GUÍA PARA PACIENTES

GUÍA PARA PREPARAR TU EVALUACIÓN DE ARTROSIS DE RODILLA

¿Te diagnosticaron artrosis de rodilla?

Tener artrosis no significa necesariamente necesitar una prótesis. Para elegir el tratamiento más adecuado, es importante conocer tus síntomas, cuánto afectan tu vida diaria y revisar tu rodilla y tus imágenes. Completa esta hoja y tráela a tu consulta.

1 · TRAE TUS EXÁMENES

Idealmente, trae las **imágenes** y no solo el informe. Los exámenes antiguos también sirven.

☐ Radiografías ☐ Resonancia ☐ Otros

2 · ¿DESDE CUÁNDO TIENES SÍNTOMAS?

Comenzó hace (no necesitas fecha exacta): _____

☐ Rodilla derecha ☐ Rodilla izquierda ☐ Ambas

3 · ¿QUÉ ACTIVIDADES TE CUESTAN?

Marca lo que haces con dificultad:

☐ Caminar distancias largas ☐ Subir o bajar escaleras

☐ Levantarte de una silla ☐ Estar mucho rato de pie

☐ Dormir cómodamente ☐ Trabajar o hacer ejercicio

Esto es tan importante como lo que se ve en una radiografía.

4 · ¿QUÉ TRATAMIENTOS HAS PROBADO?

☐ Kinesioterapia ☐ Ejercicio o fortalecimiento

☐ Medicamentos para el dolor ☐ Infiltraciones

☐ Rodilleras u otras ayudas ☐ Cirugías de esa rodilla

¿Cuál te ayudó más? _____

5 · TUS ANTECEDENTES

☐ Diabetes ☐ Hipertensión

☐ Alergias ☐ Anticoagulantes o aspirina

Medicamentos que uso: _____

Ven con **ropa cómoda** y el calzado que usas a diario. Trae tu bastón o rodillera si los usas.

6 · ANTES DE VENIR, PREGÚNTATE

¿Qué actividades me gustaría volver a hacer?

¿Qué dudas quiero resolver en la consulta?

Señales de alerta: no esperes a tu consulta
Acude pronto a un servicio de urgencia si tienes la rodilla muy hinchada, roja y caliente; fiebre con dolor de rodilla; no puedes apoyar el pie o caminar; o tienes dolor intenso después de una caída o un golpe.

La clave no es tratar solamente una radiografía.
Es evaluar tu rodilla, tus síntomas y tus necesidades para elegir el tratamiento más adecuado para ti.

Dr. Héctor Hermosilla
Traumatología y Ortopedia · Cirugía de Rodilla

¿Quieres evaluar tu rodilla? Agenda tu hora aquí:
linktr.ee/hfhermosillam

Más información: drhectorhermosilla.cl

Esta guía es informativa y no reemplaza una evaluación médica.