



IMPORTANTE | CUIDADOS POST - OPERATORIOS

- No realices actividades o esfuerzos físicos, no obstante, evita permanecer acostado en cama por tiempo prolongado.
- Evita el uso continuo del celular, esta posición facilita la aparición de "moretones" o hemorragias.
- En caso de sangrado abundante, fiebre o demasiado dolor que no disminuye a los analgésicos no dudes en contactarme.

EN LAS PRIMERAS 12 HORAS

- Es normal presentar un pequeño flujo nasal con sangre a través de la nariz. Usa la gasa y cámbiala si se ensucia. No intentes ver la nariz para juzgar su forma todavía; el resultado no se puede evaluar ahora.
- Coloca compresas frías en la cara para disminuir la inflamación durante los primeros 3 días.
- Evita fumar y el alcohol durante las primeras 3 semanas, ya que dificultan la cicatrización.

PRIMERAS 24 HORAS

- Camina y procura mantener una actividad ligera.
- Si toses o estornudas, hazlo con la boca abierta para reducir presión.
- Duerme con 2 o 3 almohadas para ayudar a reducir la inflamación.
- Mantén una dieta normal; aumenta fibra si hay estreñimiento. Evita comidas muy picantes y grandes volúmenes de líquidos si causan edema.
- Si se realizó reducción de alas nasales, limpia la herida suavemente colocando algodones humedecidos con agua oxigenada, dejar por un par de minutos, retirar y con un hisopo humedecido con agua oxigenada retirar de manera suave las costras, puedes repetir dos veces por día y finalmente aplicar el ungüento indicado en tu receta, no frotes o raspes.

48 HORAS

- Es normal algo de inflamación la cual se desvanecerá en los siguientes cinco días. Sigue lavando las fosas nasales con solución salina o agua de mar cada 30 minutos si es necesario para evitar costras, mantener la respiración y eliminar la sensación de obstrucción.
- Evita temperaturas extremas; usa baños tibios en lugar de muy calientes.





PRIMERA SEMANA

- Lava la cara con agua tibia y un paño suave. Mantén el vendaje y no retires las férulas nasales aún.
- No te suenes la nariz y evita esfuerzos; el descanso activo significa moverte con calma, no quedarte en cama.
- Sigue la medicación según indicación y evita deportes intensos.

PRIMER MES

- Evita golpes en la nariz y no uses gafas sobre el puente nasal. Evita cargar bebés o mascotas en brazos y no realices deportes de contacto.
- No está permitido viajar en avión antes de 15 días después de realizada la cirugía de nariz, las cabinas presurizadas pueden predisponer a un sangrado o hemorragia.
- Puedes comenzar actividades suaves (bicicleta estática, caminata) sin impacto fuerte.
- Usa protector solar 30 SPF y evita la exposición directa al sol.
- La inflamación persiste en algunos días; la nariz puede verse mejor o peor a veces. Paciencia: la evolución es normal.

TRES MESES

- Ya puedes realizar actividades físicas moderadas de forma regular (pesas, correr, etc.).
- Mantén buena higiene y cuidado de la nariz.
- Puedes sumergirte en albercas.
- Es posible usar anteojos no muy pesados.

SEIS MESES

- La inflamación baja significativamente; el resultado final aún puede progresar.

UN AÑO

- El resultado final se acerca; la mayor parte de la inflamación ha disminuido.

