

INSTRUCCIONES CLAVE TRAS UNA INFILTRACIÓN ARTICULAR



El efecto de la infiltración es progresivo y puede tardar días o semanas en notarse. A veces se requiere repetirla, siempre espaciando las sesiones según criterio médico. Es importante saber que la infiltración es solo una parte del tratamiento. Para que funcione bien, debe combinarse con el resto de indicaciones médicas.



En las primeras 24–48 horas:

- Evita caminar largos trayectos o realizar esfuerzos intensos.
- Aplica frío local seco si hay molestias o inflamación (15 minutos, 3–4 veces al día).
- No mojes el punto de punción durante el primer día.



A partir de las 48 horas:

- Puedes retomar progresivamente tu actividad habitual según tolerancia.
- Evita el ejercicio físico intenso durante 3–5 días (o según la indicación de tu especialista).



Síntomas esperables:

- Dolor leve o sensibilidad en la zona infiltrada.
- Sensación de adormecimiento temporal si se usó anestesia local.
- Ligera inflamación o enrojecimiento local.

Signos de alarma (motivo de consulta urgente):



- Fiebre, escalofríos o malestar general.
- Enrojecimiento progresivo, calor local excesivo o secreción purulenta.
- Dolor intenso que empeora con el paso de las horas.
- Reacciones alérgicas: ronchas, picor generalizado o dificultad para respirar.



¿Tienes dudas?

Contacta con la clínica donde te realizaron la infiltración para recibir las indicaciones adecuadas.



DRA. LAÍZ BELLO
Cirugía de pie y tobillo