

INDICACIONES PARA LA CIRUGÍA DE RINOPLASTIA

Los cuidados pre y postoperatorios son muy importantes para obtener unos buenos resultados tras la cirugía. Si se siguen las instrucciones con atención se minimizan las complicaciones y las molestias debidas a la inflamación y el dolor.

MEDICACIÓN Y PRODUCTOS RECOMENDADOS

- Ibuprofeno 400 mg
- Paracetamol 500 mg
- Rhinobanedif pomada
- Rhinomer fuerza 3
- Arnica Gel Crema de Martiderm
- Bastoncillos de algodón

Antes de la cirugía

¿Qué hacer 1 mes antes de la intervención?

- Eliminar el tabaco y los chicles o parches de nicotina
- Dejar de tomar productos de herboristería

¿Qué hacer 2 semanas antes de la intervención?

- Dejar de tomar los siguientes medicamentos: aspirina, antiinflamatorios, vitamina E

¿Qué hacer 1 semana antes de la intervención?

- No tomar bebidas alcohólicas

¿Qué hacer el día de la intervención?

- Acudir en ayunas a la clínica a la hora que le hayan indicado
- No utilizar ni maquillaje, ni cremas
- Retirar anillos, piercings, uñas artificiales y pintura de uñas
- Llevar ropa cómoda, preferiblemente camisa de botones
- Recuerde que no podrá conducir después de la intervención, por lo que le recomendamos que venga acompañado

Después de la cirugía

- Debe estar acompañado por un adulto por lo menos hasta 24 horas después del alta hospitalaria
- Llevará una férula nasal durante la primera semana que hay que intentar mantener seca
- Es recomendable aplicar una máscara de frío sobre ojos y mejillas de manera frecuente las primeras 48 horas
- Es normal que durante los primeros días haya salida de una pequeña cantidad de líquido sanguinolento
- Para evitar sangrados hay que abstenerse de soplar o inspirar con fuerza a través de la nariz durante las primeras dos semanas. Trate de no estornudar, pero si lo hace, hágalo a través de la boca
- Debe limpiar con suavidad los orificios con un bastoncillo humedecido en agua oxigenada y aplicar después Rinobanedif pomada. Hacerlo dos veces al día
- Debe dormir con la cabeza elevada, utilice al menos dos almohadas, durante la primera semana tras la cirugía. Intente no dormir apoyando los lados de la cara por lo menos durante 2 semanas
- Aunque se trata de una intervención que no es dolorosa, tómese la medicación para el dolor. Es más sencillo prevenir el dolor que controlarlo.
- Restrinja las actividades la semana siguiente a la cirugía. Puede retomar su actividad normal de forma progresiva a partir de las 48 horas
- ATENCION: es muy probable que se sienta mareado si se sienta o se levanta de golpe. Siempre que esté tumbado, siéntese poco a poco y espere por lo menos un minuto hasta levantarse. Si al levantarse se encuentra mareado, debe tumbarse inmediatamente para evitar perder el conocimiento.

Sangrado

Es normal que pueda haber un leve sangrado a través de los orificios nasales. Si ocurre, puede colocarse una bigotera (gasas y esparadrapo) bajo la nariz. La principal razón por la que puede ocurrir es por aumentos de la presión sanguínea al inclinarse, levantar objetos pesados, toser, estornudar, hacer esfuerzo en el baño, etc

Para evitar complicaciones por sangrado hay que abstenerse de realizar actividades que puedan aumentar la presión arterial durante los primeros diez días tras la cirugía. También hay que evitar, si es posible, estornudar o soplar a través de la nariz. En caso de estornudo se debe hacer a través de la boca.

También hay que evitar cualquier medicación que pueda ocasionar o prolongar los sangrados como la aspirina, algunos productos de herbolario (Ginko, ajo, Ginseng) e incluso dosis altas de vitamina E.

En caso de presentar sangrado excesivo y prolongado debe ponerse en contacto con nosotros.

