Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Dolor en la parte externa del codo

Cuatro fases para recuperar la muñeca y el agarre

> **Para quién es**
>
> Adultos con epicondilitis lateral valorada por el Dr. Balcázar, en tratamiento sin cirugía y sin lesión asociada que requiera otro programa. No corresponde a recuperación de fractura, luxación o cirugía ni a entumecimiento o pérdida de fuerza sin estudiar.

Cuenta las semanas desde que empiezas. Sigue las cuatro fases en orden. Necesitas una mesa, una pelota blanda y pesas de 1, 2 y 3 lb (aproximadamente 450, 900 y 1,360 g). La fisioterapia presencial puede ayudarte a practicar este mismo plan.

Tu camino

Fase 1 · Semanas 0–2
Mueve y activa sin irritar

Mueve la muñeca y activa sus músculos sin aumentar el dolor.

Fase 2 · Semanas 2–4
Recupera la fuerza con el codo doblado

Carga la muñeca con el antebrazo apoyado y recupera tareas ligeras.

Fase 3 · Semanas 4–6
Aumenta la resistencia con apoyo

Fortalece la muñeca y recupera el giro del antebrazo sin dolor posterior.

Fase 4 · Semanas 6–12
Consolida el agarre y mantén lo ganado

Tolera el brazo estirado, recupera el agarre y conserva la fuerza al retomar tus actividades.

Una sola regla para avanzar

Avanza cuando cumplas el tiempo y todas las metas de la fase: dolor controlado, sin aumento de hinchazón, movilidad y control indicados. Si falta una meta, repite una semana; si después de esa semana todavía no la logras, escribe al consultorio. Si repites una semana, sigue en tu fase sin saltarte ejercicios para alcanzar una fecha. Los controles de las semanas 6 y 12 se mantienen aunque aún estés en una fase anterior: lleva la fase y dosis que has alcanzado. Llegar a la semana 12 no equivale al alta ni a cumplir las metas. Lo mejor es confirmar cada cambio en tu consulta de control con el Dr. Balcázar; si cumples el tiempo y las metas, puedes avanzar con este plan. El regreso al deporte intenso se acuerda en la valoración deportiva en consulta.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Mueve y activa sin irritar

Fase 1 · Semanas 0–2

Tu objetivo: Mueve la muñeca y activa sus músculos sin aumentar el dolor.

Duración de la sesión
Unos 3 min por sesión.

Frecuencia
Haz las dos fichas 1 vez al día, los 7 días de la semana.

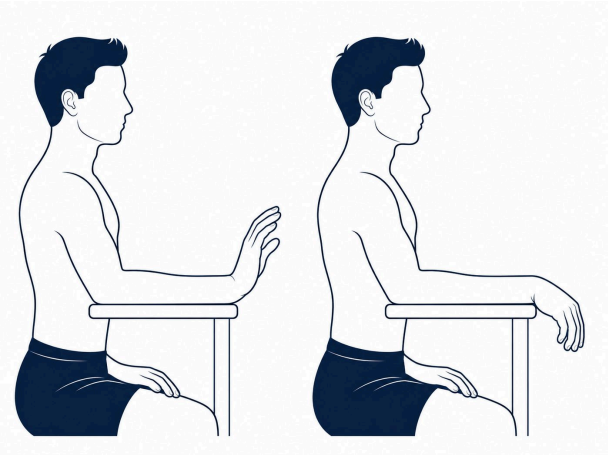
Tu rutina de esta etapa

Haz ficha 01 · Mueve la muñeca sin peso y después ficha 02 · Activa la muñeca sin moverla. Descansa 60 s al cambiar de ficha. Cuenta las semanas desde el día que empiezas este programa.

En tu vida diaria

- Sigue usando el brazo para tareas ligeras que no aumenten el dolor.
- Durante estas 2 semanas evita el agarre fuerte, exprimir y cargar con la palma abajo; usa ambas manos y la palma hacia arriba. Ajusta el ratón y las herramientas para mantener la muñeca recta.

01 Mueve la muñeca sin peso



Mantén apoyados el codo y el antebrazo; mueve solo la muñeca, sin peso.

