

USTED SE HA SOMETIDO A UN PROCEDIMIENTO QUIRÚRGICO DE IMPORTANCIA, POR LO TANTO, LE RECOMENDAMOS SEGUIR LAS SIGUIENTES INDICACIONES PARA SU MEJOR RECUPERACIÓN, Y A SU VEZ, EVITAR POSIBLES COMPLICACIONES.

- **CUIDADO DE LAS HERIDAS**

- Guarde reposo el mayor tiempo posible, no haga ejercicio por lo menos por 8 días o hasta que se le vuelva a indicar.

- Evite fumar las próximas 24 horas, el tabaco interfiere en la cicatrización y produce sangrado. No escupa ni tome alimentos con popote ya que con esto producirá un ligero sangrado.

- Si el sangrado se activa de nuevo (sangre roja y brillante) coloque otra gasa sobre la herida y muerda firmemente por 30 minutos, mantenga su cabeza elevada.

En caso de hemorragia aplique sobre el área operada una gasa estéril, húmeda con agua oxigenada, de tal forma que haga presión sobre la herida, mantenga 30 minutos. Recuerde que la sangre con saliva es normal las primeras 48 horas.

Probablemente notará por la mañana una mancha de sangre en su almohada, así como un ligero sabor a sangre por las próximas 72 horas, no se alarme esto es normal.

- **PARA LA INFLAMACIÓN**

DÍA 1: (Día de la cirugía) Coloque hielo sobre el área operada por las siguientes 12 horas, cuidando de no lastimarse.

DÍA 2: No coloque nada.

DÍA 3: Haga fomentos húmedos calientes (Esto ayudará a disminuir la inflamación mas rápido.) Continúe con los fomentos hasta que desaparezca la inflamación.

La inflamación después de la cirugía, es una reacción normal del organismo, alcanza su nivel máximo a las 48 horas y se elimina gradualmente de 4 a 6 días.

Probablemente aparecerá un moretón en el área operada, especialmente en personas de piel blanca, esto es normal y no debe causar alarma, desaparecerá de 7 a 10 días.

- **DIETA**

- Es importante tomar mucho líquido, pero no debe tomarlos con popote porque provo-cará sangrado.
- Las primeras 24 horas es conveniente tomar alimentos blandos y fríos como nieve, yogurt o gelatina. Y las siguientes 24 horas coma alimentos blandos como puré, jugo, frutas, jamón, huevo, caldos y sopa (libres de grasa e irritantes).
- Coma dieta normal tan pronto como pueda procurando no lastimar sus heridas.

- **HIGIENE ORAL**

- No enjuague o cepille sus dientes las 8 horas siguientes a su cirugía. Después cepille sus dientes cada 4 horas evitando lastimarse.
- Recuerde no hacer buches o enjuagatorios, enjuague su boca sólo con agua.

Recuerde que algo de malestar después de su cirugía es normal, esto puede ser contro-lado, mas no eliminado, con el analgésico que hemos prescrito.