

RECOMENDACIONES DE CUIDADOS TRAS EL ALTA CIRUGÍA ENDOSCÓPICA NASOSINUSAL

- 1- Reposo domiciliario durante 2 días, y luego relativo, evitando realizar esfuerzos físicos, como levantar pesos o hacer deporte, durante 2 semanas.
- 2- Dieta blanda y en cantidad moderada las primeras 24 horas y luego dieta normal.
- 3- Duerma preferiblemente boca arriba y ligeramente incorporado (puede añadir una almohada más).
- 4- Durante el tiempo que tenga el taponamiento nasal es normal que éste rezume algo de sangre y secreciones. Puede cambiar la gasa que tiene debajo de la nariz sujeta con esparadrapo tantas veces como precise si se le mancha. Sin embargo, los taponamientos nasales deberá esperar a que se los retire su cirujano (en torno a las 48 horas).
- 5- Es normal que se note congestionado, que le duela la cabeza, que le lloren los ojos, que note los oídos algo taponados y que estornude con frecuencia. Estas molestias desaparecerán cuando le retiren el taponamiento.
- 6- En caso de tener que estornudar, hágalo con la boca abierta y sin taparse la nariz, para evitar una excesiva presión sobre la nariz.
- 7- Una vez retirado el taponamiento, si tiene que sonarse, hágalo con suavidad. Deberá evitar el estreñimiento; en caso necesario utilice laxantes suaves.
- 8- Es normal que tenga la boca reseca, al no poder respirar por la nariz. Esta sensación desaparecerá cuando se le retiren los taponamientos.
- 9- Es normal que tenga algo de dolor e inflamación, tanto en la nariz como en los pómulos o en los ojos.
- 10- Es normal que durante los primeros días tras la intervención, tras retirar el taponamiento, la mucosidad nasal o la saliva estén ligeramente teñidas de sangre.
- 11- Deberá seguir el tratamiento que se le indicó al alta, especialmente los lavados nasales frecuentes.
- 12- En caso de que presente sangrado abundante por nariz o boca, dolor muy intenso que no ceda con los analgésicos recomendados, fiebre superior a 38°C, o alteraciones visuales o de la conciencia, deberá acudir a Urgencias.