

Instrucciones Post-Operatorias para la Cirugía Septoplastia y/o Turbinoplastia

Drenaje Nasal: Puede llegar a tener mucosa mezclada con sangre y podría seguirla teniendo hasta que sus empaquetaduras nasales o férulas sean removidos. Puede notar coágulos de sangre hasta por 2 semanas después de remover las empaquetaduras. En el centro de cirugías se le daran almohadillas de gasa (almohadillas para goteo) y un soporte para atrapar y absorber este drenaje. Cambie sus almohadillas de gasa conforme necesite. El drenaje disminuye en los primeros días y podría parar por completo. Si el drenaje para, puede dejar de usar las almohadillas de gasa. Si el sangrado parece excesivo, por ejemplo un goteo de sangre rojo brillante por más de diez minutos, llame a nuestra oficina para recibir más instrucciones. Si usted tiene una férula interna, le recomendamos limpiar gentilmente con peróxido de hidrógeno dos veces al día usando un cotonete, para después aplicar un ungüento de antibiotico tal como Bacitracin o Polysporin. Estos artículos estan disponibles en cualquier farmacia y sin receta. Una vez que sus empaquetaduras o férula sean removidos, nuestro personal de enfermeras le dará instrucciones de como cuidar su nariz. Después de que se le remuevan sus empaquetaduras o férula, usted puede sonarse ligeramente por las dos fosas nasales al mismo tiempo y con la boca abierta.

Estornudar: No se preocupe. Adelante, estornude con su boca abierta. No apriete o cubra ambas fosas para cerrarlas o contenga un estornudo.

Dolor: El dolor puede ser de moderado and moderadamente severo en las primeras 24-48 horas, pero comienza a declinar después de eso. Después de removerle las empaquetaduras nasales o férulas, las molestias bajarán dramáticamente. Use su medicamento del dolor como se le ha sido recetado. Entre más pronto reduzca el uso de su medicamento narcótico más rápida es su recuperación. Trate acetaminofén de potencia extra (Tylenol) en lugar de su medicamento narcótico. Algunas personas sienten molestias o adormecimiento en los dientes de arriba, lo cual generalmente se resuelve dentro de unas semanas.

Náusea y Vómito: Son comunes durante las primeras 24 horas. Generalmente se resuelve por sí solo. Si usted siente que es excesivo o que no se resuelve después de 24 horas llame a nuestra oficina para recibir más instrucciones. El medicamento narcotico puede contribuir a la náusea y se tolera mejor con comida.

Estreñimiento: LOS PACIENTES PUEDEN TENER ESTREÑIMIENTO MIENTRAS TOMAN NARCÓTICOS Y CONSUMEN UNA DIENTA BAJA EN FIBRA. POR FAVOR TRATE DE MINIMIZAR LOS NARCÓTICOS. TRATE DE COMER ALIMENTOS SUAVES CON FIBRA. POR EJEMPLO: SALSA DE MANZANA, BANANAS Y BAYAS. UNO MISMO PUEDE LICUAR ALGO DE FRUTA CON HIELO PARA HACER UNA "MALTEADA" REFRESCANTE.

Hinchazón: Hinchazón facial, si es que ocurre, es usualmente mínima alrededor de las fosas nasales y el labio superior. El no tener hinchazón es común. Hinchazón dentro de la nariz (áreas de cirugía) es de esperarse. De 50%-60% de hinchazón dentro de la nariz se quita dentro de 2 semanas. La hinchazón continua quitándose rápidamente después de eso, pero su última "respiración nasal" no es obtenida hasta en 2-3 meses después de la cirugía. Sólo se mejora con el tiempo.

Moretones: Ocasionalmente se pone morado alrededor de los párpados inferiores y cachetes. Si esto ocurre, se quitará en 10-14 días, desvaneciendo de negro a café, a amarillo y hasta quitarse por completo.

