Intermountain® Healthcare

La cirugía de nariz y de los senos paranasales: *Instrucciones de salida*

Cuidarse después de la cirugía puede acelerar su recuperación, evitar que tenga que ir a citas de seguimiento con el médico y ayudarle a sentirse mejor a medida que sana.

Este folleto le explica cómo cuidarse cuando vuelva a casa. Siga las instrucciones de sus proveedores de cuidados de la salud si le indican algo diferente. Use el espacio al final de este folleto para anotar instrucciones adicionales.

¿Qué son las cirugías de nariz y senos nasales?

Las cirugías de nariz y senos nasales son algunos de varios procedimientos para mejorar la capacidad de respirar a través de la nariz o para mejorar la apariencia de su nariz. Es posible que haya que realizarle las cirugías de nariz y senos nasales si sus vías aéreas están bloqueadas y tiene problemas para respirar, o si padece infecciones repetidas de los senos paranasales o alergias. La cirugía nasal se realiza a través de las fosas nasales, por lo que no quedan cicatrices en la cara. La rinoplastia puede requerir de una incisión (corte) cerca del puente de la nariz, pero por lo general, no quedan cicatrices o son mínimas.

¿Qué debo esperar después de la cirugía?

- **Los dos primeros días** después de la cirugía serán las más incómodas.
- **Es posible que sienta dolor** en el área de la cirugía. También puede sentir dolor en los dientes de arriba y el paladar.
- **Usted quizá tenga algunos hematomas (moretones) e hinchazón** alrededor de los ojos. (Algunos pacientes sufren de "ojo morado".)
- **Es posible que sienta congestión e incomodidad en la nariz** hasta que la inflamación desaparezca, aproximadamente una o dos semanas después de la cirugía. Su nariz puede drenar un poco. Al principio contendrá sangre, pero poco a poco será mas clara y disminuirá con el tiempo.
- **Es posible que tenga taponamiento nasal.** Puede ser necesario taponarla con malla o gasa el primer día después de la cirugía. Si le colocaron tapones en la nariz, tendrá que respirar por la boca y la sentirá seca.
- **Si tiene un soporte o tubos interiores** dentro o fuera de la nariz, el médico lo retirará aproximadamente una semana después de la cirugía.

¿Cómo debo cuidarme en casa?

Las primeras 24 horas

- **Permanezca en el sofá o en la cama.** No realice mucha actividad. Mantenga la cabeza elevada.
- **Controle cualquier hemorragia.** Puede ocurrir que sangre por la nariz y posiblemente hacia la parte posterior de la garganta. Siga descansando y usando compresas de gasa para absorber la sangre. Al principio puede empapar una compresa cada media hora, pero esto debería disminuir después del primer día. Escupa si la sangre se dirige a la parte posterior de la garganta. Si la traga, puede darle muchas náuseas.
- **No se suene la nariz.** Si hay coágulos de sangre en el extremo de la nariz, retírelos con un hisopo. No ponga nada en su nariz a menos que se lo indique su médico. Si tiene deseos de estornudar, hágalo con la boca abierta.
- **Beba solamente líquidos diluidos.** Esto le ayudará a controlar las náuseas. Agregue poco a poco otros líquidos y alimentos fáciles de digerir una vez que tolere bien los líquidos diluidos.
- **Siga las instrucciones de su médico para tomar sus analgésicos** y coma un poco cuando los tome para reducir el malestar estomacal.
- **Duerma con la cabeza elevada en un ángulo de 30°** usando dos o tres almohadas.

Las primeras semanas después de la cirugía

Es posible que tenga uno o más de estos efectos secundarios las primeras semanas después de la cirugía:

- Dolor dentro o fuera de la nariz
- Dolor en los dientes superiores y en el paladar
- Más dolores de cabeza que de costumbre
- Dolor en uno o ambos oídos

Cuidado de la nariz

- **No se suene la nariz.** Puede inhalar suavemente por la nariz.

- **Utilice un vaporizador o humidificador.** Esto agrega humedad al aire y ayuda a diluir la secreción nasal. Lave el humidificador todos los días para mantenerlo libre de gérmenes.
- **Lávese las manos frecuentemente,** especialmente si usted ha estado cerca de alguien que está enfermo. Esto ayudará a evitar la propagación de gérmenes
- **Deje de fumar.** El humo irrita la nariz. Dejar de fumar lo ayudará a que se cure más rápidamente. Si no lo ha hecho, ahora es un buen momento para intentarlo nuevamente.
- **Si le hicieron una rinoplastia:**
  - **Mantenga su venda seca** NO moje el vendaje del puente de la nariz y NO lo retire. Mantener el vendaje seco evita infecciones y acelera la curación.
  - **No retire su vendaje** (a menos que le indiquen lo contrario). El vendaje mantiene la nariz en la posición correcta para que sane y la protege de lesiones.

Actividad

- **Tómelo con calma.** Evite levantar objetos pesados o el ejercicio vigoroso durante dos semanas.
- **No vuele en avión** ni realice ningún viaje que requiera cambios rápidos de elevación hasta que el médico diga que puede hacerlo.

Medicamentos

Después de la cirugía nasal, su cirujano le recetará medicamentos para ayudarle a recuperarse.

Éstos pueden incluir:

- **Antibióticos** para ayudar a evitar las infecciones causadas por bacterias. Es importante que los use exactamente según lo indicado por su médico. Siga administrándose los antibióticos hasta que se acaben.
- **Analgésicos** para prevenir o disminuir el dolor. Tómelos según lo indicado al principio. Es más fácil prevenir el dolor que eliminarlo una vez que empieza. Después de unos días puede tomarlos con menor frecuencia. Si el medicamento para el dolor no parece ayudar, dígaselo a su médico.

Cita de seguimiento

Pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo debe programar una visita de seguimiento. La mayoría de los pacientes visitan a su médico dentro de una semana de la cirugía.

Su cita de seguimiento es:

Cuándo _____

Dónde _____

¿Cuándo llamar a su médico?

Póngase en contacto con su médico inmediatamente si tiene:

- Cambios en la visión
- Fiebre de más de 101°F
- Escalofríos, tos, debilidad
- Hemorragia que hace que empape una gasa más de una vez cada 30 minutos después del primer día
- Dolor que no se controla con analgésicos
- Náuseas o vómitos continuos

Instrucciones adicionales:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

© 2013 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS197DS - 11/13** (Spanish translation 02/11, 07/13 by Lingotek, Inc.)