Dra. Irene Pérez
Otorrinolaringóloga y Cirujana Plástica Facial

GUÍA PARA PACIENTES

Su recuperación después de la *rinoplastia*

Todo lo que necesita saber para cuidarse en casa y sentirse tranquilo(a) en cada etapa.

Querido(a) paciente:

Gracias por confiar en nosotros. Esta guía le explica, paso a paso, qué esperar en los próximos días y cómo cuidarse para obtener el mejor resultado.

Léala con calma junto con la persona que lo(a) acompañará en casa. Si tiene cualquier duda, por pequeña que parezca, escríbanos: **estamos para acompañarle.**

Dra. Irene Pérez
Cirugía Plástica Facial y Otorrinolaringología

EN ESTA GUÍA

1 Su recuperación en el tiempo
2 Los primeros días en casa
3 Cuidado de su nariz
4 Su vida diaria
5 Lo que es normal
6 Controles y cuándo llamarnos

Recuerde: la nariz se ve muy inflamada la primera semana y mejora poco a poco. El resultado final se aprecia **al año** de la cirugía.

PASO A PASO

Su recuperación en el tiempo

Cada nariz sana a su ritmo, pero esto es lo que la mayoría de pacientes vive en cada etapa.

1 Días 1 a 3

Su nariz estará tapada y respirará por la boca. Es normal que el sangrado manche la gasa colectora y que aparezcan inflamación y pequeños morados alrededor de los ojos.

→ Duerma semisentado(a), aplique hielo 10 minutos cada hora, tome los medicamentos a la hora y mucho líquido.

2 Primer control

La inflamación empieza a bajar y los morados cambian a un tono amarillo-verde.

→ Retiramos los puntos externos y las láminas internas.

3 Semanas 2 a 4

La nariz puede verse algo inflamada, sobre todo en la punta, y habrá costras por dentro.

→ Suero nasal, bloqueador solar y regreso gradual a sus actividades.

4 Mes 1 a 3

La respiración mejora mucho. La punta puede sentirse dura o con poca sensibilidad.

→ Retome el ejercicio de forma progresiva, según le indiquemos.

★ Hasta 1 año

La forma se sigue afinando poco a poco, en especial la punta.

→ El resultado final se aprecia al año de la cirugía.

Sus medicamentos

A la hora exacta

Tome sus medicamentos **a la hora indicada** en su fórmula. Sirven para controlar el dolor, prevenir infecciones y hacer la recuperación más cómoda.

Mejor evitar

Suspenda suplementos como vitamina E, omega 3, ginkgo, ajo o ginseng **2 semanas** antes y después de la cirugía. Evite cigarrillo, vapeador y alcohol al menos **4 semanas**: retrasan la cicatrización y aumentan la inflamación.

EN CASA

Los primeros días

Descansar bien y seguir estos cuidados hace una gran diferencia.

Para dormir

6 días

Duerma **semisentado(a)**, con 2 o 3 almohadas o en un sillón reclinable. Después puede dormir boca arriba. No duerma boca abajo durante el primer mes.

Respirar y tomar líquido

Mientras tenga las láminas internas respirará por la boca; es normal y temporal. Tome **abundantes líquidos** y use hidratante de labios (vaselina o Aquaphor lip balm).

Hielo

Días 1 y 2

Aplique hielo en una bolsa plástica sobre el vendaje, sin mojarlo, **10 minutos cada hora**, solo mientras esté despierto(a).

No todo el día en cama

Estar completamente acostado(a) aumenta la inflamación. Puede salir a la calle, pero no camine más de **20 minutos** seguidos los primeros 15 días.

Cuidado de su nariz

Puntos externos

Se retiran en el primer control. Mientras tanto, límpielos cada 12 horas con agua oxigenada y aplique la crema formulada. No use isodine, alcohol ni mertiolate. Los puntos internos se absorben solos.

Interior de la nariz

Límpielo cada 12 horas con copitos humedecidos en agua oxigenada, sin introducirlos profundamente.

Suero nasal

8 semanas

Úselo desde el mismo día de la cirugía. Mantiene la nariz limpia y húmeda, y ayuda a que salgan las costras.

Gasa bajo la nariz

El colector recoge la sangre que escurre. Cámbielo las veces que necesite; es normal los primeros días. Cuando ya no manche, puede dejar de usarlo.

