

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · HUESOS, ARTICULACIONES Y MÚSCULOS

Lesiones de rodilla

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias después de lesionarse la rodilla. El médico lo examinó y, si fue necesario, pidió una radiografía. No hay signos de una lesión que necesite tratamiento urgente hoy.

¿Qué es?

La mayoría de las lesiones de rodilla son esguinces o distensiones de los ligamentos, los músculos o los cojinetes de cartílago del interior de la rodilla. La rodilla puede estar hinchada, rígida y dolorosa al caminar. Algunas lesiones no se ven bien en una radiografía, por lo que es importante una revisión de seguimiento. La mayoría de los esguinces de rodilla mejoran mucho en 2 a 6 semanas.

Cómo cuidarse en casa

- Descanse la rodilla durante los primeros 2 a 3 días, pero sin mantenerla completamente inmóvil.
- Ponga una bolsa de frío envuelta en un paño sobre la rodilla durante 15 a 20 minutos cada 2 a 3 horas.
- Eleve la pierna sobre almohadas cuando esté sentado o acostado para reducir la hinchazón.
- Use muletas o una rodillera si se las dieron, y siga las indicaciones sobre cuánto peso puede apoyar.
- Doble y estire suavemente la rodilla varias veces al día, mientras el dolor lo permita.
- Evite el deporte, correr y el trabajo pesado hasta que pueda caminar sin cojear.

Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor, salvo que su médico le haya dicho que no. Siga las instrucciones del envase o de su médico.
- El ibuprofeno también puede ayudar, salvo que su médico le haya dicho que no. Evítelo si tiene úlcera de estómago, enfermedad de los riñones, algunos tipos de asma o está embarazada.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud en 1 semana para que le vuelvan a revisar la rodilla.
- Si la rodilla sigue bloqueándose, cediendo o muy hinchada, pida la derivación a un especialista de rodilla o a un fisioterapeuta.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **No puede apoyar nada de peso en la pierna**
- **La rodilla se pone caliente, roja y muy hinchada, o tiene fiebre**
- **El pie o la parte baja de la pierna se ponen fríos, pálidos, azulados o entumecidos**
- **Dolor, hinchazón o enrojecimiento en la pantorrilla**
- **La rodilla se bloquea y no puede estirarla**
- **El dolor sigue empeorando a pesar del reposo y los analgésicos**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.