



# Instrucciones postoperatorias: Cirugía de los tejidos blandos

Lea y siga atentamente estas instrucciones



## INSTRUCCIONES GENERALES

**NO** fume ni utilice vapeadores durante 48 horas como mínimo.

**NO** utilice sorbetes durante 48 horas.

**NO** toque la herida ni se lave la boca con mucha fuerza el día de la cirugía.

**MANTENGA** la gasa colocada sobre la zona de la intervención durante 1 hora. Muerda suavemente y de forma continua. Si el sangrado persiste después de una hora, debe retirar la gasa y cambiarla.

**TOME** ibuprofeno y paracetamol de venta libre (Tylenol) siguiendo las indicaciones. Funcionan bien juntos.



## ALIMENTOS Y BEBIDAS

Evite el uso de sorbetes durante 48 horas después de la cirugía. Una vez controlado el sangrado, puede consumir líquidos y alimentos blandos. Comience con líquidos claros como jugo de manzana, ginger ale y caldo, y progrese a alimentos más sólidos el primer día según lo tolere. Esto incluye gelatina, puré de manzanas, yogur, etc. Se recomienda ingerir alimentos blandos durante una semana después de la cirugía para permitir la cicatrización. Esto incluye productos como puré de papas, huevos revueltos, pasta, etc.

**NO** coma palomitas de maíz, maní, semillas o papas fritas durante al menos dos semanas después de la cirugía para evitar infecciones en la zona quirúrgica causadas por los restos de alimentos adheridos.



## ACTIVIDAD FÍSICA

Limite la actividad física el día de la cirugía y, de ser posible, hasta una semana después. Retome sus actividades normales en la medida en que las tolere.



## HEMORRAGIAS

El sangrado puede persistir durante 24 a 48 horas aproximadamente. Es normal que haya un ligero sangrado, exudado y enrojecimiento en la saliva. Para minimizar la hemorragia, muerda la gasa durante al menos una hora después de la intervención. Cambie la gasa por una nueva cada 30 a 60 minutos según sea necesario. En casos de sangrados leves persistentes, no es necesario el uso de gasas. Si la hemorragia continúa, muerda un saquito de té seco en lugar de la gasa. Los ingredientes de las hojas de té ayudan a favorecer la coagulación de la sangre. Si la hemorragia continúa y no se puede controlar, comuníquese inmediatamente con nuestro consultorio.



## INFLAMACIÓN Y HEMATOMAS

Es normal que haya inflamación y hematomas después de la cirugía. Por lo general, la inflamación alcanza su punto máximo entre 3 y 5 días después de la intervención, y puede demorar hasta una semana en desaparecer por completo. En su hogar, puede colocarse compresas de hielo sobre la zona para minimizar la inflamación e ir alternándolas 20 minutos sí, 20 minutos no, durante el resto del día o hasta 24 horas. Después de las 24 horas, no es necesario seguir colocando hielo en la zona; en su lugar, puede colocarse compresas calientes.



## DOLOR

Los analgésicos deben tomarse entre 1 y 2 horas después de la intervención (antes de que desaparezca el efecto de la anestesia local). Para la mayoría de los pacientes, se recomienda un régimen de ibuprofeno recetado (Motrin/Advil) y paracetamol de venta libre (Tylenol). Son dos medicamentos distintos que pueden tomarse en combinación de manera segura.

Se recomienda tomar 600 mg de ibuprofeno cada 6 horas y 1000 mg de paracetamol cada 6 horas. Deben tomarse de forma escalonada para un alivio óptimo del dolor. Por ejemplo: a las 10 a. m., tome 600 mg de ibuprofeno; a la 1 p. m., tome 1000 mg de paracetamol; a las 4 p. m., tome 600 mg de ibuprofeno y, a las 7 p. m., tome 1000 mg de paracetamol, etc. Esto debe repetirse hasta que el dolor postoperatorio haya desaparecido.

Si le recetaron un analgésico narcótico para el dolor, puede tomarlo en lugar del paracetamol.

No opere vehículos de motor ni maquinaria, ni beba alcohol mientras esté tomando los analgésicos narcóticos para el dolor.



## ANTIBIÓTICOS

Si le recetaron antibióticos, tome el comprimido o la infusión siguiendo las indicaciones. En la mayoría de los casos, se le recetará una dosis mayor antes de la cirugía. El día de la intervención, tomará el antibiótico en dos momentos distintos. (1) Una dosis mayor antes de la cirugía y, luego, (2) una dosis normal (1 comprimido) 8 horas después. Por ejemplo: si la dosis mayor previa a la cirugía se tomó a las 8 a. m., la siguiente dosis debe tomarse a las 4 p. m.

Suspenda el antibiótico en caso de sarpullido o de cualquier otra reacción desfavorable y comuníquese inmediatamente con nuestro consultorio. Tenga en cuenta que a las mujeres que toman anticonceptivos orales se les recomienda utilizar otros métodos anticonceptivos mientras toman antibióticos. Estos medicamentos pueden disminuir temporalmente la eficacia.



## ENJUAGUE

Evite enjuagarse el día de la cirugía. El día después de la cirugía, enjuáguese 3 veces al día con agua salada (1/2 cucharadita de sal en 8 onzas de agua tibia). Evite utilizar enjuagues bucales a base de alcohol (como Listerine) durante 1 semana.



## CEPILLADO/USO DEL HILO DENTAL

Puede retomar la higiene bucal normal al **día siguiente** de la cirugía, aunque debe evitar cepillarse o usar hilo dental directamente en la zona afectada durante una semana.



## SUTURAS

En caso de ser necesario, es posible que se hayan utilizado suturas (puntos) para facilitar la cicatrización de la herida. Las suturas disolubles suelen permanecer en su lugar entre 7 y 10 días. Si se salen antes, no se preocupe.