

## **Instrucciones Post-Operatorias para la** **Adenoidectomía**

**Nivel de Actividad:** Se recomienda llevar un nivel bajo de actividad y descanso adecuado por los primeros días. También se recomienda que los pacientes se levanten y se muevan por la casa varias veces al día para mantener la circulación en sus piernas.

Los niños deben de estar bajo supervisión de un adulto.

**Ejercicios de Respiración:** De cada 15-30 minutos, mientras esté despierto, pídale al paciente que respire profundo y tosa una o dos veces para expandir y aclarar los pulmones. También trate que el paciente tome caminatas de 5-10 minutos cada 2-3 horas durante el día. Pueden hacerlo afuera del hogar. Esto ayuda a prevenir fiebres.

**Dolor:** La mayor parte de niños pequeños sufren pequeñas molestias por algunos días. Niños mayores pueden tener molestias moderadas de 7-10 días. El uso de dosis alternadas de acetaminofén (Tylenol) e ibuprofeno [Ibuprofen (Motrin)] usualmente proveen suficiente alivio para el dolor. Tome cada uno de estos cada 6 horas, de forma que uno o el otro sea tomado cada 3 horas, y usando las instrucciones en la etiqueta con respecto a edad/o peso. Dolor más severo en niños más grandes podría requerir el uso de un narcótico para el dolor que puede ser recetado por su doctor. Este lo puede usar conforme el paciente lo necesite.

**Dolor de Oído:** El dolor de oído puede ocurrir en algunos pacientes. Este dolor no indica una infección de oído y se resuelve conforme continúe la recuperación.

**Fiebre:** Es común tener un breve elevación de temperatura (fiebre) de 99-101 grados durante los primeros 3-7 días. Para minimizar la fiebre por favor:

1. Fomente "ejercicios de respiración profunda" y camine como se ha descrito arriba.
2. Tome la dosis completa de acetaminofén y/o ibuprofeno mercado en la botella. Por favor siga las direcciones que están en la botella basándose en el peso del paciente. **UNA SOBREDOSIS DE ESTOS MEDICAMENTOS PUEDEN LLEVAR A PROBLEMAS DE EL HIGADO Y/O LOS RIÑONES.**
3. Fomente el consumo suficiente de líquidos. Si la temperatura del paciente continúa arriba de los 102° F por una hora después de recibir la dosis completa de acetaminofén /ibuprofeno, por favor llame a nuestra oficina en la mañana para más instrucciones.
4. Tome baños frescos, no se ponga tantas prendas de ropa.

**Líquidos:** Consumo adecuado de líquidos es esencial para la recuperación. Acostumbre el consumo de líquidos a través del día (1/2 onza por libra de peso). El paciente debe beber suficiente como para orinar cada 3-4 horas. La orina se debe ver clara o ligeramente amarilla. Si la orina del paciente sale en cantidades pequeñas y amarillo oscuro, entonces está mostrando señales de deshidratación, y usted debe presionar al paciente a que tome más líquidos y hielo picado. Llame a la oficina si no hay una mejoría en las próximas 3-4 horas.

**Nausea y Vómito:** La náusea y el vómito son comunes durante las primeras 24 horas después de la cirugía. Náusea y vómito continuo son inusuales si toma acetaminofén e ibuprofeno para controlar el dolor. Si náusea y vómito ocurren mientras toma el medicamento narcótico para el dolor, debe detener el medicamento hasta que el vómito se quite. Trate de substituir el narcótico por una combinación de acetaminofén/ibuprofeno. Si el uso del narcótico parece ser necesario, corte la dosis previa a la mitad y désela al paciente cada 3 horas en vez de cada 6 horas; ya que a veces la náusea es relacionada con una dosis. Nunca dé el medicamento narcótico cuando tenga el estómago vacío. Para la náusea, o vómito excesivo o persistente a pesar de todas estas medidas, por favor llame a nuestra oficina para darle más instrucciones.

**Sangrado:** Sangrado leve puede llegar a ocurrir en cualquier momento durante las 2-3 semanas del periodo de recuperación. Esto usualmente se quita solo. Una pequeña cantidad de sangre pondrá la saliva roja, pero no producirá coágulos grandes. Un chorrito de sangre por la nariz también podría verse durante la recuperación. Evita tragar (pasar) la sangre, ya que esto puede producir náusea o vómito. Por favor suspenda el ibuprofeno después de tal sangrado, porque puede hacer disminuir el ritmo de la coagulación.

- Si el sangrado leve no se detiene en 10 minutos, por favor siga estas instrucciones:
  1. Ponga al paciente en una posición supinada con la cabeza ligeramente inclinada hacia atrás.
  2. Ponga gotas de Afrin en cada fosa nasal como se indica a continuación:
    - a. 2 gotas en cada fosa nasal si el paciente es menor de 10 años de edad.
    - b. 4 gotas en cada fosa nasal si el paciente es de 10 años o mayor.
  3. Repita la aplicación en 5 minutos si el sangrado no se detiene.
  
- **Llame a la oficina (503-581-1567) si el sangrado leve no se ha detenido en 15-20 minutos.**

**Mal Aliento:** Cuando el adenoide es removido, se forma una costra húmeda inicialmente. La bacteria de la boca se asienta sobre esta capa y produce mal aliento (halitosis). Conforme empieza a sanar, esta capa se cae y el mal aliento se quita. **NO SE NECESITA ANTIBIÓTICOS.**

**Sonarse la Nariz:** Usted puede sonarse ligeramente la nariz para eliminar la mucosidad. Puede usar la irrigación salina nasal si desea, para humectar la nariz y ayudar a aflojar la mucosa. Los irrigadores salinos nasales se venden “sin receta” en las farmacias.

**Dieta:** Resuma su dieta normal conforme sea tolerada.

**Higiene Bucal:** Usted puede cepillarse y usar hilo dental como usualmente lo hace.

**Estreñimiento:** ALGUNOS PACIENTES PUEDEN TENER ESTREÑIMIENTO MIENTRAS TOMAN NARCÓTICOS Y CONSUMEN UNA DIETA BAJA EN FIBRA. POR FAVOR TRATE DE EVADIR O MINIMIZAR LOS NARCÓTICOS. TRATE DE COMER COMIDAS SUAVES QUE TENGAN FIBRA. EJEMPLOS: PURÉ DE MANZANA, CIRUELAS PASAS, y BAYAS. PUEDE LICUAR ALGUNAS FRUTAS CON HIELO PARA HACER MALTEADAS FRIAS.

**Otras Preguntas:** Para preguntas que no sean de emergencia, por favor llame a nuestra oficina: **503-581-1567**, entre 9:00 am y 4:00 pm de lunes a viernes. Para preguntas de emergencia después de horarios de oficina, llámenos, y nuestro servicio de contestadores mandará un mensaje al doctor de guardia. Tenemos un doctor de guardia 7 días de la semana