GUÍA PARA EL PACIENTE

Preparación para su inyección de PRP

Siga esta lista antes del tratamiento con plasma rico en plaquetas (PRP).

Rx MEDICAMENTOS

- Informe a su médico sobre todos los medicamentos que toma, incluida la aspirina.
- Es posible que deba evitar AINE de venta libre durante 7-10 días antes del PRP.
- El acetaminofén suele ser seguro antes del tratamiento con PRP.

H2O HIDRATACIÓN Y DIETA

- Beba aproximadamente 84-100 onzas de agua al día durante 48-72 horas antes del PRP.
- Evite alimentos con mucha grasa saturada, azúcar o colesterol.

S SUPLEMENTOS

- Evite aceite de pescado, aceite de linaza y otros ácidos grasos omega-3 durante 1 semana antes del PRP.
- Evite medicamentos herbales antiinflamatorios, como la cúrcuma, durante 1 semana antes del PRP.

EX ESTILO DE VIDA Y EJERCICIO

- Evite alcohol durante 48-72 horas y nicotina durante 2-4 semanas antes de la inyección.
- Evite o limite el café.
- Durante 48-72 horas antes del PRP, evite ejercicios intensos o pesados en la zona tratada; se recomienda actividad aeróbica ligera.
- Entre 5 minutos y 1 hora antes de la inyección, complete un período corto de ejercicio de alta intensidad.

i Importante: No suspenda por su cuenta medicamentos recetados, aspirina recetada ni anticoagulantes. Consulte a su médico.

¿Preguntas? Llame a Motion Orthopedics

212-355-5555

GUÍA PARA EL PACIENTE

Cuidados después del PRP

Una reacción temporal de dolor, rigidez e hinchazón puede ser normal.

Rx MEDICAMENTOS

- Es común tener más dolor, rigidez o hinchazón después de la inyección; suele tratarse con una dosis baja de acetaminofén y calor.
- Para obtener mejores resultados, evite aspirina, ibuprofeno y corticosteroides durante 7-10 días después del PRP, salvo indicación contraria.

S DIETA Y SUPLEMENTOS

- Coma comidas regulares con suficiente proteína para ayudar a la recuperación.
- No haga dieta ni restrinja calorías después de la inyección.
- Evite omega-3, aceite de pescado, linaza y hierbas antiinflamatorias como la cúrcuma durante 7-10 días.

L ESTILO DE VIDA

- Beba bastante agua y evite alcohol durante la recuperación.
- Evite nicotina durante 2-4 semanas después de la inyección.

EX ACTIVIDAD, CALOR Y FRÍO

- Descanse hasta 48 horas y luego reanude lentamente sus actividades diarias normales.
- Evite actividad de alta carga o alto impacto hasta 2 semanas, salvo indicación contraria.
- No coloque hielo ni compresas frías sobre la zona tratada.
- El calor, como una almohadilla térmica, puede aliviar el dolor y ser beneficioso.

i Siga cualquier instrucción específica de su médico. Llame si el dolor o la hinchazón empeoran de forma importante o si tiene alguna inquietud.

¿Preguntas? Llame a Motion Orthopedics

212-355-5555