Tu dosis · 01 Mueve la muñeca sin peso

1 serie × 10 · 1 vez/día · 7 días/semana

Si todavía no puedes

Acorta el recorrido hasta mover la muñeca sin dolor. Mantén el antebrazo apoyado.

Prepárate

Siéntate. Apoya el antebrazo en una mesa con el codo doblado y deja la mano fuera del borde, palma abajo.

Cómo hacerlo

1. Mueve la muñeca hacia arriba y hacia abajo; deja quieto el antebrazo.
2. Tarda 2 s en subir y 2 s en bajar. Completa el recorrido sin provocar dolor.

Referencias: DAY, ACSM, MGB

02 Activa la muñeca sin moverla



Tu dosis · 02 Activa la muñeca sin moverla

1 serie × 10 · sostén 5 s · 1 vez/día · 7 días/semana
Carga inicial: Presiona muy suave y sin dolor. El 20% es solo una orientación de esfuerzo ligero, no una medición; no pruebes tu fuerza máxima.

Si todavía no puedes

Presiona más suave hasta que la contracción sea cómoda y no mueva la muñeca.

Prepárate

Apoya el antebrazo, con el codo doblado y la palma hacia abajo. Deja la muñeca a medio recorrido.

Cómo hacerlo

1. Pon la otra mano sobre el dorso de la mano afectada. Intenta levantar la muñeca mientras la otra mano lo impide.
2. Sostén 5 s, relaja completamente y repite. No muevas la muñeca ni contengas el aire.

Referencias: RJAH, DAY, CPG

Tu meta de salida

- Mueves la muñeca y el codo en todo su recorrido sin peso y sin dolor.
- Haces las dos fichas con control, sin aumentar el dolor ni la hinchazón al día siguiente.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Recupera la fuerza con el codo doblado

Fase 2 · Semanas 2–4

Tu objetivo: Carga la muñeca con el antebrazo apoyado y recupera tareas ligeras.

Duración de la sesión

Sesión principal: unos 4–6 min. Los otros dos estiramientos del día: unos 2 min cada uno.

Frecuencia

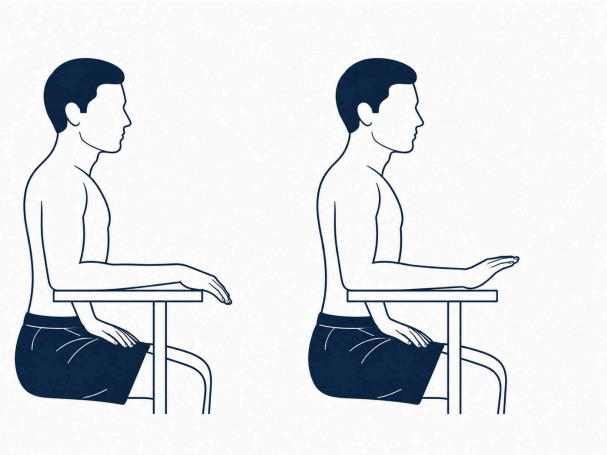
Haz ficha 03 · Sube y baja la muñeca con apoyo 1 vez al día, los 7 días de la semana. Haz ficha 04 · Estira la parte externa del antebrazo 3 veces al día; incluye una en la sesión principal y otras 2 durante el día.

> ### Tu rutina de esta etapa
>
> ficha 03 · Sube y baja la muñeca con apoyo sustituye a ficha 02 · Activa la muñeca sin moverla y ficha 01 · Mueve la muñeca sin peso. Haz ficha 03 · Sube y baja la muñeca con apoyo, descansa 60 s y haz ficha 04 · Estira la parte externa del antebrazo con el codo doblado a 90°. Empieza la fuerza sin peso y sigue sus incrementos.

