



**Dr. Miguel Angel Moreno Alba**

Cirugía Oral y Maxilofacial

Cédula Profesional 7764182 / Especialidad 10803021

---

**¡Gracias por tu confianza! sigue las siguientes indicaciones para una recuperación más cómoda y rápida, por favor no olvides agendar tu cita de revisión.**

## **Cirugía Ortognática**

**Cuidados Inmediatos (Primeras 24-72 horas)** Periodo de mayor inflamación.

- **Postura:** Duerme con la cabeza elevada (usando dos almohadas o en un sillón reclinable) para reducir el edema facial.
- **Frío local:** Aplica compresas frías o hielo de forma intermitente, durante 20 minutos cada 4-6 horas durante las primeras 48 a 72 horas.
- **Higiene:** Mantén una higiene oral suave. No escupas ni te enjuagues con fuerza el primer día; usa los colutorios antisépticos recetados de forma pasiva.
- **Actividad:** Reposo relativo. Evita el sol, fuentes de calor y cualquier esfuerzo físico.
- **Evita:** toser, estornudar o sonarte la nariz, si tienes congestión nasal realiza lavados nasales como se te ha indicado.
- **Medicamentos:** Toma los analgésicos y antibióticos siguiendo estrictamente el horario prescrito para manejar el dolor y prevenir infecciones.
- **Tabaco y Alcohol:** Se deben evitar estrictamente, ya que el tabaco retrasa significativamente la cicatrización ósea y aumenta el riesgo de infección.
- **Ligas elásticas:** Es común el uso de bandas elásticas de ortodoncia para guiar la nueva mordida; no las retires a menos que tu cirujano lo indique

## **Alimentación, Dieta y Estilo de Vida**

La progresión de la dieta es clave para no comprometer la fijación de los huesos.

- **Semana 1:** Dieta estrictamente líquida o triturada fina que se pueda ingerir con cuchara o jeringa si es necesario.
- **Semanas 2 a 4:** Se introducen alimentos blandos que no requieran masticación
- **A partir del mes:** Según la evolución, se inicia una progresión gradual hacia alimentos más sólidos
- **Esfuerzo moderado:** A partir de la primera semana. **Ejercicio intenso:** Deportes de resistencia (correr, ciclismo) o gimnasio suelen retomarse entre la **semana 4 y 6**.
- En caso de presentar fiebre, salida de pus por la herida, enrojecimiento de la piel comuníquese de inmediato para recibir indicaciones y programar una revisión.