

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Fecha de la cirugía: \_\_\_\_\_

Una vez que su cirugía se ha completado, debe seguir todas las instrucciones que se le dan a fin de sanar adecuadamente y tener un buen resultado.

Las siguientes instrucciones son su obligación. Use esto como una lista para checar el progreso de su recuperación. Aquí se incluyen las experiencias post-quirúrgicas normales y consideraciones clave de salud, que pudieran ser una causa de preocupación.

#### **SINTOMAS POST-OPERATIVOS NORMALES**

Los síntomas normales y las señales a las que debemos estar al pendiente después de una rinoplastia son las siguientes:

- **La piel de la región nasal y las mejillas se siente un poco apretada. Moretones e hinchazón en la región de los ojos. Congestión nasal, goteo post-nasal y dolor de cabeza. Entumecimiento o hinchazón en la región de la nariz, labios y mejillas.** Estas son experiencias normales al momento que la piel, los huesos faciales, los tejidos y los nervios sensoriales sanan. Medicamentos para el dolor le ayudarán a sobrellevar cualquier malestar.
- **El dolor agudo constante debe ser reportado a nuestra oficina inmediatamente**

#### **LLAME A NUESTRA OFICINA INMEDIATAMENTE SI EXPERIMENTA CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES:**

- Fiebre (arriba de 101°F), náuseas severas y vómito, mareo constante o conducta incoherente, como alucinaciones.
- Cualquier dolor que no se pueda controlar con medicaciones.
- Piel enrojecida y brillante, que además está caliente al tacto.
- Sangrado excesivo o drenaje de fluido de las incisiones.
- Apariencia muy deformada, moretones excesivos, o retención de fluidos excesiva en la cara o nariz.

#### **FERULA NASAL**

Puede que se le ponga una férula en la nariz para proteger y apoyar las estructuras nasales a medida que comienza a sanar. **No quite esta férula por ninguna razón**, a menos que sea recomendado específicamente por el Dr. Antonetti.

#### **EMPAQUE NASAL**

El empaque nasal puede usarse para ayudar a apoyar las estructuras nasales durante la cicatrización inicial y para evitar que el drenaje se vaya a la garganta. **No quite el empaque por ninguna razón, sólo el Dr. John Antonetti puede quitar el embalaje.**

## INSTRUCCIONES PARA EL DIA DE LA CIRUGIA

Sólo podrá ser dado de alta bajo la atención de un adulto responsable. Todas estas instrucciones deben estar claras y bien entendidas por el adulto que monitoreará su salud y le apoyará durante las 24 horas siguientes a la cirugía.

\_\_\_\_\_ **Descanse, pero no en la cama.** Mientras que el descanso es importante en las primeras etapas de la curación, igualmente importante es que usted se mantenga en movimiento, lo que significa debe estar caminando bajo su propia fuerza. Dedique 10 minutos cada 2 horas a caminar un poco en el interior de su casa mientras se recupera.

\_\_\_\_\_ **Reclínese, pero no se acueste.** Reclinarse será más cómodo para usted, y puede reducir la hinchazón. Mantenga siempre la cabeza elevada. No se agache más de lo normal o se estire hacia atrás.

\_\_\_\_\_ **Buena nutrición.** Los líquidos son críticos después de la cirugía. Procure bebidas no-carbonatadas, sin alcohol, sin cafeína y sin té verde, leche y yogurt. Usted debe consumir por lo menos 8 onzas de líquido cada 2 horas. Procure alimentos blandos, suaves y nutritivos durante las primeras 24 horas.

\_\_\_\_\_ **Tome todos sus medicamentos, exactamente según se le prescribió.** Medicamentos para el dolor oral, antibióticos y otros medicamentos que debe tomar incluyen:

<b>Antibióticos</b>	mg	x por día
<b>Medicamentos para el dolor</b>	mg	x por día
<b>Relajante muscular</b>	mg	x por día
<b>Otro / Suplementos / Ungüentos</b>		

\_\_\_\_\_ **Cambie sus vendajes:** puede que tenga gasa pegada debajo de las fosas nasales. Estos se ensuciarán con sangre y el fluido que se drena. Cámbiela constantemente con la ayuda de la persona que está ayudándole en la etapa de recuperación. Esto es importante por higiene y para su comodidad.

\_\_\_\_\_ **Cuide cualquier incisión externa** que pueda tener en el área de su nariz o en cualquier sitio donante. No quite ninguna cinta estéril, o costras cerca de sus puntadas. Aplique el ungüento como se indica.

\_\_\_\_\_ **No sonarse la nariz por ninguna razón.** Si tiene que estornudar, hágalo a través de la boca.

\_\_\_\_\_ **Por ningún motivo use gafas pesadas que descansen en la nariz.** Esto puede afectar el resultado final de su cirugía.

\_\_\_\_\_ **No fume.** Fumar puede afectar en gran medida su seguridad antes de la cirugía y su capacidad de curar después de la cirugía. No debe fumar en lo absoluto.

\_\_\_\_\_ **Relájese.** No realice actividades estresantes. No levante, empuje ni jale nada. Permita que los demás se encarguen de usted.

