

¿CÓMO CUIDAR EL CODO?

LLEDÓ BERTOMEU, JOSÉ. Pediatra Centro de Salud de Jávea. Alicante.

Si tu niño llora y no puede mover el brazo, lo mantiene pegadito al cuerpo tras haber sufrido un “estirón” mientras permanecía cogido de la mano (para evitar que se cayese, o al obligarle a andar o simplemente porque se te “cuelga” de la mano jugando), muy probablemente sufra el llamado “codo de niñera”, “pronación dolorosa” o “subluxación de la cabeza del radio”.

Esta lesión es más frecuente en niños de 1 a 4 años. Consiste en que la parte superior (cabeza) de uno de los huesos del antebrazo (el radio) se sale de su sujeción al codo (de su ligamento), bloqueando la movilidad de esta articulación y ocasionando dolor al intentar moverlo. Pero no te preocupes demasiado porque no está roto, ni siquiera hace falta radiografía. Consulta con tu pediatra o acude a urgencias.

La solución consiste en movilizar el antebrazo con unos movimientos determinados parecidos a un corte de mangas (no intentes hacerlos tú), que persiguen “colocar” en su sitio el hueso que se ha salido de su ligamento. Tras unos minutos, una vez que el niño se haya tranquilizado y comprobemos que puede mover el brazo como antes, os podéis ir a casa tranquilos.

Sólo cuando aparece repetidas veces (el ligamento está “flojo” y permite que la cabeza del radio se salga con facilidad) o han pasado más de 12 horas desde que empezó el dolor, puede que necesite una inmovilización durante un par de semanas. Como ves, es más leve de lo que inicialmente parece, pero la próxima vez que se nos escape o tengamos que subirlo a la acera, mejor si no le estiramos de la mano, así ni el niño ni vosotros pasareis un mal rato.