



# Instrucciones del alta para la terapia de inyección en la columna

## Spine Injection Therapy Discharge Instructions (Spanish)

---

Las instrucciones de cuidados después de la terapia de inyección en la columna variarán según el tipo de tratamiento que haya recibido. Por favor lea atentamente estas instrucciones.

Your care instructions after spine injection therapy will vary based on what type of treatment you received. Please read through these instructions carefully.

### Instrucciones de cuidados después de una inyección epidural

#### Care instructions after an epidural injection

Si recibió una inyección epidural, usted recibió 2 medicamentos en su inyección: un **anestésico** (un medicamento para adormecer) y un **esteroide** (un medicamento para aliviar el dolor y reducir la inflamación).

If you received an epidural injection, you received 2 medications in your injection: an **anesthetic** (a numbing medication) and a **steroid** (a medication for pain relief and reducing inflammation).

- El anestésico durará un corto periodo de tiempo. Durante este tiempo, es posible que sus piernas se sientan inestables y debería evitar conducir. Cuando el efecto del medicamento anestésico pase, usted podría sentir algo de dolor. Tome sus medicamentos normales para controlar el dolor. También puede poner una compresa de hielo en el sitio de la inyección durante 20 minutos a la vez. Puede repetir esto según sea necesario, asegurándose de quitar la compresa de hielo después de 20 minutos y esperar 1 hora antes de usar la compresa de hielo nuevamente.

- The anesthetic will last for a short period of time. During this time, your legs may feel unstable, and you should avoid driving. When the numbing medication wears off, you may feel some pain. Take your normal pain medications to manage your pain. You can also put an ice pack on the injection site for 20 minutes at a time. You may repeat this as necessary, making sure to remove the ice pack after 20 minutes and waiting 1 hour before using the ice pack again.
- El esteroide para el alivio del dolor puede comenzar a hacer efecto en 3-7 días, y esperamos que alcance su efecto completo en 14 días.  
The steroid for pain relief may begin to take effect in 3-7 days, and we expect it to reach full effect at 14 days.
- Descanse tanto como sea posible durante las primeras 24 horas después de su inyección.  
Rest as much as possible during the first 24 hours after your injection.
- Evite agacharse, torcerse o levantar objetos pesados durante las primeras 24 horas después de la inyección. No conduzca el resto del día. Aumente poco a poco sus actividades después de 24 horas.  
Avoid bending, twisting, heavy lifting for the first 24 hours after injection. Do not drive for the rest of the day. Slowly increase your activities after 24 hours.
- Mantenga el área donde tuvo su inyección limpia y seca.  
Keep the area where you had your injection clean and dry.
- Durante 48 horas después de su inyección, evite tinas de baño, jacuzzis, nadar, salas de vapor y saunas. Puede ducharse.  
For 48 hours after your injection, avoid baths, hot tubs, swimming, steam rooms, and saunas. You may shower.
- Puede volver a comer y beber normalmente y a tomar sus medicamentos recetados.  
You may go back to eating and drinking normally and taking your prescription medications.

## **Instrucciones de cuidados después de una inyección de bloqueo de la rama medial**

### **Care instructions after a medial branch block injection**

- Manténgase activo. Realice algunas actividades que normalmente le causarían dolor. Esto nos ayudará a determinar si el nervio que inyectamos en la prueba es el que está causando su dolor.

Be active. Do some activities that would typically cause you pain. This will help us determine if the nerve we injected in the test is the one causing your pain.

- Le daremos un diario del dolor que utilizará para registrar sus niveles de dolor. Esto ayudará a su médico a determinar qué tan bien funcionó la inyección y cómo proceder con el tratamiento. Por favor, llame al (734) 936-7175 el siguiente día hábil/laborable después de su inyección para compartir lo que registró en su diario de dolor. También puede enviar en línea una foto del diario al proveedor que lo refirió a través de su portal del paciente.

We will give you a pain diary that you will use to record your pain levels. This will help your doctor determine how well the injection worked and how to move forward with treatment. Please call (734) 936-7175 the next business day after your injection to share your pain diary entries. You may also send a picture of the diary to your referring provider through your online patient portal.

- Mantenga el área donde tuvo su inyección limpia y seca.
- Durante 48 horas después de su inyección, evite tinas de baño, jacuzzis, nadar, salas de vapor y saunas. Puede ducharse.

For 48 hours after your injection, avoid baths, hot tubs, swimming, steam rooms, and saunas. You may shower.

- Puede volver a comer y beber normalmente y a tomar sus medicamentos recetados.

You may go back to eating and drinking normally and taking your prescription medications.

## **Instrucciones de cuidados después de una ablación por radiofrecuencia (RFA por sus siglas en inglés)**

### **Care instruction after a radiofrequency ablation (RFA)**

- Puede esperar sentir como si tuviera una leve quemadura por sol alrededor del área de la ablación. Esto puede durar de 7 a 10 días.  
You can expect feeling like you have a mild sunburn around the area of the ablation. This can last 7-10 days.
- Puede atender cualquier malestar colocando una compresa de hielo en el área (aplíquela durante 20 minutos, quítela durante 20 minutos) y con un medicamento para el dolor de venta libre como acetaminofén (Tylenol®) o ibuprofeno (Motrin® o Advil®).