Inflamación

Toda operación por pequeña que sea viene acompañada de inflamación de los tejidos operados. El grado mayor o menor de inflamación varía de persona a persona. No debe alarmarse si un lado de la cara está más inflamado que el otro o si la nariz parece estar desviada. Esto es normal y desaparece después de unas semanas.

El grado de inflamación es proporcional a la agresividad de la intervención. Es una reacción normal del cuerpo a la cirugía. La inflamación comienza a manifestarse el día de la cirugía y llegará a su máximo a los 2 o 3 días de la intervención. Después del tercer día disminuye rápidamente. La mayor parte de la inflamación habrá desaparecido en 2-3 semanas, pero tarda aproximadamente un año en desaparecer por completo.

Es normal notar tensión en la piel de la cara debido a la inflamación, puede incluso notar que interfiere con la sonrisa. Estas alteraciones desaparecen en unas cuantas semanas.

La inflamación normalmente es mayor al levantarse por la mañana. Recuerde que no es algo extraño, que poco a poco irá desapareciendo y que usted puede ayudar a reducirlo de la siguiente manera:

- Evite inclinarse o levantar objetos pesados durante la primera semana

- Aplique una máscara de frío sobre los ojos y mejillas (sin comprimir la nariz) de manera frecuente durante las primeras 48 horas
- Evite sacudidas o golpes en la cara durmiendo solo tras la operación y alejándose de los niños pequeños
- Duerma con el cabezal elevado 1-2 semanas tras la cirugía. Recomendamos colocar dos almohadas bajo el colchón y una o dos sobre él. Intente no dormir sobre la cara
- Evite la exposición solar mientras haya morados. El calor aumenta la inflamación y el sol produce hiperpigmentación.

Dolor

La cirugía de rinoplastia no es dolorosa, pero le recomendamos que tome la medicación indicada para evitar que aparezcan las molestias. Si persiste dolor después de los primeros tres días debe ponerse en contacto con nosotros.

Alimentación

Después de una anestesia general o una sedación se comienza con la ingesta de líquidos en la clínica. En las semanas siguientes recomendamos seguir una dieta hipercalórica e hiperproteica y comer de manera regular. Debe prevenir la deshidratación bebiendo líquidos de forma regular. Mantenerse bien hidratado previene las náuseas y los vómitos. La Coca-Cola puede venir muy bien también para reducir las náuseas.

No se salte ninguna comida, de esta manera se encontrará mejor, tendrá más fuerza, menos molestias y curará antes.

Debido al reposo es posible que sufra de estreñimiento, por lo que es recomendable añadir más fruta a la dieta e incrementar la ingesta de líquidos. Evite hacer fuerza cuando vaya al baño. En algunas ocasiones puede ser útil tomar un laxante.

Cuidado de las incisiones

Las incisiones deben ser lavadas con agua y jabón una vez al día. Hay que hacerlo de forma suave sin frotar. Se puede utilizar un bastoncillo humedecido en agua oxigenada para limpiar con mucha suavidad el interior de las fosas nasales. Después se debe aplicar la pomada Rinobanedit. Es recomendable hacerlo dos veces al día

Puede ducharse el día siguiente a la cirugía, teniendo cuidado de no mojar la férula nasal.

Después de que hayan sido retirados los puntos (normalmente a la semana) se recomienda realizar 2-3 veces al día lavados de las fosas nasales con Rhinomer fuerza 3.

A lprincipio la cicatriz tiene un color rosado y presenta cierto grado de inflamación. Con el paso del tiempo va cambiando la coloración y la firmeza y acabará por no verse. Cada persona evoluciona de manera diferente, pero generalmente la cicatriz tarda un año en pasar desapercibida.

Recomendamos la aplicación diaria de cremas (Stratamed, Cicapost, Dermatix) para mejorar el aspecto de la cicatriz y que sean menos visibles en menor tiempo.

