

Diosmina y hesperidina

Un suplemento que reduce la hinchazón — comience antes de la cirugía

Tómelo antes y después de la cirugía.

Comenzar con anticipación, en lugar de solo después, es el mejor enfoque — es la misma lógica que el resto de este protocolo: **adelántese a la hinchazón en lugar de perseguirla.**

Qué es

La diosmina y la hesperidina son **flavonoides** — compuestos derivados de las frutas cítricas. Se han usado durante años para tratar la hinchazón de las piernas en pacientes con problemas de las venas, y se toleran bien, con baja toxicidad.

Se venden como **suplemento dietético**, no como medicamento recetado. Se compran sin receta.

Por qué lo recomiendo

La hinchazón es el enemigo después de un reemplazo de rodilla. Causa dolor, el dolor limita el movimiento, y el movimiento limitado es lo que deja a las personas con una rodilla rígida. Todo lo que reduzca la hinchazón de forma segura le ayuda a ganar la carrera contra el tejido cicatricial.

Lo que muestra la investigación

Un **ensayo aleatorizado de 2025** de diosmina con hesperidina después del reemplazo total de rodilla encontró una diferencia importante en la flexión temprana de la rodilla:

Flexión de la rodilla	Con suplemento	Sin suplemento
Día 1	78.8°	53.9°
Día 2	86.7°	65.0°
Día 14	104.9°	91.0°

Giugin et al., Journal of Arthroplasty, 2025. Ensayo controlado aleatorizado. p < 0.001.

Eso es **casi 14 grados más de flexión a las dos semanas** — justo durante la ventana en la que el movimiento más importa.

Una palabra honesta sobre la evidencia

Los beneficios para la hinchazón y el dolor están bien establecidos. El beneficio para la flexión es prometedor, pero más reciente.

Un **ensayo multicéntrico de 2023** más grande (330 pacientes, 13 hospitales) confirmó que la diosmina reduce la hinchazón de la rodilla, la pantorrilla y el muslo, y reduce el dolor durante el movimiento — pero ese ensayo **no** encontró una diferencia significativa en el rango de movimiento. Entonces: dos buenos ensayos coinciden en que reduce la hinchazón y el dolor con el movimiento. Uno encontró un beneficio real en la flexión; el otro no. Creo que vale la pena tomarlo solo por los datos sobre la hinchazón y el dolor — y el resultado de la flexión bien puede ser real.

Prefiero que lo escuche de mí a que lo encuentre por su cuenta y se pregunte qué más pasó por alto.

Cómo tomarlo

Compre 4 frascos.

Un frasco por mes, durante **2 meses antes de la cirugía y 2 meses después.**

Dónde comprarlo

Swanson Vitamins — **Diosmin & Hesperidin, featuring DiosVein**, 60 cápsulas.

swansonvitamins.com/p/swanson-ultra-diosvein-diosmin-hesperidin-60-caps

Otras marcas están bien. Lo que importa es la combinación de diosmina y hesperidina, no la etiqueta.

Antes de comenzar

Díganos que lo está tomando — y consulte primero con nosotros si alguno de estos casos aplica:

- Toma un **anticoagulante** de cualquier tipo, incluida la aspirina que haya comenzado por su cuenta
- Está **embarazada o amamantando**
- Tiene una **enfermedad del hígado**
- Toma otros medicamentos recetados y no está seguro sobre las interacciones

Este es un suplemento, no un alimento inofensivo. Se tolera bien, pero sigue siendo algo que usted está tomando, y necesitamos que esté en su lista de medicamentos.

Referencias

1. Girgin AB, et al. Is a Combination of Diosmin and Hesperidin Effective on Swelling, Pain, and Range of Motion After Total Knee Arthroplasty? *J Arthroplasty*. 2025. (NCT06753448)
2. Wang Q, Jin Q, Cai L, et al. Efficacy of Diosmin in Reducing Lower-Extremity Swelling and Pain After Total Knee Arthroplasty: A Randomized, Controlled Multicenter Trial. *J Bone Joint Surg Am*. 2024;106:492-500.

Este folleto es una guía general para la recuperación quirúrgica, no un consejo médico individualizado. Su propio plan proviene del Dr. Olsen y se basa en su historial de salud. Si tiene preguntas, llame a la oficina al 952-831-8742.