



EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA

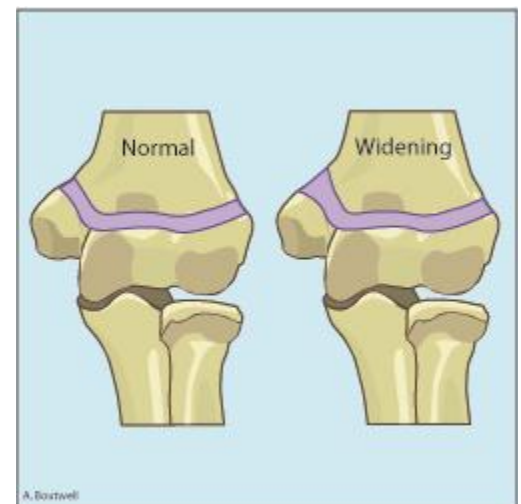
# Codo de las ligas menores (Apofisitis epicondilar medial)

## ¿QUÉ ES EL CODO DE LAS LIGAS MENORES?

La apofisitis epicondilar medial es la irritación e inflamación de la placa de crecimiento (apófisis) en el lado interno del codo (epicóndilo medial). Dado que la apofisitis del epicóndilo medial es la lesión más común que afecta a los lanzadores de béisbol jóvenes, a menudo se le conoce como “codo de las ligas menores”. Afecta con más frecuencia a los lanzadores de entre 9 y 14 años de edad. También puede ocurrir en jugadores de posición que lanzan con frecuencia, como el campocorto y la tercera base. Se puede ver en otros deportes en los que se lanza la pelota por encima de la cabeza, como el waterpolo, el voleibol y la posición de mariscal de campo o quarterback.

## ¿QUÉ CAUSA EL CODO DE LAS LIGAS MENORES?

La apofisitis del epicóndilo medial es una lesión por sobreuso provocada por efectuar muchos lanzamientos. El epicóndilo medial es el lugar donde se unen los músculos del antebrazo que se usan durante el lanzamiento, y uno de los ligamentos que ayuda a estabilizar el codo al realizar el movimiento de lanzamiento. En los niños y adolescentes, el epicóndilo medial contiene una placa de crecimiento formada por células de cartílago, que son más blandas y vulnerables a lesionarse que el hueso maduro. Los lanzamientos repetitivos provocan una gran cantidad de estrés en esta placa de crecimiento, provocando su inflamación e irritación. En casos severos, la placa de crecimiento puede desprenderse de la parte superior del brazo.



## ¿CUALES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS?

Presencia de dolor en el lado interno del codo al hacer lanzamientos. También puede presentar hinchazón y dificultad para extender completamente el codo. Es posible que no pueda lanzar la pelota con la misma rapidez o precisión.

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El médico revisará sus síntomas e historial de lanzamiento y examinará su codo. Notará sensibilidad en el epicóndilo medial. Puede haber hinchazón y cierta pérdida de movimiento del codo. Las radiografías pueden mostrar irritación o ensanchamiento de la placa de crecimiento, pero a menudo son normales, ya que esta lesión no siempre se ve en una radiografía. El diagnóstico se puede hacer en base a sus síntomas y el examen médico del codo.



## EDUCACIÓN PARA EL PACIENTE Y LA FAMILIA

### ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

El paso más importante para el tratamiento de la apofisitis del epicóndilo medial es descansar de realizar lanzamientos durante unas semanas para que la placa de crecimiento tenga tiempo de sanar. El hielo puede reducir la inflamación y se puede aplicar al codo durante 10 a 20 minutos cada 3 a 4 horas. El médico le puede recomendar fisioterapia para mejorar la fuerza muscular y la resistencia, lo cual puede disminuir el estrés en la placa de crecimiento, así como disminuir el riesgo de lesionarse de nuevo. Durante este período inicial de descanso de hacer lanzamientos, puede practicar otros deportes y actividades que no añadan tensión al codo (por ejemplo, jugar fútbol o baloncesto).

### ¿CUÁNDO PUEDO VOLVER A REALIZAR LANZAMIENTOS?

Cuando tenga un pleno rango de movimiento del codo sin dolor y la fuerza adecuada en el brazo, la parte superior de la espalda y los músculos abdominales (esto generalmente ocurre después de aproximadamente 3 a 6 semanas de fisioterapia), se inicia un programa de regreso gradual a los lanzamientos. Por lo general, toma de 4 a 6 semanas en este programa antes de poder volver a hacer lanzamientos en el juego.

Tome en cuenta que cada persona se recupera de las lesiones a distinta velocidad. El tiempo que tarde para volver a lanzar dependerá de qué tan rápido se recupere el codo, y no de cuántos días o semanas hayan pasado desde que ocurriera la lesión. El objetivo es volver a hacer lanzamientos tan pronto como sea posible y de la manera más segura. Si vuelve a hacer lanzamientos demasiado pronto o lo hace con dolor, la lesión puede empeorar, lo que podría provocar dolor y dificultades permanentes en el codo al practicar deportes.

### ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA APOFISITIS EPICONDILAR MEDIAL?

Realizar demasiados lanzamientos provoca un estrés repetitivo sobre la placa de crecimiento del epicóndilo medial, lo que puede debilitarla y hacer que sea más proclive a lesionarse debido a su uso excesivo.

- La mejor manera de prevenir la apofisitis del epicóndilo medial es seguir las siguientes directrices para saber cuál es la cantidad límite apropiada de lanzamientos y el tiempo de descanso adecuado entre lanzamientos.
- NO haga lanzamientos cuando tenga dolor. El dolor es un signo de lesión, estrés o uso excesivo. Seguir haciendo actividades con dolor solo empeorará la lesión. El descanso es necesario para permitir que la parte lesionada sane.
- NO realice lanzamientos con cambios de velocidad o dirección (bola curva, lanzamientos quebrados) antes de los 14 años.
- Todos los lanzadores deben tener periodos de descanso entre lanzamientos.

#### Para lanzadores entre 7 y 16 años

Lanzamientos en un día	Tiempo de descanso
61 o más	4 días
41 a 60	3 días
21 a 40	2 días
1 a 20	1 día

#### Para lanzadores entre 17 y 18 años

Lanzamientos en un día	Tiempo de descanso
76 o más	4 días
51 a 75	3 días
26 a 50	2 días
1 a 25	1 día

*Los datos que se incluyen en este documento se proporcionan sólo con el fin de informar y no deben sustituir de ninguna manera la educación, capacitación ni el tratamiento del médico, las recomendaciones o el diagnóstico de un profesional del campo de la salud. Consulte siempre con un profesional de salud antes de tomar cualquier decisión con respecto a tratamientos médicos.*