Se puede utilizar maquillaje sobre la cicatriz 10 días después de la cirugía y se recomienda el uso de protector solar cada vez que salga a la calle, evitando la exposición solar directa durante los primeros 4 meses.

Morados

En ocasiones pueden aparecer morados tras la cirugía acompañando a la inflamación. Estos morados irán cambiando de color (negro, azul, verde, amarillo) a medida que vayan desapareciendo. Suelen tardar en eliminarse unos 7-15 días.

La utilización de cremas con Vitamina K o Arnica como Árnica Gel Crema de Martiderm aceleran la desaparición de los morados. Se pueden camuflar los morados con maquillaje hipoalergénico evitando colocarlo sobre las zonas de las incisiones.

La piel de la nariz estará más sensible de lo normal por lo que se debe de proteger del sol intenso durante los primeros 6 meses, debiendo usar protección solar. También puede aparecer piel grasa tras la realización de una rinoplastia

Náuseas y vómitos

En caso de que aparezcan náuseas y/o vómitos después de la cirugía evite la ingesta de alimentos, líquidos o medicación durante una hora. Después de esa hora puede comenzar con pequeños sorbos de té o coca-cola. Beba despacio durante un periodo de 15 minutos. Cuando desaparezcan las náuseas puede comenzar con la ingesta de alimentos y la toma de medicamentos. En caso de que tras más de 3 horas no desaparezcan las náuseas póngase en contacto con nosotros.

Ejercicio

Tras la intervención es recomendable abstenerse de levantar peso excesivo y hacer ejercicio por lo menos durante 2 semanas. En caso de realizar deportes de contacto se recomienda esperar 4 semanas

Cuando se incorpore de nuevo a la rutina de ejercicio hay que hacerlo poco a poco, aumentando la intensidad de manera progresiva.

Trabajo

Si en su actividad laboral no realiza esfuerzos físicos podrá reincorporarse a su rutina después de los primeros 7 días si su estado general se lo permite. En caso de realizar esfuerzos físicos en su trabajo, lo habitual es reincorporarse a las 2 o 3 semanas de la operación, siempre que el estado general sea el adecuado.

Información importante

- Es normal que haya pérdida de sensibilidad alrededor de las zonas operadas, se trata de algo temporal y se recupera durante los primeros meses después de la intervención
- Es normal que haya un ligero aumento de la temperatura como respuesta a la operación. Si el aumento persiste o llega a los 38º debe ponerse en contacto con nosotros.
- Si usted hace deporte habitualmente, recuerde que no podrá reincorporarse a su rutina habitual hasta pasadas unas dos semanas. Cuando comience de nuevo la actividad deportiva deberá empezar de forma ligera e incrementar gradualmente el esfuerzo
- Recomendamos llevar ropa suelta fácil de poner, preferiblemente con botones
- En algunas ocasiones puede aparecer una sensación de depresión en el postoperatorio. Hay pacientes que se impresionan con los morados y la inflamación. Hay que ser realista y consciente de que se trata algo temporal y que desaparecerá pronto.
- Está prohibido fumar hasta por lo menos dos semanas después de la cirugía ya que retrasa la curación y aumenta el riesgo de complicaciones
- Hay que evitar el alcohol hasta una semana después de la cirugía ya que aumenta el riesgo de sangrado.

Contacto

En caso de tener dudas sobre su postoperatorio puede llamar a nuestra clínica en horario laboral, de lunes a jueves de 09:00 a 13:00 y de 15:00 a 20:00 al teléfono **822 044 360**

Puede también contactar con nuestro email de atención al paciente **elena@doctoraguiar.com**

Si se trata de una **URGENCIA** fuera del horario laboral puede llamar al **685 861 036** donde será atendido por el Dr. Juan Aguiar (24 horas al día, 7 días a la semana).

Recibí una copia de estas recomendaciones en «Delegación: Población» el «Documento administrativo: Fecha»

Firmado: