

INDICACIONES Y CUIDADOS POST QUIRÚRGICOS

1. Morder la gasa estéril por 30 minutos, luego de ese lapso de tiempo puede ser reemplazado por otra gasa o dejar sin recubrimiento.
2. Será NORMAL el sangrado moderado de la herida durante las primeras 24 hs, pudiendo incluso dejar manchas en la comisura labial o la almohada al amanecer.
3. Para evitar que este SANGRADO NORMAL sea excesivo o se convierta en ANORMAL, durante las primeras 24 hs se debe seguir lo siguientes consejos:
 - EVITAR las comidas y bebidas calientes durante las 24 hs, pues las mismas aumentan el flujo sanguíneo y predisponen al sangrado excesivo.
 - EVITAR tomar jugos cítricos, o acciones que impliquen succión.
 - NO escupir la saliva/sangre con fuerza, la saliva es espesa y(mate, tereré, pajitas, etc)viscosa, para diluirla preferentemente enjuagar con agua fría y soltar con cuidado el contenido.
 - En las primeras dos noches, EVITAR dormir totalmente acostado,En las se debe elevar la espalda con almohadas.
4. EVITAR actividades físicas o esfuerzos físicos como: caminata, trote, gimnasio, trabajos pesados, zumba, danza, agacharse, exponerse al sol por tiempo prolongado, etc. durante 3 días.
5. Masticar al lado contrario de la zona operada.
6. Dependiendo de la complejidad del procedimiento quirúrgico, pueden aparecer hematomas o moretones en las zonas periféricas de la piel
7. NO FUMAR, durante 8 días pues la nicotina predispone a infecciones e impide la buena cicatrización de la herida.

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA LAS PRIMERAS 48 HS.

UNA VEZ PASADO LOS 30 MINUTOS A 1 HORA INMEDIATAMENTE A LA CIRUGÍA. SE PUEDE INGERIR:

- Helado: es la recomendación por excelencia, obligatoriamente sabores que no contengan nueces, maní, chispas de chocolates, o algún agregado, ya que pueden causar molestias y uvas pasas, quedarse esas porciones en la herida.
- Budín, flan o gelatinas
- Batido de frutas: evita los cítricos o las frutas ácidas.

¿QUÉ PUEDO DESAYUNAR?

- Yogurt, leche, t , jugos y batidos de frutas.
- Frutas blandas sin semillas (banana, mam n, melón, etc.)
- Omelette, huevos revueltos.

¿QUÉ PUEDO ALMORZAR?

- Porción de pescado sin espinas al vapor, atún, caldos licuados, pollos desmenuzados.
- Sopa tipo crema, puré de papas, verduras cocidas.

¿QUÉ PUEDO TOMAR?

- Agua, jugos batidos, t , leche, yogurt.

OBSERVACIONES: ampliar las opciones alimentarias durante el SEGUNDO O TERCER DÍA Y normalizarlas a partir del CUARTO DÍA.