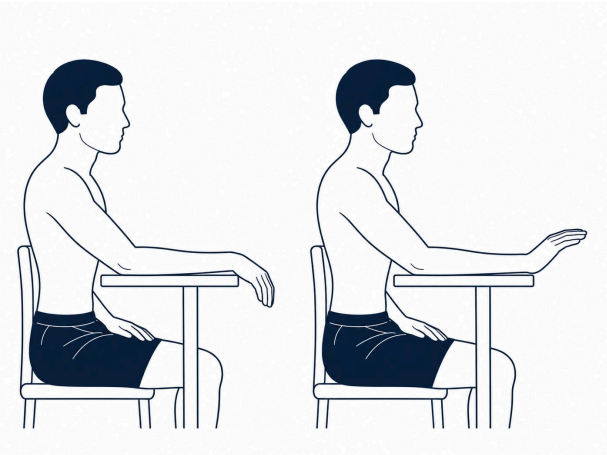
En tu vida diaria

- En estas semanas mantén ligeras las cargas. Levanta con el codo doblado y la palma hacia arriba.
- Todavía evita los agarres fuertes y los giros repetidos que aumenten el dolor. No fuerces estiramientos con el codo recto.

03 Sube y baja la muñeca con apoyo



Fase 2: muñeca sin peso, con el codo a 90° y el antebrazo apoyado.



Fase 3: muñeca sin peso, con el codo más estirado y el antebrazo apoyado.

Tu dosis · 03 Sube y baja la muñeca con apoyo

1 serie × 10 al iniciar cada posición; hasta 30 con cada carga · sostén 1 s · 1 vez/día · 7 días/semana

Carga inicial: Empieza sin peso extra en cada posición: fase 2 con codo a 90° y fase 3 con codo algo más recto y apoyado. Después usa 1, 2 y 3 lb (unos 450, 900 y 1,360 g).

Cómo subir

Añade 2 repeticiones cada varios días, solo cuando la dosis actual resulte fácil y no aumente el dolor durante el ejercicio ni al día siguiente, hasta llegar a 30. Tras completar 30 en 2 días seguidos sin aumentar el dolor, pasa de sin peso a 1 lb, luego a 2 lb y finalmente a 3 lb; cumple ese criterio con cada carga. Al añadir peso, conserva las 30 solo si las haces cómodamente y con control; si todavía no puedes, vuelve a 10 y reconstruye hasta 30 con el mismo incremento. En la fase 3, estira un poco más el codo sin despegar el antebrazo y reinicia sin peso con 10 repeticiones. No pases de 3 lb.

Si todavía no puedes

Ayuda a subir la muñeca con la otra mano y haz solo la bajada en 3 s. Quita el peso si la bajada molesta.

Prepárate

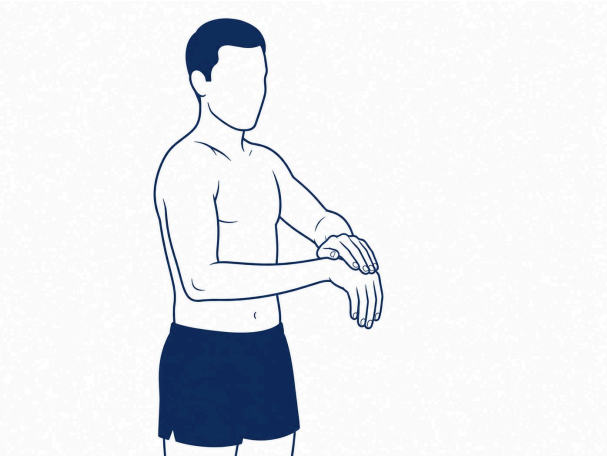
Siéntate y apoya el antebrazo, palma abajo, con la mano fuera del borde. En la fase 2, dobla el codo a 90°. En la fase 3, estira un poco más el codo sin despegar el antebrazo.

Cómo hacerlo

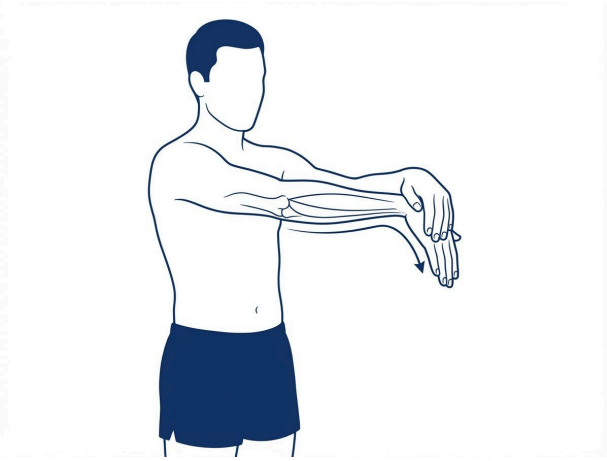
1. Sube la muñeca en 2 s. Sostén arriba 1 s.
2. Baja en 3 s sin dejar caer la mano. Mantén quieto el antebrazo.

