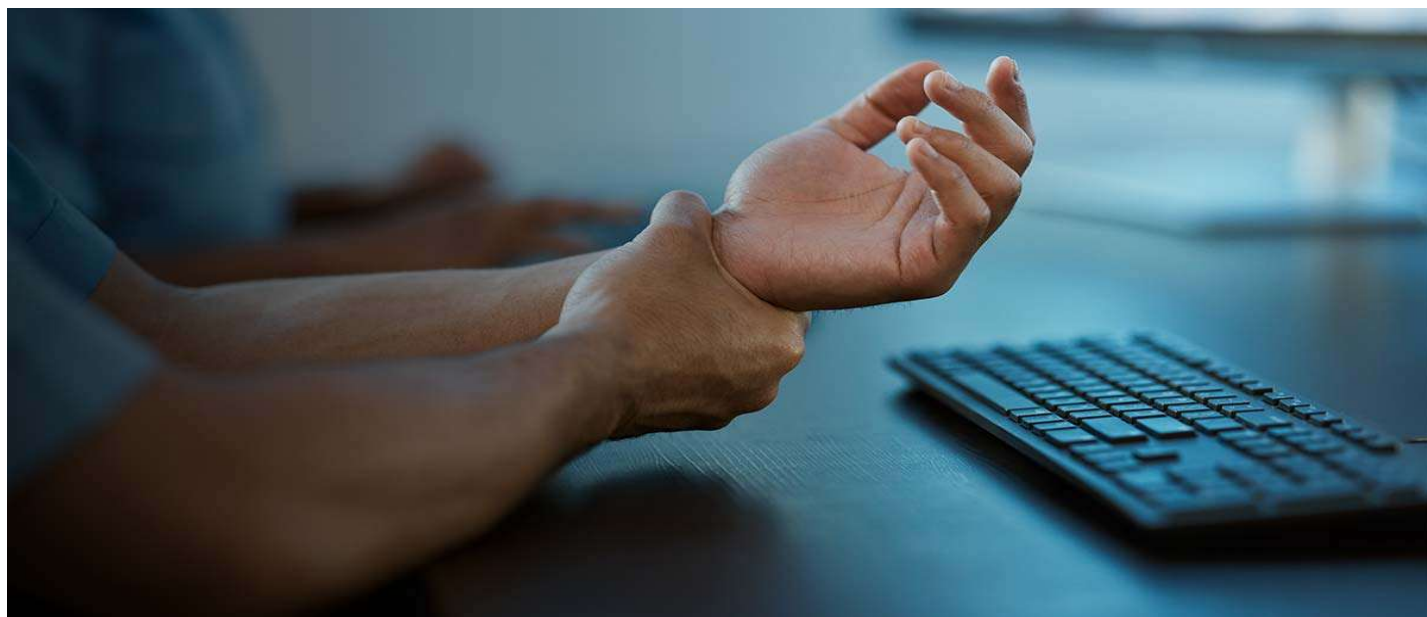




Epicondilitis o “codo de tenista”: por qué aparece también en la oficina



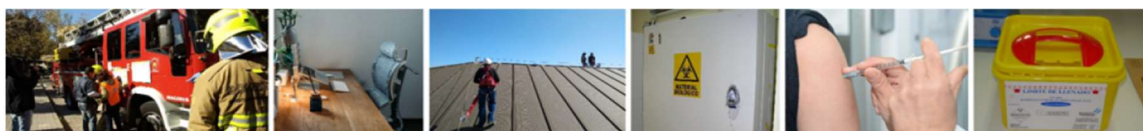
Si alguna vez has sentido dolor en la parte externa del codo al coger una taza, abrir una puerta o incluso al trabajar con el ratón, es posible que no sea “una tontería pasajera”. La **epicondilitis lateral** (conocida popularmente como *codo de tenista*) no es exclusiva del deporte: en entornos de oficina también puede aparecer por **sobrecarga y repetición** de gestos pequeños, mantenidos durante horas.

Desde la prevención de riesgos laborales, entender por qué sucede y cómo prevenirla es clave para reducir bajas, mejorar el confort del puesto y evitar que un dolor leve se convierta en un problema crónico.

¿Qué es la epicondilitis?

La **epicondilitis lateral** es una **lesión por sobreuso** que afecta a los **tendones** que se insertan en la parte externa del codo (epicóndilo), especialmente los implicados en la extensión de muñeca y dedos. Se manifiesta como **dolor localizado** y sensibilidad al tacto, y suele aumentar con acciones como agarrar, girar, levantar o teclear con tensión.

