

## CIRUGÍA ENDOSCÓPICA NASOSINUSAL “CENS” Y SEPTOPLASTIA

### Cuidados y recomendaciones tras la intervención quirúrgica.

#### DOLOR:

Los primeros días tendrá congestión nasal y puede tener dolor en nariz, cara y cabeza, todo ello, es a causa del taponamiento nasal, unas veces por continuar con el taponamiento quirúrgico, otras veces por la presencia de coágulos, costras e inflamación de las fosas nasales. La respiración se realiza por la boca, produciendo sequedad bucal. Duerma con la cabecera elevada, así facilitará su respiración, disminuirá la congestión nasal y con ello, el dolor de cabeza. Además de los analgésicos prescritos, puede aplicarse compresas frías en la zona nasal y frontal.



#### SANGRADO:

En los días posteriores a la intervención es habitual que se presenten secreciones y/o pequeño sangrado por la nariz. El sangrado suele ceder progresivamente, si persiste se recomienda chupar cubitos de hielo y mantener reposo con la cabeza flexionada hacia adelante para no ingerir sangre. Si estornuda, hágalo con la boca abierta.



No tome aspirina como analgésico, pues aumenta el riesgo de sangrado.



Los primeros días puede presentar deposiciones oscuras, debido a la sangre ingerida durante la intervención y las primeras horas del post-operatorio

**Si pequeño sangrado: chupar trocitos de hielo**



**Si sangrado abundante: acuda al Servicio de Urgencias.**



#### TEMPERATURA:



Tómese la temperatura por las tardes durante los próximos días. Es normal que aparezcan algunas décimas durante la primera semana.

Si igual o superior a 38°C, consulte con su médico de Atención Primaria.

#### ALIMENTACIÓN:

Ingiera abundantes líquidos fríos. Durante la primera semana debe tomar dieta de consistencia blanda y templada.



Evite los alimentos que requieran mucha masticación.

#### HIGIENE:

En los días posteriores a la operación presentará mucosidad nasal abundante, puede ser más espesa y seca de lo habitual. Se indicarán lavados nasales con suero salino, agua con sal, agua de mar estéril o preparados farmacéuticos para desprender las costras.

Evite ambientes de polvo, humo o mucha contaminación.

Es importante realizar y mantener una correcta higiene bucodental complementándola con enjuagues con antiséptico.

Mantenga la piel de la nariz limpia e hidratada, utilice para ello una crema hidratante y protección solar.



#### ACTIVIDAD / EJERCICIO:

Evite esfuerzos físicos durante dos semanas (levantar pesos, deporte...).

A estos efectos, el estreñimiento también se considera un esfuerzo físico a evitar.

La incorporación a su vida laboral dependerá de la actividad que desarrolle. Consulte con su médico de Atención Primaria



#### HÁBITOS TÓXICOS:

Evite ambientes de polvo, humo y mucha contaminación.



No fume, ni beba alcohol.



#### MEDICACIÓN:

Tras el alta hospitalaria debe seguir el tratamiento prescrito por el otorrinolaringólogo.



Consulte con su médico de Atención Primaria la continuidad de su tratamiento habitual.



#### EVITE:

- Sonarse la nariz.
- Movimientos mandibulares intensos (masticar chicle, bocadillos...).
- Ducha caliente con formación excesiva de vapor.
- Exposiciones prolongadas al sol.

