

INDICACIONES POSTERIORES

Artrocentesis con ácido hialurónico y/o plasma rico en plaquetas

— Guía para el paciente

1 · ¿QUÉ ES NORMAL TRAS EL PROCEDIMIENTO?

Durante las primeras 24–72 horas puede presentar:

- Dolor leve o moderado en la articulación tratada
- Sensación de presión o tensión
- Inflamación ligera
- Rigidez transitoria
- Pequeño hematoma en el punto de punción

En el caso del **PRP**, puede aparecer una inflamación algo más intensa durante las primeras 48 horas debido al efecto biológico regenerativo.

Estas reacciones son habituales y suelen resolverse progresivamente.

2 Reposo y actividad

Primeras 24–48 horas

- Evitar esfuerzo o sobrecarga de la articulación tratada.
- No realizar movimientos amplios o forzados.
- No realizar actividad deportiva intensa.

Posteriormente

- Retomar progresivamente la movilidad según indicación profesional.
- Seguir los ejercicios de rehabilitación pautados.

3 Frío local

- Aplicar frío local durante 10–15 minutos cada 4–6 horas durante las primeras 24 horas si existe inflamación o dolor.
- No aplicar frío directamente sobre la piel (usar protección).

4 Medicación

- Puede tomar analgésico habitual si el dolor lo requiere (según indicación médica).

- Evitar antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) durante los primeros días en caso de PRP, salvo indicación médica, ya que pueden interferir con el proceso regenerativo.

5 En caso de ATM (si aplica)

- Dieta blanda durante 3–5 días.
- Evitar apertura bucal forzada.
- Evitar masticación unilateral.
- No bostezar de forma amplia.
- Seguir ejercicios indicados en consulta.

6 Higiene y cuidado de la zona

- Mantener la zona limpia y seca durante las primeras 24 horas.
- No manipular el área de punción.
- Si aparece pequeño hematoma, aplicar frío suave.

7 Evolución esperada

- **Ácido hialurónico:** mejoría progresiva en días/semanas.
- **PRP:** posible aumento inflamatorio inicial seguido de mejoría progresiva en semanas.
El efecto completo puede observarse tras varias semanas.



Acuda o contacte si presenta

- | | |
|------------------------------|---|
| — Dolor intenso y progresivo | — Inflamación marcada |
| — Fiebre | — Enrojecimiento importante |
| — Supuración | — Bloqueo articular persistente |
| — Síntomas neurológicos | — Mareo intenso o malestar general importante |

En caso de urgencia grave, acudir al servicio de urgencias más cercano.

TELÉFONO DE CONTACTO

+34 695 53 28 71