



## Antes y después de su procedimiento

*En el Centro de Medicina Deportiva en Harborview*

Procedimiento: \_\_\_\_\_

**Siga todas las instrucciones que están marcadas a continuación.**

**Llegue antes de su procedimiento por:**

- 15 minutos
- 45 minutos
- 1 hora – para sacar sangre o para colocar una línea *intravenosa* (IV siglas en inglés)



*Llegue temprano, como se marcó.*

**Conductor o acompañante:**

- Debe de tener un conductor que lo lleve a la clínica y a su casa.
- El tener un conductor es opcional. Si usted conduce, necesitará esperar de 15 a 30 minutos después de su procedimiento antes de conducir.
- Su acompañante puede manejar su auto, o pueden tomar el autobús, taxi, u otro transporte público juntos.

**Comer y beber:**

- Puede comer y beber como de costumbre.
- No** coma o beba nada por 6 horas antes de su procedimiento.

**Azúcar sanguínea:**

- Revise su nivel de glucosa la mañana del procedimiento. Evite comer o beber azúcares simples el día de su procedimiento.
- Podemos revisar su nivel de azúcar en la sangre el día de su procedimiento.

**Medicamentos y vacunas:**

- Tome sus medicinas para la presión sanguínea o diabetes según lo recetado.
- Traiga su inhalador, \_\_\_\_\_, con usted.
- Deje de tomar vitaminas y productos herbales 7 días antes de su procedimiento.
- Deje de tomar su medicina antiinflamatoria, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ día (s) antes de su procedimiento.
- Le llamaremos para explicarle cómo tomar los anticoagulantes después de que hablemos con su médico de cuidados primarios (PCP siglas en inglés).

- Si está tomando medicamentos para el VIH, llamaremos al médico que le receta sus medicinas para asegurarnos que sea seguro que se someta al procedimiento.
- Si su médico le indica tomar medicina contra la ansiedad, tómelos antes de su procedimiento. (Si toma esta medicina, **debe** de tener a un conductor de lo lleve a la clínica y a casa.
- Si comienza a tomar antibióticos o tiene fiebre, llame a la clínica para reprogramar su procedimiento.
- No** reciba vacunas por 2 semanas antes o 2 semanas después de su procedimiento.

**Otro:**

- Podemos colocar una línea *intravenosa* (IV siglas en inglés) en la vena de su brazo.

**Después de su procedimiento**

A menos que su proveedor de cuidado le dé otras instrucciones:

- Puede realizar sus actividades habituales el día después de su procedimiento.
- Puede bañarse.
- **No** tome baño de tina, nade o sentarse el Jacuzzi por 48 horas.
- **No** aplique calor directo o use almohadilla térmica en el área durante 48 horas.
- Puede regresar a trabajar el día después de su procedimiento, a menos que tenga un tipo de trabajo con esfuerzo físico. Hable con su proveedor acerca de eso.
- Evite la fisioterapia o el ejercicio intenso por 3 a 7 días. Pregúntele a su proveedor cuándo estará bien reanudar el ejercicio.
- El día después del procedimiento, reanude los medicamentos que dejó de tomar.
- Tenga en cuenta que sus síntomas pueden empeorar antes de mejorar.
- Si tiene una inyección de esteroides, puede tomar de 2 a 3 semanas para que reciba el beneficio completo.

**A quién llamar**

El Centro de Medicina Deportiva en Harborview está abierto de lunes a viernes de 8 a.m. a 4 p.m. Llame al 206.744.0401 y presione 2 si usted:

- Tiene preguntas acerca de su procedimiento.
- Quiere hablar con la enfermera de la clínica acerca de sus síntomas.

**¿Preguntas?**

Sus preguntas son importantes. Llame a su proveedor si tiene preguntas o preocupaciones.

Hable con la enfermera de la clínica del Centro de Medicina Deportiva en Harborview: de lunes a viernes de 8 a.m. to 4 p.m., llame al 206.744.0401 y presione 2.

## **Before and After Your Procedure**

*At the Sports Medicine Center at Harborview*

Procedure: \_\_\_\_\_

**Please follow all the instructions that are marked below.**

**Arrive before your procedure by:**

- 15 minutes
- 45 minutes
- 1 hour – for a blood draw or to start your *intravenous* (IV) line



*Arrive early, as marked.*

**Driver or escort:**

- You must have a driver to bring you to the clinic and take you home.
- Having a driver is optional. If you drive yourself, you will need to wait 15 to 30 minutes after your procedure before driving.
- Your escort may drive you in a car, or you may ride together in a bus, taxi, shuttle, or other public transit.

**Eating and drinking:**

- You may eat and drink as usual.
- Do **not** eat or drink anything for 6 hours before your procedure.

**Blood sugar:**

- Check your blood sugar the morning of your procedure. Avoid eating or drinking simple sugars the day of your procedure.
- We may check your blood sugar on the day of your procedure.

**Medicines and vaccines:**

- Take your blood pressure or diabetes medicines as prescribed.
- Bring your inhaler, \_\_\_\_\_, with you.
- Stop taking vitamin and herbal products 7 days before your procedure.
- Stop taking your anti-inflammatory medicine, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ day(s) before your procedure.

- We will call you to explain how to manage blood thinners after we talk with your primary care provider (PCP).
- If you are taking HIV medicines, we will call the provider who prescribed your medicines to make sure it is safe for you to have the procedure.
- If your doctor tells you to take anti-anxiety medicine, take it before your procedure. (If you take this medicine, you **must** have a driver to bring you to the clinic and take you home.)
- If you begin taking antibiotics or you have a fever, call the clinic to reschedule your procedure.
- Do **not** get a vaccine for 2 weeks before or 2 weeks after your procedure.

**Other:**

- We may place an *intravenous* (IV) line into your arm vein.

## After Your Procedure

Unless your care provider gives you other instructions:

- You may do your usual activities on the day after your procedure.
- You may shower.
- Do **not** take a bath, swim, or sit in a hot tub for 48 hours.
- Do **not** apply direct heat or use a heating pad on the site for 48 hours.
- You may return to work the day after your procedure, unless you have a job that involves physical labor. Talk with your provider about this.
- Avoid physical therapy or intense exercise for 3 to 7 days. Ask your provider when it will be OK for you to resume exercise.
- The day after your procedure, resume taking medicines you stopped.
- Be aware that your symptoms may get worse before they get better.
- If you have a steroid injection, it may take 2 to 3 weeks for you to receive full benefit.

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

To talk with a clinic nurse at the Sports Medicine Center at Harborview: Weekdays from 8 a.m. to 4 p.m., call 206.744.0401 and press 2.

## Who to Call

The Sports Medicine Center at Harborview is open weekdays from 8 a.m. to 4 p.m. Call 206.744.0401 and press 2 if you:

- Have questions about your procedure
- Want to talk with a clinic nurse about your symptoms