You can manage any discomfort by putting an ice pack on the area (apply it for 20 minutes on, 20 minutes off) and an over-the-counter pain medication like acetaminophen (Tylenol®) or ibuprofen (Motrin® or Advil®).

- Puede tardar de 4 a 6 semanas para que sienta el efecto completo del procedimiento. Debería tener una cita de seguimiento 6 semanas después del procedimiento con su proveedor de atención médica.

It may take 4-6 weeks for you to feel the full effect of the procedure. You should have a follow-up appointment 6 weeks after the procedure with your healthcare provider.

- Aumente poco a poco sus actividades después de 24 horas.  
Slowly increase your activities after 24 hours.
- Mantenga el área donde tuvo su ablación limpia y seca.

Keep the area where you had the ablation clean and dry.

- Durante 48 horas después de su ablación, evite tinas de baño, jacuzzis, nadar, salas de vapor y saunas. Puede ducharse.

For 48 hours after your ablation, avoid baths, hot tubs, swimming, steam rooms, and saunas. You may shower.

- Puede volver a comer y beber normalmente y a tomar sus medicamentos recetados.

You may go back to eating and drinking normally and taking your prescription medications.



## **Instrucciones de cuidados después de la sedación consciente**

### **Care instructions after conscious sedation**

Dependiendo de su terapia, también puede haber recibido **sedación consciente** (medicamento que lo relaja y bloquea el dolor mientras aún está despierto durante un procedimiento). Si es así, siga estas instrucciones:

Depending on your therapy, you may have also received **conscious sedation** (medication that relaxes you and blocks pain while you're still awake during a procedure). If so, follow these instructions:

- Puede volver a comer y beber normalmente.
- You may go back to eating and drinking normally.
- No realice ninguna actividad que requiera estar alerta o coordinación hasta el día siguiente a su procedimiento. Esto incluye:

Do not do any activities that require alertness or coordination until the day after your procedure. This includes:

- Conducir Driving
- Operar maquinaria pesada Operating heavy machinery
- Usar herramientas eléctricas Using power tools
- Cocinar Cooking
- Escalar Climbing
- Firmar cualquier documento legal o tomar decisiones legales

Signing any legal documents or making legal decisions

- No beba alcohol durante 12 horas.  
Do not drink alcohol for 12 hours.

## **¿Cuándo debo pedir ayuda? When should I call for help?**

Por favor, llámenos si tiene alguno de estos síntomas:

Please call us if you have any of these symptoms:

- Dolor de espalda severo Severe back pain
- Fiebre de más de 100.4 °F A fever over 100.4 °F
- Dolor de cabeza severo que desaparece o mejora significativamente cuando está acostado  
Severe headache that goes away or significantly improves when you're lying flat
- Náuseas o vómitos que no cesan ni se disipan  
Nausea or vomiting that won't stop or go away
- Nuevo entumecimiento en las piernas o brazos  
New numbness in your legs or arms
- Enrojecimiento severo, hinchazón, rayas rojas o drenaje (filtración de líquido) en el sitio de la inyección.  
Severe redness, swelling, red streaks, or drainage (leaking fluid) at your injection site
- Pérdida repentina del control intestinal o de la vejiga (no puede controlar la urgencia de orinar o hacer del baño)  
Sudden loss of bowel or bladder control (you can't control the urge to pee or poop)

## **¿Cuál es la información de contacto?**

**What is the contact information?**

- De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.: Llame al (734) 936-7175  
On Monday through Friday from 8:00 AM - 5:00 PM: Call (734) 936-7175

Department of Physical Medicine and Rehabilitation  
Spine Injection Therapy Discharge Instructions (Spanish)

- Por las noches, los fines de semana o los días festivos: Llame al médico de guardia de Medicina Física y Rehabilitación al **(734) 936-6267**

On evenings, weekends, or holidays: Call the Physical Medicine and Rehabilitation on-call doctor at **(734) 936-6267**

**En caso de emergencia, llame al 911 o vaya al departamento de emergencias más cercano. Si puede, lleve este documento con usted.**

**In case of an emergency, call 911 or go to the nearest emergency department. If you can, take this handout with you**

Exención de responsabilidad: el presente documento contiene información y/o material educativo elaborado por Michigan Medicine para el tipo de pacientes habituales que padecen su misma afección. Es posible que contenga enlaces a contenido en internet que no haya creado Michigan Medicine y por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza las recomendaciones de un proveedor médico porque su experiencia (la de usted) podría ser diferente a la del paciente habitual. Si tiene alguna pregunta sobre este documento, su afección o el plan de tratamiento, consúltelo con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autores: Carrie Bauer, BSN RN, Kaiti Achter, BSN RN CMS-RN, Erin Jando, RT(R)(CT)

Editado por: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Authors: Carrie Bauer, BSN RN, Kaiti Achter, BSN RN CMS-RN, Erin Jando, RT(R)(CT)

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

Traducción por: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La educación para los pacientes de [Michigan Medicine](#) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última actualización 05/2025

Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 05/2025