Vendaje y férula

Ayudan a controlar la inflamación. Se retiran en el **segundo control**, según su evolución, y solo los retira su cirujano. No los moje, no los mueva ni los levante.

Sonarse y estornudar

No se suene la primera semana; después puede hacerlo con suavidad. Esa semana, estornude con la boca abierta. No se toque ni presione la nariz.

Gafas

6 semanas

No use gafas apoyadas sobre la nariz durante 6 semanas. Si necesita usarlas, colóquese la férula debajo de las gafas para proteger la nariz.

VOLVIENDO A LA RUTINA

Su vida diaria

Puede retomar muchas cosas pronto. Estas son las precauciones para proteger su nariz.

Baño
Puede ducharse desde el día siguiente, sin mojar el vendaje ni la cara. Lave el cabello con la cabeza hacia atrás, como en la peluquería.

Caminar y salir
Puede salir a la calle, pero no camine más de 20 minutos seguidos los primeros 15 días. Evite agacharse, hacer fuerza o cargar peso durante **4 semanas**.

Trabajo o estudio
La mayoría de pacientes retoma actividades tranquilas entre los **5 y 10 días**.

Viajes en avión
Consúltenos antes. En general recomendamos esperar al menos **4 semanas** si vive en Colombia, o **2 semanas** si vive en el exterior.

Alimentación
Regrese a su dieta habitual lo antes posible y tome abundantes líquidos los primeros días.

Ejercicio
Nada de gimnasio, educación física ni deportes el primer mes: un golpe o un "balonazo" puede afectar el resultado. Deportes de contacto, después de **2 meses** y con nuestra autorización.

Sol y calor
Tras retirar el vendaje, use **bloqueador solar todos los días**. Evite sauna, turco, piscina y sol directo prolongado durante 6 semanas.

Su celular
Le recomendamos desactivar el reconocimiento facial antes de la cirugía y usar un código o su huella. Con la férula y el cambio en su rostro, algunos pacientes no logran desbloquear el teléfono ni entrar a sus apps o bancos.

Es normal, no se preocupe

- Sentir la nariz muy tapada, como si tuviera gripa.
- Adormecimiento en la punta de la nariz o en los dientes superiores; mejora con los meses.
- Pequeñas asimetrías en la nariz mientras baja la inflamación: no baja igual en ambos lados y la nariz irá tomando su forma definitiva con las semanas.
- Sentirse ansioso(a) o desanimado(a) al ver la nariz inflamada la primera semana es muy común.
- Morados e inflamación alrededor de los ojos durante 1 a 2 semanas. Puede usar maquillaje cuando le retiremos el vendaje.
- Costras y algo de secreción con sangre las primeras semanas. La respiración mejora claramente hacia la **cuarta semana**.
- Si también se operaron los cornetes, la recuperación puede ser un poco más molesta; es esperado.

Sea paciente con su nariz: cada semana se verá mejor.

ACOMPAÑAMIENTO

Sus controles

Asistir a los controles es **fundamental** para su recuperación. En ellos revisamos la evolución, retiramos costras y coágulos y limpiamos la nariz.

1	2	3	4	5	6
1 semana	15 días	6 semanas	3 meses	6 meses	1 año

Si vive fuera del país, sus controles se harán de forma virtual.

⚠ Llámenos de inmediato si presenta

No espere al siguiente control si nota alguna de estas señales:

- Sangrado muy abundante que no se detiene después de 15 minutos sentado(a), con la cabeza hacia adelante y hielo.
- Dolor intenso que no mejora con los medicamentos, o más dolor e inflamación después del tercer día.
- Cambios en la visión, vómito persistente o salida abundante de líquido claro y acuoso por la nariz.
- Fiebre de 38,5 °C o más, o escalofríos que no mejoran con los medicamentos.
- Enrojecimiento, calor o secreción con pus o mal olor en la nariz o en los puntos.
- Un golpe en la nariz, o si el vendaje o la férula se mueve o se cae.

CONSULTORIO

350 355 2416

Horario: 7:30 a. m. a 4:45 p. m.

FUERA DE HORARIO

Urgencias: llame al número de la Dra. Irene que le entregamos.

Le deseamos una pronta y tranquila recuperación.

Dra. Irene Pérez · Cirugía Plástica Facial y Otorrinolaringología