

## RECOMENDACIONES DE CUIDADOS TRAS EL ALTA RINOSEPTOPLASTIA

- 1- Reposo domiciliario durante 48 horas, y luego relativo, evitando realizar esfuerzos físicos, como levantar pesos o hacer deporte, durante al menos 2 semanas.
- 2- Dieta blanda y en cantidad moderada las primeras 24 horas y luego dieta normal.
- 3- Durante el tiempo que tenga el taponamiento nasal es normal que éste rezume algo de sangre y secreciones. Si se le mancha la gasa que está sujeta con esparadrapo bajo la nariz puede cambiarla a menudo. También es normal que se note congestionado, que le lagrimeen los ojos, que le duela la cabeza y que estornude con frecuencia. Estas molestias desaparecerán cuando le retiren el taponamiento.
- 4- Durante el tiempo que tenga la férula nasal externa, evite mojarla, tocarla o apoyarse sobre ella.
- 5- Duerma preferiblemente boca arriba y ligeramente incorporado. (Puede colocarse una almohada extra).
- 6- En caso de tener que estornudar, hágalo con la boca abierta, para evitar una excesiva presión sobre la nariz.
- 7- 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.
- 9- Es normal que tenga algo de dolor e inflamación, tanto en la nariz como en el labio superior. También puede tener los ojos algo hinchados.
- 10- Deberá seguir el tratamiento que se le indicó al alta.
- 11- 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 (como agua de lavar carne).
- 12- En caso de que presente sangrado abundante por nariz o boca, dolor muy intenso que no ceda con los analgésicos recomendados, o fiebre superior a 38°C, deberá acudir a Urgencias.