Referencias: AAOS, ACSM, DAY, ABUHB

04 Estira la parte externa del antebrazo



Fase 2: estira suavemente con el codo doblado a 90°.



Fases 3 y 4: estira el codo sin trabarlo; dobla de nuevo a 90° si molesta.

Tu dosis · 04 Estira la parte externa del antebrazo

1 serie × 3 · sostén 30 s · 3 veces/día · 7 días/semana

Si todavía no puedes

Si al estirar el codo molesta, mantenlo doblado a 90° y aplica menos presión con la otra mano; conserva el estiramiento suave y sin dolor.

Prepárate

Desde la fase 2, lleva el antebrazo al frente con la palma abajo y el codo doblado a 90°. Desde la fase 3, estira el codo sin trabarlo. Mantén los dedos relajados.

Cómo hacerlo

1. Deja caer la muñeca y ayúdala suavemente con la otra mano hasta sentir tensión en la parte externa del antebrazo.
2. Sostén 30 s. Suelta por completo y repite; no rebotes ni fuerces dolor.

Referencias: DAY, MGB

> ### Tu meta de salida
>
> - Conservas todo el movimiento del codo y la muñeca sin dolor.
> - Completas 30 repeticiones de ficha 03 · Sube y baja la muñeca con apoyo con 3 lb en 2 días seguidos sin más dolor ni hinchazón al día siguiente.
> - Haces tareas ligeras, como comer y vestirte, sin que el codo quede peor.
> - Haces el estiramiento ficha 04 · Estira la parte externa del antebrazo con el codo doblado a 90°, suave y sin dolor.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Aumenta la resistencia con apoyo

Fase 3 · Semanas 4–6

Tu objetivo: Fortalece la muñeca y recupera el giro del antebrazo sin dolor posterior.

Duración de la sesión
Sesión principal: unos 6–11 min. Los otros dos estiramientos del día: unos 2 min cada uno.

Frecuencia
Haz ficha 03 · Sube y baja la muñeca con apoyo y ficha 05 · Gira el antebrazo con apoyo 1 vez al día, los 7 días de la semana. Haz ficha 04 · Estira la parte externa del antebrazo 3 veces al día; incluye una en la sesión principal y otras 2 durante el día.

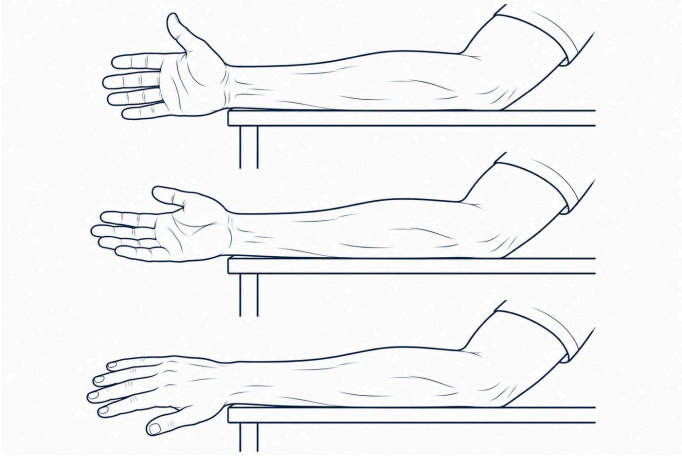
Tu rutina de esta etapa

Haz ficha 03 · Sube y baja la muñeca con apoyo con el codo algo más recto y el antebrazo apoyado; reinicia sin peso con 10 repeticiones y sigue la progresión de su ficha hasta 30 con cada carga. Haz después ficha 05 · Gira el antebrazo con apoyo y ficha 04 · Estira la parte externa del antebrazo; descansa 60 s entre fichas. Para ficha 04 · Estira la parte externa del antebrazo, estira el codo sin trabarlo; si molesta, mantenlo doblado a 90°.