Fiebre: Una temperatura baja (100 grados), e incluso, una temperatura por arriba de los 101.5 grados o más alta son comunes. Si usted tuviera una temperatura de 101 grados o más, tome respiraciones profundas y tosa (una o dos veces) cada 15-30 minutos e incremente su consumo de líquidos. La respiración profunda y el toser abren los pulmones y revierte la causa común de la temperatura elevada. Si su temperatura elevada persiste por 1-2 horas, llame a nuestra oficina para recibir más instrucciones. Por favor mida su temperatura. A menudo los pacientes piensan que tienen incremento de temperatura porque se sienten cálidos.

➤Nota: Hay reportes extremadamente raros de síndrome de shock tóxico desarrollado con la empaquetadura nasal. La combinación de síntomas incluye una erupción que parece quemadura de sol en las palmas o en las plantas de los pies, diarrea, aturdimiento y fiebre alta. Si usted tiene esta combinación de síntomas, por favor llámenos inmediatamente.

Dieta: Resuma su dieta conforme tolere. Evite el alcohol mientras está tomando algún narcótico.

Baño: Si usted se siente suficientemente bien se puede bañar. Si tiene un yeso nasal, trate de mantenerlo seco. Evite tomar baños calientes o baños de tina calientes hasta después de que las empaquetaduras y/o los férulas hayan sido removidos. Se recomienda tener la autorización de su doctor.

Congestión Nasal y Sensación de Presión: Esto se espera y es causado por la hinchazón del tejido en el área de la cirugía. Conforme se resuelve la hinchazón, estos síntomas también se resuelven.

Labios Secos: Sus labios se sentirán secos frecuentemente debido a su respiración por la boca. Puede usar Vaseline, Chap Stick (barra de labios), etc. según lo necesite. Si está disponible, use un humidificador para reducir o prevenir la resequedad de los labios, boca y garganta.

Nivel de Energía: Tipicamente usted recobrará 80% de su energía después de una semana, y mientras tanto podrá regresar al trabajo si su doctor y usted sienten que está listo para regresar. Algunas veces se necesita tiempo adicional de recuperación. En general, toma aproximadamente de 3-4 semanas para estar al 100%. Es común que pacientes que tuvieron cirugía sinonasal se sienten más energizados que antes de la cirugía.

Sueño y Descanso: Mantenga su cabeza elevada de 30-45 grados arriba de su posición horizontal por los primeros 7-10 días después de la cirugía.

Nivel de Actividad: Por los primeros 10 días usted está restringido a la actividad ligera. No levante objetos más pesados de 10 libras. Doble las rodillas y no la espalda. No participe en actividades que eleven su ritmo cardíaco y presión sanguínea, y tampoco se sobrecaliente (por ejemplo: tomando baños de sol, sauna/tina caliente, etc.) Después de 10 días, si usted se siente bien, incremente su nivel de actividad conforme lo tolere. El nadar, aeróbicos pesados, entrenamiento de pesas y otras actividades agotadoras deberán ser evadidos por un mes. Actividades con riesgo de lesión nasal (buceo, esquiar en agua/nieve, deportes de contacto, etc.) deberán tomar pausa por dos meses.

Regresar al Trabajo: La mayor parte de los pacientes pueden regresar al trabajo en 5-10 días; Algunos pacientes requerirán tiempo adicional. Hable de regresar al trabajo con su doctor en su primer visita post operativa.

Lesión a la Nariz: Muchos pacientes reciben golpes accidentalmente en la nariz por una variedad de cosas (mascotas, niños y otras razones) después de la cirugía. Después de la cirugía su nariz es lo suficientemente fuerte para tolerar algunos golpes. Sin embargo, si sangrado nasal o hinchazón dramática ocurren seguido de un golpe, llame a nuestra oficina para recibir más instrucciones.

Otras preguntas: Para preguntas que no son de emergencia, por favor llame a nuestra oficina, (503-581-1567), entre 9:00 am y 3:00 pm lunes a Viernes. Para preguntas emergentes, llame a nuestra oficina (503-581-1567) y nuestro servicio contestador mandará un mensaje al doctor de guardia. Tenemos un doctor de guardia 7 días de la semana.