## **DOS (2) A SIETE (7) DIAS DESPUES DE LA CIRUGIA**

Durante este tiempo usted ira sanando con cada día que pase. Regrese poco a poco a su rutina diaria. Usted recibirá autorización para comenzar a conducir o regresar al trabajo en su visita post-operatoria, o en \_\_\_\_\_ días.

Su visita postoperatoria está programada para: \_\_\_\_\_.

- **La hinchazón y los moretones pueden incrementarse en los días siguientes a la cirugía.** Si vienen acompañados de dolor agudo, o una apariencia severamente distorsionada, contacte a nuestra oficina inmediatamente.
- **Aplique ungüento como le fue indicado.** No use ningún producto glicólico, retinoide u otro producto potencialmente irritante cerca de sus ojos o en su cara; hasta que se le de autorización para hacerlo.
- **Continúe la dieta saludable, comiendo cosas suaves.** Masticar puede ser incómodo.
- **Abstenerse de la exposición directa al sol.** Si está al aire libre, aplique por lo menos un SPF 30 al menos 30 minutos antes de la exposición al sol. No salga al aire libre sin su férula nasal y un sombrero que le de sombra en la cara.
- **Continúe manteniendo la cabeza elevada, incluso cuando duerma.**
- **No se suene la nariz.** No debe sonarse la nariz, o estornudar por la nariz por los menos por 3 semanas después de su cirugía.
- **Tomar medicamentos antibióticos y suplementos según las indicaciones.** Tome medicamentos para el dolor y relajantes musculares sólo según sea necesario. Es posible que desee cambiar de medicación para el dolor, a acetaminofén o ibuprofeno.
- **No reanude ningún ejercicio que no sea caminar.** El caminar es esencial todos los días para prevenir la formación de coágulos de sangre.
- **No exposición al sol.** Si planea salir al aire libre por cualquier motivo, cúbrase bien. Evite cualquier exposición directa al sol.
- **Puede usar lentes de contacto.** No use lentes regulares por periodos extensos, no permita que el peso de los lentes descance sobre su nariz.

## **UNA (1) A CUATRO (4) SEMANAS DESPUES DE LA CIRUGIA**

Al ir reanudando sus actividades diarias normales, debe continuar con el cuidado y la curación adecuados.

- **Continúe usando la férula como se le indico. Los moretones y la hinchazón comenzaran a mejorar.**
- **No fume.** El fumar priva al cuerpo del oxígeno necesario para su recuperación, lo que provocara una mala sanación y cicatrices elevadas y anchas.
- **Absténgase de cualquier exposición al sol.** Si sale al aire libre, aplique por lo menos un SPF30 por lo menos 30 minutos antes de salir y use un sombrero que le de sombra en la cara. La piel de la cara es muy susceptible a quemaduras y a la formación de pigmentación oscura irregular.
- **Puede comenzar a dormir en una posición reclinada modificada.** Sin embargo, no duerma acostado ni boca abajo. Si usted duerme de lado, dos almohadas debajo de su cabeza y una almohadilla suave debajo de su espalda y hombros pueden ofrecer más comodidad.

Siga las instrucciones al pie de la letra. Su segunda visita post-operatoria está programada para: \_\_\_\_\_.

## SEIS (6) SEMANAS DESPUES DE SU CIRUGIA

El proceso de curación progresará, la hinchazón y los moretones se seguirán disminuyendo.

- **La hinchazón, la incomodidad o la opresión y el hormigueo de la piel seguirán mejorando.**
- **Puede poco a poco regresar a su rutina de ejercicios habitual.** Sin embargo, si va a practicar deportes de contacto, asegúrese de usar la protección adecuada.
- **No es necesario volver a fumar.** Usted ha pasado 10 semanas (4 semanas antes de la cirugía y 6 semanas después) sin fumar. Para su salud a largo plazo, no hay necesidad de volver a fumar.

## EL PRIMER AÑO

**Su apariencia continuará mejorando.** Puede tomar hasta un año para que toda la hinchazón se resuelva y para que su aspecto nasal se asiente en un estado final. La reparación de lesiones nasales es la más intrincada de los procedimientos de cirugía plástica y la curación es a menudo impredecible ya que los delicados huesos nasales pueden cambiar de posición durante la curación. Los resultados pueden no ser los esperados. En algunos casos se puede recomendar un procedimiento secundario para refinar sus resultados.

**Su apariencia cambiará con la edad.** Al igual que cualquier rasgo facial, su nariz puede cambiar a medida que envejece. Llámenos en cualquier momento con cualquiera de sus preguntas o inquietudes

---

*He leído y entiendo todas las instrucciones anteriores. Entiendo que seguir estas instrucciones es únicamente mi responsabilidad. Entiendo que también es mi responsabilidad preguntarles a mi médico y a su personal cualquier pregunta relacionada con estas instrucciones o sobre mi procedimiento, salud y curación.*

Firma del paciente: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del Paciente: \_\_\_\_\_

Firma del representante de la clínica, y testigo: \_\_\_\_\_