En tu vida diaria

- En casa y trabajo conserva cargas ligeras que no aumenten el dolor; usa mangos gruesos y ambas manos. Evita las cargas pesadas y los giros o agarres repetidos que agraven el dolor.
- Para los ejercicios de fuerza de esta fase, mantén el antebrazo apoyado. Evita practicar golpes de raqueta o lanzamientos intensos.

05 Gira el antebrazo con apoyo



Giro sin peso: pulgar arriba, palma arriba y palma abajo.

Tu dosis · 05 Gira el antebrazo con apoyo

1 serie × 10 repeticiones al inicio; hasta 30 · 1 vez/día · 7 días/semana
Carga inicial: Sin peso extra al inicio; luego 1, 2 y 3 lb (unos 450, 900 y 1,360 g).

Cómo subir

Añade 2 repeticiones cada varios días, solo cuando la dosis actual resulte fácil y no aumente el dolor durante el ejercicio ni al día siguiente, hasta llegar a 30. Cuando completes 30 durante 2 días seguidos con cada carga sin aumentar el dolor, pasa de sin peso a 1 lb, luego a 2 lb y finalmente a 3 lb. Al añadir peso, conserva las 30 solo si las haces cómodamente y con control; si todavía no puedes, vuelve a 10 y reconstruye hasta 30 con el mismo incremento. Al llegar a 30 con 3 lb, conserva esa dosis, sin más peso, hasta el control de la semana 12. Si aún no has llegado a esa dosis, continúa desde la que alcanzaste; no apresures los escalones para llegar a la fecha.

Si todavía no puedes

Haz el giro sin mancuerna y reduce el recorrido hasta moverlo sin dolor.

Prepárate

Siéntate. Apoya el antebrazo en una mesa con el codo algo doblado y la mano fuera del borde. Empieza con el pulgar hacia arriba.

Cómo hacerlo

1. Gira la palma hacia arriba en 2 s y vuelve al centro en 2 s.
2. Gira la palma hacia abajo en 2 s y vuelve al centro en 2 s. Esos cuatro movimientos cuentan como 1 repetición. No gires el hombro.

Referencias: AAOS, ACSM, DAY, ABUHB

> ### Tu meta de salida
>
> - Mueves completamente el codo y la muñeca y giras la palma hacia arriba y abajo sin dolor.
> - Haces 30 repeticiones de ficha 03 · Sube y baja la muñeca con apoyo con 3 lb en 2 días seguidos sin dolor posterior, hinchazón ni pérdida de control.
> - Completas la dosis de ficha 05 · Gira el antebrazo con apoyo que has alcanzado sin mover el hombro; continuarás su progresión en la fase 4. Las tareas ligeras no te dejan peor al día siguiente.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Consolida el agarre y mantén lo ganado

Fase 4 · Semanas 6–12

Tu objetivo: Tolera el brazo estirado, recupera el agarre y conserva la fuerza al retomar tus actividades.

Duración de la sesión

Sesión principal: unos 8–13 min. Los otros dos estiramientos del día: unos 2 min cada uno.

Frecuencia

Haz la sesión principal 1 vez al día, los 7 días de la semana. Repite solo ficha 04 · Estira la parte externa del antebrazo otras 2 veces durante el día: 3 sesiones de estiramiento en total.

> **Tu rutina de esta etapa**
>
> Haz ficha 04 · Estira la parte externa del antebrazo, ficha 06 · Fortalece con el brazo estirado, ficha 05 · Gira el antebrazo con apoyo y ficha 07 · Recupera el agarre con una pelota, en ese orden. Descansa 60 s entre fichas. ficha 06 · Fortalece con el brazo estirado sustituye a ficha 03 · Sube y baja la muñeca con apoyo; reinicia sin peso con 10 repeticiones y sigue su progresión. Mantén ficha 05 · Gira el antebrazo con apoyo con el antebrazo apoyado y la dosis que alcanzaste en la fase 3. Al llegar a 30 repeticiones con 3 lb, conserva esa dosis hasta el control de la semana 12, sin añadir más peso; si aún no llegas, continúa desde la dosis alcanzada sin apresurar los escalones.

