



UW Medicine

Después de su inyección

Que hacer en casa

Este folleto le brinda las instrucciones a seguir después de su inyección.

Control del dolor

- Use una **compresa fría** si tiene dolor el día de la inyección. Una bolsa de chícharos congelados funciona bien para esto:
 - Coloque la compresa fría en el área de la inyección de 10 a 15 minutos. Asegúrese de colocar una toalla limpia entre la compresa fría y su piel.
 - Haga esto de 1 a 4 veces al día, según sea necesario.
- Por 48 horas, **no** aplique calor constante directo ni use una almohadilla caliente en el sitio de la inyección.

Que esperar

A menos que su proveedor le indique lo contrario:

- Puede regresar a la mayoría de sus actividades regulares el día de la inyección.
- Si tiene un trabajo de escritorio, puede volver a trabajar inmediatamente. Si su trabajo requiere estar más activo, hable con su proveedor sobre cuánto tiempo debe dejar de trabajar.
- Por 48 horas, **no** tome un baño de tina, sentarse en el Jacuzzi, o nade. El ducharse está bien.
- Retrase la fisioterapia y el ejercicio intenso por 3 a 7 días. Hable con su proveedor al respecto.
- Puede tomar de 2 a 3 semanas antes de sentir el efecto completo de los esteroides.



Hable con su proveedor si tiene cualquier pregunta acerca de lo que hay que esperar.

Medicinas habituales

El día siguiente después de su inyección, vuelva a tomarse las medicinas que dejó de tomar:

- Sus medicinas habituales, incluyendo los antiinflamatorios, a menos que su médico le haya dicho lo contrario.
- Su medicinas anticoagulantes (adelgazantes de la sangre), según lo recetado.

Cuándo llamar

Llame para hablar con la enfermera a uno de los números a continuación si tiene:

- Dolor severo
- Síntomas nuevos como son adormecimiento, debilidad u hormigueo.
- Cambios en el funcionamiento del intestino y vejiga.
- Calentura de más de 100°F (37.8°C)
- Cambios en el sitio de la inyección: supuración, aumento en el enrojecimiento o hinchazón.

Citas de seguimiento

- Haga su seguimiento con el médico que le refirió o le trata de 3 a 4 semanas después de la inyección.

A quién llamar

Llame al número de su clínica según sea necesario:

<p>Centro de Medicina Deportiva en Harborview 325 9th Ave. Seattle, WA 98104</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para hablar con la enfermera de la clínica de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m., llame al 206.744.0401 y presione 2. • Para programar una visita a la clínica, llame al 206.744.0401 y presione 1. • Para mandar un mensajea su equipo de cuidado inicie la sesión en MyChart. • Para hablar con una enfermera fuera del horario de oficina y durante los fines de semana o días feriados, llame al 206.744.0401 para comunicarse con el Centro de contacto. 	<p>Centro de Medicina Deportiva en el Centro de Especialidad Eastside 3100 Northup Way Bellevue, WA 98004</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para hablar con la enfermera de la clínica de lunes a viernes, llame al 425.646.7777 y presione 2: <ul style="list-style-type: none"> - Lunes y jueves de 7 a.m. a 7 p.m. - Miércoles a Viernes de 7 a.m. a 5 p.m. • Para programar una visita a la clínica, llame al 425.646.7777 y presione 1. • Para mandar un mensajea su equipo de cuidado inicie la sesión en MyChart. • Para hablar con una enfermera fuera del horario de oficina y durante los fines de semana o días feriados, llame al 425.646.7777 para comunicarse con el Centro de contacto. 	<p>Centro de Medicina Deportiva en South Lake Union 750 Republican St. Bldg. F, 2nd Floor Seattle, WA 98109</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para hablar con la enfermera de la clínica de lunes a viernes de 8 a.m. to 5 p.m., llame al 206.485.9000 y presione 2. • Para programar una visita a la clínica, llame al 206.485.9000 y presione 1. • Para mandar un mensajea su equipo de cuidado inicie la sesión en MyChart. • Para hablar con una enfermera fuera del horario de oficina y durante los fines de semana o días feriados, llame al 206.485.9000 para comunicarse con el Centro de contacto.
--	---	--

After Your Injection

What to do at home

This handout gives instructions to follow after your injection.

Pain Control

- Use a **cold pack** if you have pain on the day of your injection. A bag of frozen peas works well for this:
 - Put the cold pack on your injection site for 10 to 15 minutes. Be sure to place a clean towel between the cold pack and your skin.
 - Do this 1 to 4 times a day, as needed.
- For 48 hours, do **not** apply direct constant heat or use a heating pad on the injection site.

What to Expect

Unless your provider tells you otherwise:

- You may return to most of your usual activities the day of your injection.
- If you work at a desk, you may return to work right away. If your job requires you to be more active, talk with your provider about how long to take off work.
- For 48 hours, do **not** take a bath, sit in a hot tub, or go swimming. It is OK to shower.
- Delay physical therapy and hard exercise for 3 to 7 days. Please talk with your provider about this.
- It may take 2 to 3 weeks before you feel the full benefit of the steroids.



Talk with your provider if you have any questions about what to expect.

Restarting Usual Medicines

The day after your injection, restart the medicines you stopped taking:

- Your usual medicines, including anti-inflammatories, unless your doctor has told you otherwise.
- Your *anticoagulation* (blood-thinning) medicines, as prescribed.

When to Call

Call to talk with a nurse at one of the numbers below if you have:

- Severe pain
- New symptoms such as numbness, weakness, or tingling
- Changes in how your bowels or bladder are working
- Fever higher than 100°F (37.8°C)
- Changes in the injection site: drainage, increased redness, or swelling

Follow-up Visits

- Please follow up with your referring or treating doctor 3 to 4 weeks after your injection.

Who to Call

Please call the number for your clinic as needed:

<p>Sports Medicine Center at Harborview 325 9th Ave. Seattle, WA 98104</p> <ul style="list-style-type: none"> • To talk with a clinic nurse weekdays from 8 a.m. to 4 p.m., call 206.744.0401 and press 2. • To schedule a clinic visit, call 206.744.0401 and press 1. • To send a message to your care team, log into MyChart. • To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call 206.744.0401 to connect with the Contact Center. 	<p>Sports Medicine Center at Eastside Specialty Center 3100 Northup Way Bellevue, WA 98004</p> <ul style="list-style-type: none"> • To talk with a clinic nurse weekdays, call 425.646.7777 and press 2: <ul style="list-style-type: none"> - Monday and Tuesday from 7 a.m. to 7 p.m. - Wednesday to Friday from 7 a.m. to 5 p.m. • To schedule a clinic visit, call 425.646.7777 and press 1. • To send a message to your care team, log into MyChart. • To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call 425.646.7777 to connect with the Contact Center. 	<p>Sports Medicine Center at South Lake Union 750 Republican St. Bldg. F, 2nd Floor Seattle, WA 98109</p> <ul style="list-style-type: none"> • To talk with a clinic nurse weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call 206.485.9000 and press 2. • To schedule a clinic visit, call 206.485.9000 and press 1. • To send a message to your care team, log into MyChart. • To talk with a nurse after hours and on weekends and holidays: Call 206.485.9000 to connect with the Contact Center.
--	---	---