimada 5 minutos

Los trastornos musculoesqueléticos (TME) son uno de los problemas de salud relacionados con el trabajo más habituales en Europa. Provocan dolor y molestias en la espalda, el cuello, los hombros, las extremidades superiores e inferiores, y pueden afectar a la capacidad de la persona para trabajar.

Además de los costes por la pérdida de la salud de las personas, el coste económico estimado por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud de los problemas de salud relacionados con el trabajo debido a trastornos musculoesqueléticos oscila entre el 0,5% y el 2% del producto interior bruto (PIB). Aplicando esta estimación al PIB de España supondría un coste anual de aproximadamente 13.000 millones de euros.

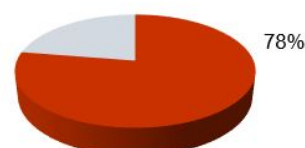
Los TME pueden afectar a cualquier parte del cuerpo, aunque **los más frecuentes se localizan en la espalda, el cuello y las extremidades superiores**. En este artículo nos centraremos en dos de los TME más habituales que afectan al codo: **la epicondilitis y la epitrocleitis**.



Tres de cada cinco trabajadores en la UE refieren quejas de trastornos musculoesqueléticos.



Accidentes de trabajo musculoesqueléticos. INSHT, 2018.



Enfermedades profesionales musculoesqueléticas. INSHT, 2018.

La Epicondilitis



La epicondilitis, también llamada **codo de tenista o epicondilitis lateral**, es una inflamación de los tendones de los extensores de la muñeca que manifiesta con dolor en la parte lateral externa del codo al sujetar o agarrar objetos y presionar esa zona, que se puede irradiar hacia la mano.

El dolor provoca impotencia funcional con los movimientos de extensión de la muñeca y supinación del antebrazo.

La Epitrocleitis



La **epitrocleitis**, también llamada **codo de golfista o epicondilitis media**, es una irritación en el origen de los tendones flexores de la muñeca. Se manifiesta con dolor en la parte lateral interna del codo, incrementándose al realizar movimientos de prono-supinación.

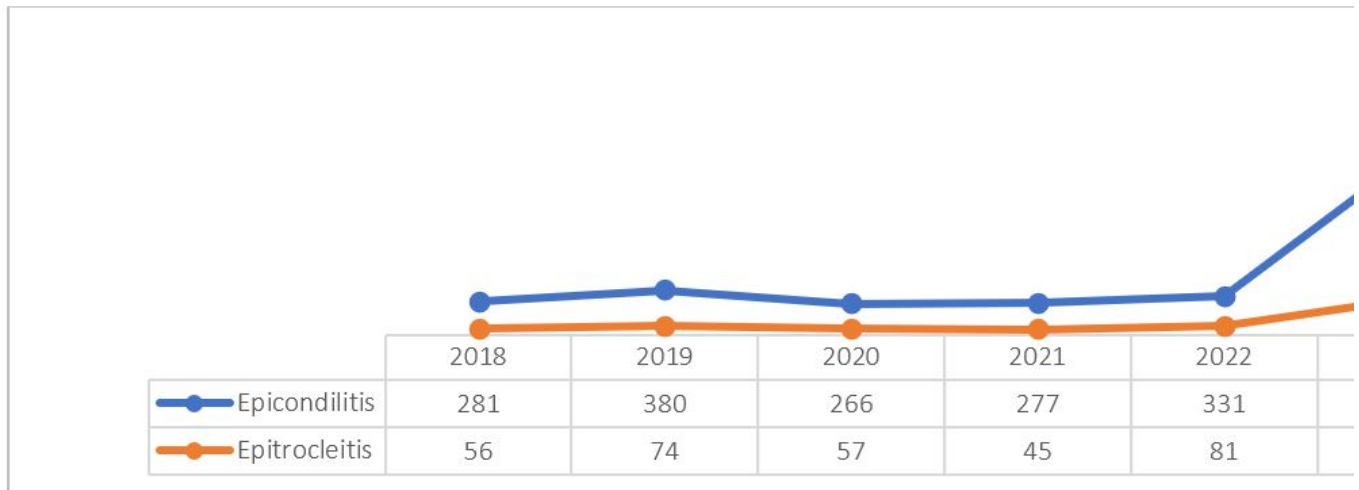
El dolor provoca impotencia funcional, sobre todo en los movimientos de levantamiento de cargas con o sin supinación forzada.