Las fechas de esta fase

1. **Semana 6**

   Acude al control de la semana 6 aunque aún estés en una fase anterior. Para valorar el retorno deportivo, llega sin dolor ni hinchazón, con todo el movimiento y confianza en el brazo. El Dr. Balcázar hace las pruebas en consulta y acuerda el regreso; la fecha sola no indica que ya estés listo.

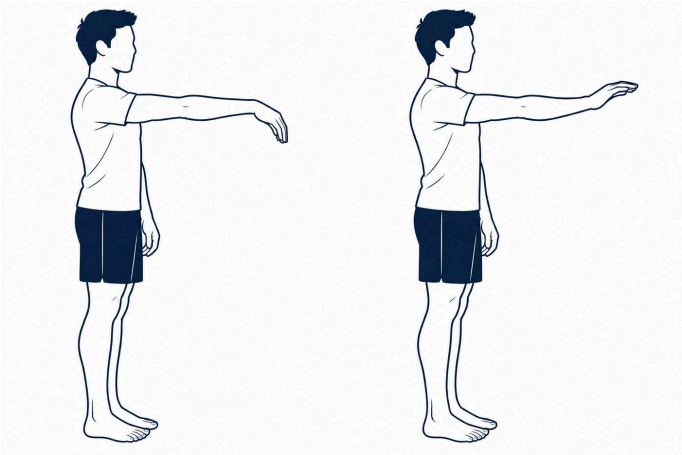
2. **Semana 12**

   Revisa en consulta el resultado y el plan de mantenimiento; lleva la fase y dosis alcanzadas aunque aún no hayas completado todas las metas.

En tu vida diaria

- Retoma las tareas de casa y trabajo cuando puedas hacerlas sin dolor ni hinchazón posterior. Conserva la muñeca recta y evita repetir agarres máximos.
- Continúa la rutina hasta el control de la semana 12 aunque ya te sientas bien; esa fecha no da el alta. Para volver a raqueta, lanzamientos o deporte intenso, acude a la valoración deportiva con el Dr. Balcázar.

06 Fortalece con el brazo estirado



Muñeca abajo y arriba, con el brazo estirado y sin peso.

Tu dosis · 06 Fortalece con el brazo estirado

1 serie × 10 al reiniciar sin peso; hasta 30 con cada carga · sostén 1 s · 1 vez/día · 7 días/semana
Carga inicial: Reinicia sin peso extra; luego 1, 2 y 3 lb (unos 450, 900 y 1,360 g).

Cómo subir

Añade 2 repeticiones cada varios días, solo cuando la dosis actual resulte fácil y no aumente el dolor durante el ejercicio ni al día siguiente, hasta llegar a 30. Tras completar 30 en 2 días seguidos sin más dolor con cada carga, pasa de sin peso a 1 lb, luego a 2 lb y finalmente a 3 lb. Al añadir peso, conserva las 30 solo si las haces cómodamente y con control; si todavía no puedes, vuelve a 10 y reconstruye hasta 30 con el mismo incremento. No pases de 3 lb.

Si todavía no puedes

Apoya de nuevo el antebrazo en la mesa y vuelve a ficha 03 · Sube y baja la muñeca con apoyo, sin peso y con 10 repeticiones. Mantén el ritmo de 2 s al subir, 1 s arriba y 3 s al bajar; reconstruye las repeticiones como indica esa ficha.

Prepárate

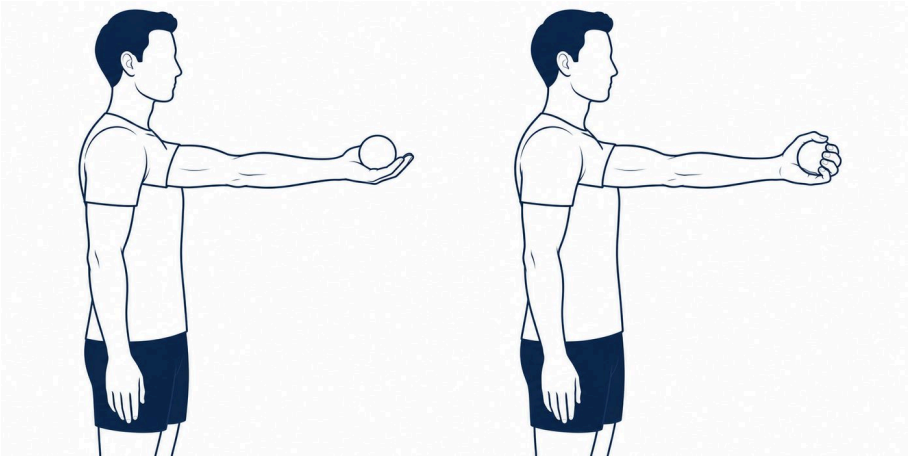
De pie, estira el brazo al frente con la palma abajo, sin apoyo en la mesa. Mantén el hombro relajado.

