Dra. Irene Pérez
Otorrinolaringóloga y Cirujana Plástica Facial

GUÍA PARA PACIENTES

Su recuperación después de la cirugía de *tabique y cornetes*

Septoplastia y turbinoplastia: todo lo que necesita saber para cuidarse en casa y respirar mejor.

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 Sus medicamentos
3 Su cirugía y cuidados en casa
4 Su vida diaria
5 Lo que es normal
6 Controles y cuándo llamarnos

Recuerde: la nariz estará tapada las primeras semanas. La respiración se normaliza hacia la **cuarta semana**, cuando baja la inflamación.

PASO A PASO

Su recuperación en el tiempo

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

1 Primeros días

Su nariz estará tapada y respirará por la boca. Es normal que el sangrado manche la gasa colectora; puede cambiarla hasta 10 veces al día.

→ Cabecera elevada, suero nasal cada 4 horas, medicamentos a la hora y mucho líquido.

2 Semanas 1 a 2

Sigue la congestión mientras tenga las láminas. Hay costras dentro de la nariz.

→ Retiramos las láminas en el primer o segundo control.

3 Semanas 3 a 4

La inflamación baja y las costras disminuyen.

→ A partir de la tercera semana ya puede viajar.

4 Mes 1

La respiración por la nariz se normaliza.

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

★ Hasta 6 meses

La nariz termina de sanar por dentro.

→ Controles periódicos para revisar su evolución.

Sus medicamentos

A la hora exacta

Tome sus medicamentos **a la hora indicada** en su fórmula. Sirven para controlar el dolor, prevenir infecciones y disminuir las molestias de la nariz tapada.

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

Su cirugía y sus cuidados

La cirugía se realiza **completamente por dentro de la nariz**: no hay cicatrices por fuera.

Puntos

Los puntos se absorben solos, por lo que usualmente no es necesario retirarlos.

Láminas de silicona

Un solo punto sostiene unas láminas o tubos de silicona que mantienen el tabique en la mitad y evitan hematomas. Se retiran en el **primer o segundo control**.

Respirar y tomar líquido

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

Para dormir

2 días

Duerma con la **cabecera elevada** los primeros 2 días.

Suero nasal

Cada 4 horas

Inicie los lavados desde que llegue a casa. La primera semana aplíquelo **cada 4 horas** con la botella NeilMed o como le indique la Dra. Irene.

Gasa bajo la nariz

El colector recoge la sangre que escurre. Es normal cambiarlo **hasta 10 veces al día** los primeros días. Cuando ya no manche, puede dejar de usarlo.

Sonarse y estornudar

1 semana

No se suene la nariz durante la primera semana; después ya puede hacerlo, con suavidad. Esa primera semana, si va a estornudar, hágalo con la boca abierta.

Su vida diaria

Actividad

30 días

No haga ejercicio ni camine más de 20 minutos seguidos. Esto incluye la clase de educación física y los esfuerzos de la vida diaria.

Cuide su nariz de golpes

Un golpe accidental o un "balonazo" puede causar mucho dolor y dañar el resultado de la cirugía.

Alimentación

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

Viajes

3 semanas

No viaje las 3 semanas siguientes a la cirugía. El principal riesgo es el sangrado y, si ocurre de viaje, puede no tener un otorrinolaringólogo cerca.

Es normal, no se preocupe

- Sentir la nariz muy tapada, como si tuviera gripa.
- Costras y algo de secreción con sangre las primeras semanas. La respiración mejora claramente hacia la **cuarta semana**.
- La cirugía de los cornetes puede hacer la recuperación un poco más molesta; es esperado.
- Sentirse cansado(a) o desanimado(a) los primeros días por la nariz tapada es muy común.

Tenga paciencia: cada semana respirará mejor.

Sus controles

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

Los controles se hacen **durante los primeros 6 meses** después de la cirugía.

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

⚠ Llámenos de inmediato si presenta

Comuníquese con la Dra. Irene o diríjase a Urgencias de la Fundación Santa Fe de Bogotá si nota:

- Sangrado excesivo que no se detiene después de 15 minutos sentado(a), con la cabeza hacia adelante.
- Dolor que no se controla con los medicamentos.
- Fiebre de 38,5 °C o más, o escalofríos que no mejoran con los medicamentos.
- Secreción con pus o mal olor, vómito persistente o salida abundante de líquido claro y acuoso por la nariz.
- Un golpe en la nariz.

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