



## Instrucciones post operatorias para cirugía nasal o sinusal

**Fluidos:** es muy importante recordar hidratarse después de la cirugía.

**Dieta:** No hay restricciones de dieta después de la cirugía. Puede comer lo que puede tolerar.

**Sangrado:** Como se explica en su cita inicial, sangrar se espera después de la cirugía. Habrá un cabestrillo en la cara y la nariz para sujetar los apósitos de gasa en su lugar para atrapar la sangre. Inicialmente será mucha sangre, empapará los apósitos cada 10-15 minutos. Esto calmará a través de la primera noche gradualmente sino cambia a veces usando Afrin nasal spray (3-4 pulverizaciones en cada fosa nasal) puede ayudar a ralentizar la sangre. La nariz seguirá desangrándose por varios días y probablemente seguirá drenar cierta cantidad de sangre mucosa o mucosa rosa hasta que las tablillas se eliminan en su primera cita después de la operación.

**Congestion y férulas:** si tuvo su tabique nasal reparado usted tendrá férulas en cada fosa nasal. Éstos tienen pequeños tubos o pajas en ellos para permitir el flujo de aire y una respiración por la nariz, pero tienden a tener tapado con secado de la sangre y coágulos dentro de poco tiempo después de la cirugía y crean importante congestión y presión. Desafortunadamente esto será no ser relevado hasta que salgan las tablillas en su primera visita de post op, aproximadamente 5 días después de la cirugía. Para ayudar a algunos, puede utilizar peróxido de hidrógeno en un bastoncillo de algodón para limpiar el exterior de la nariz y dentro de cada orificio nasal. Una ducha de vapor puede ayudar a aflojar las cortezas y coágulos así.

**Aerosoles salinos:** Puede ayudar a utilizar los enjuagues con agua salina o espray para mantener húmedo el interior de la nariz y las tablillas y aclarar algunas de las cortezas/coágulos. Esto hará más fácil eliminación de las tablillas. También puede ayudar a abrir las tablillas para ayudarle a respirar. Esto será especialmente útil después de que le quitan sus férulas. En este punto, la nariz puede ser enjuagada con "enjuagues salinos nasales". Estos enjuagues son los mejores hecho usando un "Nasal salino Rinse Kit" disponible en la mayoría de las farmacias. Esto ayudará a abrir la nariz, disminuir la congestión y en general lo hará sentir mejor. La mejor técnica es doblar la cabeza sobre un lavabo/fregadero o en la ducha y lavar cada fosa con aproximadamente 4 onzas de agua a través de cada orificio nasal. Mantén la boca abierta y permitir que el líquido drene hacia afuera a través de ambos orificios nasales y la boca también. Es una sensación extraña al principio y puede hacerte sentir que te estás ahogando, pero es perfectamente seguro y se sentirá realmente refrescante y buena para ti si continúa más allá de la extrañeza inicial del proceso. Además de esto, de uso frecuente (2-6 x / día) de nieblas salinas le ayudará a mantener la nariz húmeda y mejorar el confort.

**Medicamentos:** Los típicos medicamentos administrados después de la cirugía del seno-

- a. **Medicina del dolor:** Normalmente recetarán tabletas de Lortab (hydrocodone/acetaminophen) o Percocet (oxycodona/acetaminophen). Estos se dan generalmente en formato de pastillas, pero si usted está teniendo problemas de tomarlas, puede machacar las pastillas en polvo y tomarla con un poco de

líquido o metido en algo como puré de manzana para hacerlo más fácil de tomar. Los medicamentos narcóticos para el dolor se pueden tomar cada 4 - 6 horas. No exceda la dosis máxima prescrita como esto podría causar daños en el hígado. Usted puede tomar menos de la dosis recomendada, pero no más. Usted no debe tomar ningún producto adicional con acetaminophen, como Tylenol con el medicamento de dolor, pero usted puede tomar productos de ibuprofen además de los narcóticos. A menudo recomiendo alternar el narcótico con ibuprofen cada tres horas, así que está recibiendo algo para el dolor cada tres horas, pero no es mucho narcótico. Narcóticos a menudo lo hacen un poco mareado, y tratando de tomarlo con la comida puede ser útil. Lo hará dormir y no debe conducir o ir a trabajar y seguir utilizando el Lortab o Percocet.

- b. **Antibiótico:** generalmente se le dará una receta para un antibiótico tan bien, pero no siempre. Esto es para tratar cualquier infección observada durante la cirugía y para prevenir una infección mientras que se está curando

**Restricciones de actividad y el regreso a la escuela/trabajo:** típicamente no podrá trabajar durante al menos 5 días, pero a menudo será mejor tener 7-10 días para recuperarse si es posible. Se debe limitar esfuerzo, levantar cosas y el agachar por la primera semana porque esto aumentará el riesgo de sangrar. Personas con un trabajo sedentario no requieren mucha presión, pueden devolver antes, pero no debe ir a trabajar si usted todavía está tomando los medicamentos narcóticos para el dolor como es un tema de seguridad y no debe manejar mientras esté tomando los tampoco. Si lo hace bien lo suficiente como para simplemente tomar ibuprofen o acetaminophen entonces usted puede volver a la escuela/trabajo. Puede todavía utilizar los narcóticos en la noche sin embargo, no durante el día. Cuando usted vuelve para su siguiente cita le podemos escribir un comunicado de la escuela/trabajo para cubrir los días que ha perdido.

**Seguimiento:** cada paciente que se somete a cirugía debe tener una cita siguiente en nuestra oficina. Normalmente nos gusta verlo 4 a 6 días después de la cirugía y esta cita está programada generalmente al mismo tiempo que programa su cirugía, pero si esto fue pasado por alto, por favor llame a la oficina para programar esta visita.

**Preguntas o problemas:** si tiene dudas, preguntas o problemas durante el periodo de recuperación postoperatoria, por favor no dude en contactar a la oficina directamente en horario de oficina en **656-9646**. Si es después de horas la llamada se reenviará a la enfermera en que puede responder a preguntas o ponerse en contacto con el médico. Queremos ayudarle si tiene alguna duda o problemas para hacer lo más fácil posible su recuperación.

**Sinceramente – del Dr. Jay McMaster y Barry Peterson**