Cuando estas lesiones se desarrollan como consecuencia de la actividad laboral, son consideradas como enfermedades profesionales.

Algunas estadísticas

Según los datos obtenidos del sistema CEPROSS y PANOTRATSS, durante los últimos 5 años el **34% de las enfermedades profesionales (con o sin baja) declaradas en las empresas asociadas a Mutua Universal, se corresponden con epicondilitis o epitrocleitis.**

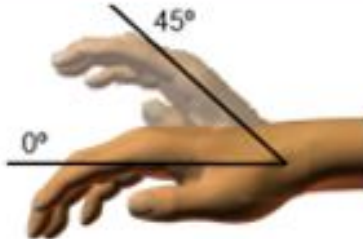
En el siguiente gráfico se presenta la evolución de casos de los últimos cinco años, tanto de enfermedad profesional por epicondilitis como por epitrocleitis. De ella se desprende que la epicondilitis tiene una mayor incidencia que la epitrocleitis de hasta casi cinco veces más. Además, se observa en ambas enfermedades profesionales que la tendencia se mantiene, reduciéndose ligeramente los casos durante los años de pandemia 2020 y 2021 y repuntando nuevamente durante el año 2022.



Evolución Casos Epicondilitis y Epitrocleitis Años 2018 a 2022

En este período de tiempo, todos estos casos de enfermedad profesional con baja registrados suponen un promedio de días de baja de 200 días. Pero, ¿Qué condiciones pueden llegar a generar este tipo de patologías?

Factores de riesgo

CODO	
Supinación	Pronación
	
MUÑECA	
Flexión	Extensión
	

Posturas forzadas en codo y muñeca

Trabajos que requieran movimientos de impacto o sacudidas, movimientos repetidos con posturas forzadas de codo en pronación o supinación con fuerza, o posturas forzadas de flexión y extensión de la muñeca, son condiciones que se asocian con el desarrollo de la epicondilitis y la epitrocleitis según la información proporcionada en el Real Decreto 1299/2006 de 10 de noviembre.

Con el fin de evitar el daño generado por estas patologías se recomienda tomar medidas para eliminar o reducir el riesgo, atendiendo a los principios de la acción preventiva señalados en el artículo 15 de la Ley de prevención de riesgos laborales, las medidas deberían priorizar las medidas colectivas mediante el diseño o rediseño del puesto de trabajo, frente a otras de tipo individual y organizativas.

Algunas recomendaciones para evitar la epicondilitis y la epitrocleitis

Emplear herramientas semiautomáticas o atornilladores que no generen o absorban par de reacción y que eviten las vibraciones mecánicas.

Emplear herramientas manuales que amortigüen el impacto sobre la empuñadura y con empuñadura que permita mantener las manos alineadas con el antebrazo.

Acondicionar las alturas de trabajo, los alcances y la orientación de los elementos de trabajo para permitir trabajar a la altura del codo y mantener la postura neutra de muñecas y codos.

Emplear humectantes o lubricantes que reduzcan la fricción y la aplicación de fuerza.

Si la tarea requiere el uso de guantes deberán permitir la destreza requerida en la tarea y ser de la talla adecuada.

Evitar realizar acciones golpeando con la mano.

Evitar el diseño de tareas repetitivas con ciclos cortos de trabajo.

Diseñar el trabajo de manera que las acciones a realizar se repartan y distribuyan de manera equilibrada entre ambas extremidades superiores.

Realizar descansos breves y frecuentes, en lugar de uno más largo y espaciado en tiempo.

Establecer rotaciones con otros puestos de trabajo que permitan la recuperación de las extremidades superiores.

Sensibilizar y formar a las personas trabajadoras para la realización de ejercicios de calentamiento previos al inicio de la jornada y estiramiento durante y al final de la jornada.

Referencias

Trastornos musculoesqueléticos. Web pública Mutua Universal

[/sites/webpublica/es/servicios/gestion-de-la-prevencion/salud-musculoesqueletica/trastornos-musculoesqueleticos](#)

Sexta Encuesta europea sobre las condiciones de trabajo: 2015 | (europa.eu)

[https://www.eurofound.europa.eu/es/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-workin](https://www.eurofound.europa.eu/es/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey)

Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo

<https://osha.europa.eu/es>

Real Decreto 1299/2006, de 10 de noviembre, por el que se aprueba el cuadro de enfermedades profesionales en el sistema de la Seguridad Social y se establecen criterios para su notificación y registro.

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-22169>

Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de prevención de Riesgos Laborales

<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1995-24292>