

Cirugía de la nariz y los senos paranasales: instrucciones para el hogar

Este folleto explica cómo cuidarse al regresar a casa. Si sus proveedores de atención médica le indican algo diferente, siga sus instrucciones.

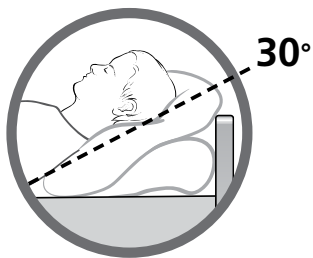
¿Qué puedo esperar después de la operación?

- Sentirá dolor en la zona del rostro donde se le hizo la cirugía. También es posible que le duelan los dientes superiores y el paladar.
- Si se le hizo una rinoplastia, puede que le aparezcan moretones e inflamación alrededor de los ojos. (A algunos pacientes se les ponen los ojos morados.)
- Es posible que sienta la nariz congestionada y que esta le cause molestias hasta que la inflamación desaparezca. Eso puede ocurrir hasta 2 semanas después de la intervención.
- Le goteará la nariz. Esta es una secreción provocada por la cirugía. Al principio será sanguinolenta, pero su color se irá aclarando y su cantidad disminuyendo a medida que va sanando.
- Es probable que se le coloque una esponja o una gasa para taponar la nariz durante el primer día posterior a la cirugía. Si es así, entonces deberá respirar por la boca, y esta se le puede secar.
- Tal vez se le coloquen tabillas o tubos en el interior o el exterior de la nariz. El cirujano los quitará aproximadamente una semana después de la cirugía.

¿Cómo debo cuidarme en casa?

Las primeras 24 horas

- **Repose en un sillón o en la cama.** No haga mucha actividad. Colóquese almohadas o almohadones debajo de la cabeza para mantenerla elevada. Duerma con la cabeza elevada con una inclinación de aproximadamente 30 grados.



- **Controle la congestión.** Use un aerosol salino o un enjuague suave con solución salina varias veces al día. También puede usar un medicamento de venta libre como Sudafed para aliviar la congestión.
- **Controle el sangrado.** La nariz puede sangrar, y la sangre puede irse por la parte posterior de la garganta. Si siente que le corre sangre por la parte posterior de la garganta, escúpala. Tragarse la sangre puede provocar ganas de vomitar.
 - **Siga haciendo reposo** y use compresas de gasa como está indicado para absorber la sangre.
 - **Es posible que sature una compresa** cada media hora, pero la frecuencia debería disminuir después del primer día (24 horas).
- **No se suene la nariz.** Si tiene coágulos de sangre en el extremo de la nariz, límpielos suavemente con un trapo húmedo. No se coloque nada en la nariz a menos que el médico se lo indique. Si tiene que estornudar, hágalo con la boca abierta. Pregúntele al proveedor de atención médica cómo hacerlo de forma segura.
- **Tome líquidos transparentes.** Estos le ayudarán a controlar el malestar estomacal. Puede tomar, por ejemplo, agua, jugo de manzana, jugo de uva blanca, caldo, refrescos, bebidas deportivas, café o té sin leche y gelatina sin sabor. Cuando tolere bien los líquidos transparentes, añada poco a poco otro tipo de líquidos y alimentos que sean fáciles de digerir.
- **Tome los analgésicos exactamente como se lo indique el médico.** Tómelos con caldo o alimento para evitar que le provoquen malestar estomacal.

Las primeras semanas después de la operación

Las primeras semanas después de la operación, es posible que presente uno o varios de los siguientes efectos secundarios:

- Dolor en el interior o el exterior de la nariz.
- Dolor en los dientes superiores y en el paladar.
- Más dolores de cabeza de lo habitual.
- Dolor en uno o ambos oídos.

Cómo cuidarse la nariz

- No se suene la nariz. Puede aspirar por ella con suavidad.
- Use un vaporizador o un humidificador. Eso produce humedad en el aire y ayuda a diluir el líquido que se encuentra en el interior de la nariz. Lave el humidificador todos los días con jabón y agua caliente para eliminar los microbios.
- Lávese las manos con frecuencia, en especial si ha estado cerca de alguien que esté enfermo. Eso ayudará a evitar que los microbios se propaguen.
- No fume. Fumar irrita la nariz y enlentece la cicatrización. Si fuma, éste es un buen momento para dejar el hábito. Pídale al proveedor de atención médica que le dé indicaciones sobre cómo puede hacer para dejar de fumar.

Si se le hizo una rinoplastia:

- No moje el vendaje situado en la parte superior de la nariz. Mantener el vendaje seco evita infecciones y acelera la cicatrización.
- Déjese los vendajes puestos (a menos que el proveedor de atención médica le diga que puede quitárselos). Los vendajes mantienen la nariz en la posición correcta para que sane y la protegen de lesiones.

Actividades

- Tómese con calma. No levante objetos pesados ni haga ejercicio intenso durante 2 semanas.
- No haga viajes en avión ni ningún otro viaje que suponga modificaciones rápidas de la altitud hasta que el médico lo autorice.

Medicamentos

- Después de la operación de la nariz o los senos paranasales, el cirujano le recetará medicamentos que le ayudarán a recuperarse. Los medicamentos pueden ser los siguientes:
 - **Antibióticos.** Permiten evitar las infecciones provocadas por las bacterias. Siempre tome los antibióticos siguiendo al pie de la letra las indicaciones del médico. No deje de tomarlos hasta que se acaben por completo.
 - **Medicamentos para el dolor.** Permiten controlar o disminuir el dolor, pero no lo hacen desaparecer por completo. Solo tome los medicamentos para el dolor que le indique el médico. Eso evitará que el dolor empeore y facilitará su control. El dolor disminuirá en cuestión de días y podrá dejar pasar más tiempo entre una toma y otra. Si tiene mucho dolor, incluso después de tomar el medicamento para el dolor, informe a su médico de inmediato.

Cita de seguimiento

Pregúntele a los proveedores de atención médica en qué momento debe regresar para tener una consulta de seguimiento. La mayoría de los pacientes tienen la consulta la semana posterior a la intervención.

Los siguientes son los datos de su cita de seguimiento:

Cuándo: _____

Dónde: _____

Instrucciones adicionales: _____
