

## SERVICIO OTORRINOLARINGOLOGÍA Unidad de Inflamación Nasosinusal

### CONSEJOS POSTOPERATORIOS TRAS SER INTERVENIDO DE CIRUGÍA ENDOSCÓPICA NASOSINUSAL

Después de someterse a una cirugía endoscópica nasosinusal, es muy importante seguir las instrucciones del cirujano/a y equipo médico para garantizar una recuperación segura y efectiva. Aquí tiene una lista de consejos postoperatorios que debe tener en cuenta.

#### Actividad física:

- Dedique tiempo para descansar y recuperarse adecuadamente. Es normal sentirse cansado después de la cirugía, así que no se exija demasiado en los primeros días.
- Evite actividades físicas extenuantes, como levantar objetos pesados o realizar ejercicios vigorosos, durante al menos una o dos semanas después de la cirugía. Puede sonarse la nariz, pero sin hacerlo con mucha intensidad. Si va a estornudar, hágalo sin taparse la boca o la nariz.
- Consulte al cirujano/a sobre cuándo puede reanudar su actividad física habitual.



#### Dieta:

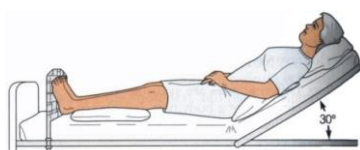
- Tome la comida templada o fría, evitando las comidas calientes los 3-4 primeros días tras la cirugía.
- Beba mucha agua para mantener la hidratación y ayudar a reducir la sequedad nasal. Evite el alcohol, ya que puede causar deshidratación.



#### Higiene:

- Se podrá duchar o bañar teniendo cuidado de no mojar el taponamiento.
- La gasa que tiene en la nariz puede cambiarla cuando esté empapada de sangre. Es normal que haya que cambiarla varias veces los primeros días. Si ha dejado completamente de sangrar, no hace falta que se coloque más gasas.

#### Elevación de la cabeza al dormir:



Para reducir la hinchazón y mejorar la respiración, duerma con la cabeza elevada en un ángulo de 30-45 grados durante, al menos, las primeras dos semanas posteriores a la cirugía. Si es necesario, use almohadas extras.

### Controlar el sangrado:

Es normal que haya un poco de sangrado nasal los primeros días después de la cirugía. Habitualmente se trata de mucosidad sanguinolenta, coágulos o un poco de sangre al sonarse y no es necesario hacer nada.



Si el sangrado es más persistente, inclínese hacia adelante y apriete suavemente las fosas nasales durante unos minutos hasta que el sangrado se detenga. Si el sangrado es mayor y no cede, acuda a un servicio de urgencias para buscar atención médica.

### Medicamentos:

Tome todos los medicamentos recetados por el cirujano/a siguiendo sus indicaciones.



- Es importante tomar el antibiótico todos los días prescritos, incluso si se siente bien.
- El dolor de cabeza y la febrícula son síntomas que pueden aparecer tras la intervención, por lo que es imprescindible que tome los analgésicos prescritos por el otorrinolaringólogo para controlar esos síntomas. A medida que el dolor disminuya, reduzca gradualmente la dosis de analgésicos.

### Lavados nasales:

Los lavados nasales son una parte muy importante de la recuperación después de una cirugía endoscópica nasosinusal. Ayudan a eliminar coágulos, costras y a limpiar los senos paranasales promoviendo la cicatrización.



- Se suelen recomendar al menos 2 o 3 al día. Pueden iniciarse al día siguiente de la cirugía, con suavidad durante los primeros días.
- Generalmente, el cirujano/a le prescribirá un corticoide nasal para añadir en uno o dos de los lavados, esto ayuda a reducir la inflamación. El corticoide suele venir en forma líquida. Mezcle la cantidad recomendada con la solución salina siguiendo las instrucciones proporcionadas por el cirujano. Lo habitual es que se recomiende mezclar una ampolla de corticoide en 250 ml. de solución salina. Asegúrese de agitar bien la mezcla, antes de usarla, para asegurar que esté completamente disuelta.
- Puede realizar lavados extras sólo con suero fisiológico o agua de mar. Recuerde, las narices húmedas curan mejor que las secas.

### Láminas de silicona

- Si el cirujano/a le ha puesto láminas de silicona en la nariz, están atadas entre ellas a través del tabique nasal y es posible que se desplacen al estornudar o sonarse. Si tiene necesidad de estornudar hágalo con la boca abierta para evitar que se desplacen.

- En el caso de que las láminas se desplacen, con cuidado puede hacer presión con el dedo y empujarlas hacia adentro para colocarlas en su posición inicial.
- Si siente que le molestan, acuda a Urgencias para que sea valorado por el Otorrinolaringólogo. Por norma general, las láminas de silicona se retiran a las 3-4 semanas en la consulta externa de Otorrinolaringología, según la cita que aparece en el informe de alta.

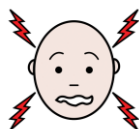
### Evitar la exposición al humo y al polvo:



Durante el proceso de recuperación, evite la exposición al humo del tabaco y al polvo, ya que pueden irritar las vías nasales y dificultar la cicatrización.

### Comunicación con el equipo médico:

Acuda a las citas de seguimiento según lo recomendado. **Informe de cualquier síntoma inusual, como fiebre, dolor intenso o secreción nasal inusual.**



La recuperación después de una cirugía endoscópica nasosinusal puede variar de persona a persona, y es importante seguir las indicaciones específicas del cirujano/a. Consulte con su equipo médico si tiene preguntas o inquietudes durante el proceso de recuperación. Una recuperación cuidadosa y una atención adecuada ayudarán a maximizar los resultados de la cirugía.

### **SIGNOS DE ALARMA**

La salida de sangre fresca y roja a través del taponamiento nasal o hacia la garganta requiere la valoración por el Otorrinolaringólogo, por lo que acudirá al Servicio de Urgencias del hospital más cercano.

## **POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN, LE SERÁ ÚTIL**

Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: ARASAAC (<http://www.arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)

# LAVADOS NASALES CON MEDICAMENTO

Sección de Rinología - Servicio ORL Hospital Marqués de Valdecilla

## Paso 1 - Comprar los productos



Kit para lavados nasales con botella de al menos 250 ml. y sobres de sal.



Ampollas de medicación, siguiendo la prescripción médica

## Paso 2 - Mezclar en la botella

- Sal -



+



+



1 ampolla del medicamento prescrito

\* Usar agua embotellada a temperatura ambiente o agua del grifo de buena calidad. De lo contrario, hervir primero y dejar enfriar hasta estar tibia.

## Paso 3 - Aplicación



*Inclinarse sobre el lavamanos, colocar sobre una fosa nasal y presionar gentilmente (no se requiere mucha presión, solo volumen) hasta vaciar media botella. Luego repetir el proceso en la otra fosa hasta vaciar la botella.*

**Hacer los lavados  
1 ó 2 veces al día,  
según la prescripción médica**

Si le han recomendado realizar lavados nasales con corticoide de los senos frontales la forma de aplicación correcta sería la que se muestra a continuación, con la cabeza inclinada hacia abajo y el kit de lavados orientado hacia la frente.