Aunque el nombre “codo de tenista” viene de su asociación histórica con deportes de raqueta, hoy sabemos que puede aparecer por **tareas repetitivas**.





INFORMACIÓN 2025:

Epicondilitis o "codo de tenista": por qué aparece también en la oficina

¿Por qué aparece también en la oficina?

En oficina no "golpeamos" la pelota, pero sí repetimos cientos (o miles) de micro gestos al día:

- **Uso continuado de ratón** (agarre, clic repetido, muñeca en extensión).
- **Tecleo prolongado** con tensión en antebrazo y dedos.
- **Posturas mantenidas** (codo sin apoyo, hombro elevado, muñeca desviada).
- **Falta de pausas** y picos de carga (cierres, campañas, entregas).
- **Puesto mal ajustado** (altura de silla/mesa, teclado lejos, ratón pequeño o duro, etc).

Este tipo de exposición encaja dentro de los **trastornos musculoesqueléticos** relacionados con la ergonomía y el trabajo repetitivo, que son un foco clásico de intervención preventiva.

Riesgos de no tratarlo a tiempo

Cuando no se actúa pronto, la epicondilitis puede evolucionar desde una molestia puntual hasta un dolor persistente en el día a día:

- **Cronificación del dolor** y pérdida de tolerancia a tareas repetitivas.
- **Disminución de fuerza de agarre** (sujetar objetos, abrir envases, levantar peso ligero).
- **Limitación funcional** en gestos cotidianos y laborales.
- **Absentismo y presentismo** (venir a trabajar con dolor y rendir peor).
- **Efecto dominó**: compensaciones posturales (hombro/cuello) que generan nuevas molestias

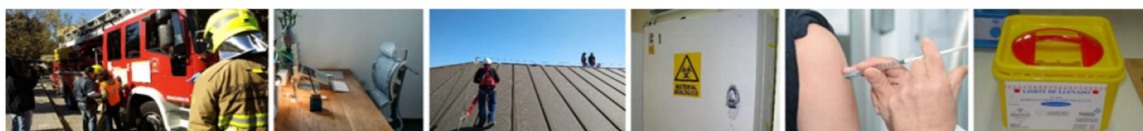
Cómo prevenir la epicondilitis en el trabajo

1) Ajuste ergonómico del puesto

- **Altura de silla y mesa**: antebrazos aproximadamente paralelos al suelo, hombros relajados.
- **Teclado cerca** para evitar "estirar" los brazos; muñecas en posición neutra.
- **Ratón** que se adapte a la mano (tamaño correcto) y reduzca fuerza de agarre; si hay dolor, valorar alternativas (trackball, vertical, etc).
- **Apoyo del antebrazo** (reposabrazos bien ajustados o apoyo en mesa) para descargar el codo.

2) Micro-pausas y rotación de tareas

- Introducir **pausas cortas** (30–60 s) cada cierto tiempo para soltar mano y el antebrazo.
- Alternar tareas (correo, llamadas, revisión, reuniones) para reducir repetición continuada.
- Si hay picos de trabajo planificar bloques con descansos.





INFORMACIÓN 2025:

Epicondilitis o "codo de tenista": por qué aparece también en la oficina

3) Técnica

- Evitar teclear o usar el ratón "en tensión" (agarre fuerte, hombros arriba).
- Mantener la **muñeca neutra**: ni doblada hacia arriba ni desviada lateralmente.
- Reducir fuerza de clic (ajustes de sensibilidad, atajos de teclado, etc.).

4) Ejercicios sencillos (como complemento)

Sin convertir la oficina en un gimnasio: estiramientos suaves y movilidad de muñeca/ antebrazo pueden ayudar, especialmente si se hacen en pausas. Si el dolor ya está presente, lo recomendable es que un profesional sanitario valore el caso para pautar un plan seguro.

Señales de alerta que pueden ayudarte a identificar epicondilitis

Derivar a revisión (médico/fisio) suele ser aconsejable si:

- El dolor dura más de **2-3 semanas** pese a ajustes y pausas.
- Hay **debilidad** notable al agarrar.
- El dolor interfiere con tareas básicas.
- Aparece dolor nocturno o empeora progresivamente.

Cuidar tu salud física y mental no solo mejora tu calidad de vida, sino que también repercute positivamente en tu rendimiento, tu bienestar diario y tu entorno laboral.

