

Amigdalectomía: Instrucciones para el hogar

¿Qué es?

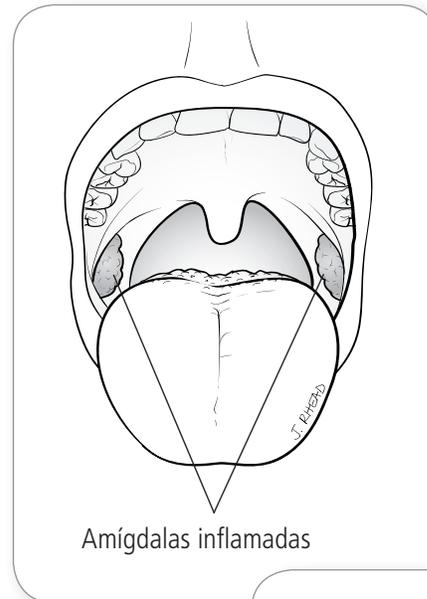
La amigdalectomía es un procedimiento para extirpar sus amígdalas, las cuales se localizan en la parte posterior y lateral de su garganta. Normalmente, las amígdalas ayudan a defender el cuerpo contra las infecciones. Si las amígdalas se inflaman o se infectan y los medicamentos no ayudan, deben ser extirpadas. El cuerpo combatirá las infecciones de otras maneras.

Existen varias maneras como el médico puede extirpar las amígdalas. Con algunos métodos se administra anestesia general, para que usted duerma durante la operación. En otros usted permanece despierto, pero le aplican anestesia local para adormecer el área. Con frecuencia ocurre una pequeña cantidad de sangrado e incomodidad, pero la mayoría de los pacientes se van a casa el mismo día de la cirugía.

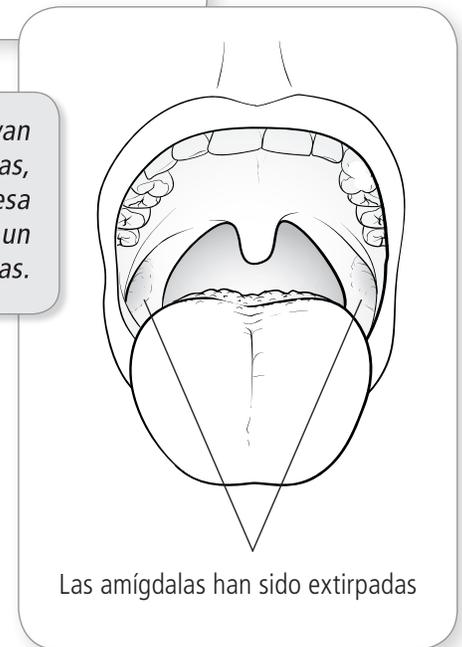
¿Qué debo esperar después de la operación?

Después de la operación padecerá algunos efectos secundarios durante varios días. Usted deberá volver a la normalidad en un plazo de 2 semanas. Estos son algunos de los efectos secundarios que podría experimentar:

- Dolor de garganta
- Dificultad para tragar
- Náusea y vómito
- Mal aliento
- Dolor de oído
- Fiebre de hasta 101°F (38.3°C)
- Sangre en la saliva (tras 10 a 14 días, que es cuando las costras se caen)
- Manchas blancas de piel sobre el lugar de la cirugía



Luego de que hayan extirpado sus amígdalas, deberá sentir que regresa a la normalidad en un plazo de 2 a 3 semanas.



¿Cómo debo cuidarme en casa?

Control del dolor

El dolor más fuerte lo sentirá entre 3 y 7 días después de la cirugía. Deberá disminuir después de ese período.

- **Sólo use el analgésico que su médico le recomiende.** Su médico le indicará lo que puede tomar. Tal vez le indiquen que se abstenga de tomar medicamentos antiinflamatorios, como aspirina o ibuprofeno.
- **Tome sus analgésicos tan pronto como comience a sentir dolor.** Es más fácil controlar el dolor antes de que se vuelva demasiado fuerte. Si toma el analgésico de inmediato, tal vez no tenga que tomar tanto.
- **Pruebe usar hielo.** También puede aliviar el dolor comiendo pedacitos de hielo o colocándose una bolsa de hielo en el cuello.

Alimentación

Después de la cirugía es importante una buena nutrición. Su cuerpo sanará mejor si usted consume las proteínas y calorías que necesita. Las siguientes son algunas ideas sobre cómo puede alimentarse ayudando a su garganta a sentirse mejor.

- **Mantenga húmeda la garganta.** Durante el día siguiente a la amigdalectomía, beba líquidos fríos como agua, paletas de jugo congelado, bebidas deportivas o sodas.
- **Consuma alimentos que sean fáciles de masticar y tragar.** Dentro de las primeras 24 horas, intente comenzar a consumir más alimentos. Algunas buenas opciones son:
 - Alimentos fríos, tales como paletas de jugo congelado, helado y gelatina
 - Alimentos líquidos como sopa tibia, yogur, pudín y puré de manzana
 - Alimentos blandos como pan, cereal, pasta, huevos

- **Evite los alimentos que puedan irritar su garganta.** Los alimentos a evitar incluyen:
 - Alimentos ásperos, como totopos (tortilla chips), galletas, nueces, verduras frescas y palomitas de maíz
 - Alimentos ácidos como jugo de naranja, jugo de toronja (pomelo), limonada y tomates
 - Alimentos con alto contenido de grasa o aceite, tales como tocino, papas fritas y hamburguesas
- **Poco a poco regrese a su dieta normal** tras una semana aproximadamente. Mastique bien la comida para evitar que irrite su garganta.

Reposo y actividad

Usted sanará más pronto si reposa el tiempo necesario después de la cirugía.

- Descanse algunos días después de la amigdalectomía.
- Lleve a cabo poca actividad por 2 a 3 semanas. Gradualmente, aumente su nivel de actividad.
- La fecha de regreso al trabajo o la escuela depende del tipo específico de procedimiento que se empleó para extirpar las amígdalas. Pregúntele a su médico cuándo podrá regresar.

Consulta de seguimiento

Pregúntele a su médico cuándo debe hacer una cita de seguimiento. Es importante que su médico verifique que usted está sanando bien.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Póngase en contacto con su médico si usted:

- Vomita, escupe o tose sangre roja brillante
- Tiene fiebre superior a 101°F ó 38.3°C, o escalofríos que duran más de 12 horas
- Tiene náusea o vómito que no se detiene
- Tiene dolor que no puede controlar

Tonsillectomy: Home Instructions