Cómo hacerlo

1. Sube la muñeca en 2 s, sostén arriba 1 s y baja en 3 s.
2. Mantén el codo estirado sin trabarlo. No subas el hombro ni dejes caer la mano.

Referencias: AAOS, ACSM, DAY, ABUHB

07 Recupera el agarre con una pelota



Abre y cierra la mano sobre la pelota, con el brazo al frente.

Tu dosis · 07 Recupera el agarre con una pelota

1 serie × 10 · 1 vez/día · 7 días/semana
Carga inicial: 1 pelota blanda; aprieta sin dolor.

Si todavía no puedes

Usa una pelota más blanda y aprieta menos. Mantén la muñeca recta.

Prepárate

Sujeta una pelota blanda con la mano afectada. Mantén el brazo al frente y el codo estirado, sin trabarlo.

Cómo hacerlo

1. Aprieta en 2 s y suelta en 2 s. Abre la mano por completo entre repeticiones.
2. Mantén recta la muñeca. No aprietes con toda tu fuerza ni provoques dolor.

Referencias: AAOS, ACSM, DAY

Tu meta de salida

- Conservas todo el movimiento, sin dolor ni hinchazón en tus tareas habituales.
- Completas la rutina con el brazo controlado y sin quedar peor al día siguiente.
- Sientes confianza al agarrar objetos en tus tareas habituales, sin dolor ni hinchazón.

TU SEGURIDAD

Cuándo buscar ayuda

Ve a urgencias

Ve a urgencias si aparece dolor intenso nuevo en el brazo, no puedes moverlo, cambia de forma o se hincha rápidamente, aunque no haya habido un golpe. Acude también si aparece entumecimiento nuevo en la mano.

Codo cada vez más inflamado

Si el codo está cada vez más rojo, caliente, hinchado o doloroso, con o sin fiebre, o sale líquido de una herida, escribe hoy al consultorio. Si hay fiebre o no obtienes respuesta el mismo día, ve a urgencias.

Detente y escribe hoy

Ante dolor punzante nuevo, chasquido con dolor, bloqueo, sensación de fallo o inestabilidad, o pérdida brusca de fuerza o movimiento, detente y escribe hoy al consultorio. No reintentes por tu cuenta. Si el dolor es intenso o no puedes mover el brazo, ve a urgencias.

Si solo queda molestia que cede

Detén la serie si el dolor va aumentando durante el ejercicio o después. Solo si es una molestia que cede y no hay las señales anteriores, vuelve a la dosis anterior durante 2 días; al comenzar, usa la versión más fácil. Retoma cuando estés como antes. Si sigues peor, escribe hoy al consultorio.

Fuentes del programa

1. Mass General Brigham. Rehabilitation Protocol for Medial/Lateral Epicondylalgia, abril 2021
2. AAOS. Therapeutic Exercise Program for Epicondylitis, junio 2022
3. Day, Lucado y Uhl. A Comprehensive Rehabilitation Program for Treating Lateral Elbow Tendinopathy, 2019
4. Robert Jones and Agnes Hunt Orthopaedic Hospital NHS. Tennis Elbow
5. Lucado et al. Lateral Elbow Pain and Muscle Function Impairments, JOSPT 2022
6. ACSM. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults, 2009
7. NHS. Elbow and arm pain
8. Aneurin Bevan University Health Board NHS. Elbow Injury Advice, febrero 2025

9. NHS. Septic arthritis

Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva
WhatsApp · (442) 325 9721
Sitio del Dr. Balcázar · suortopedista.com
Guía exclusiva para pacientes del Dr. Balcázar; no sustituye su valoración presencial.
Edición noviembre de 2026