



## Instrucciones para la Extracción

POR FAVOR, LEA TODAS ESTAS INSTRUCCIONES CUIDADOSAMENTE

A veces, los efectos posteriores a la cirugía oral son bastante mínimos, por lo que no todas las instrucciones pueden aplicarse. Si tiene alguna pregunta, siga estas pautas o llame a nuestra oficina para aclaraciones.

Día de la Cirugía:

**Primera Hora:** Recuerde que la gasa no detiene el sangrado, simplemente absorbe la sangre. Lo que detiene el sangrado es la presión continua directamente en el área quirúrgica. Muerda suavemente pero con firmeza las compresas de gasa que se han colocado sobre las áreas quirúrgicas, asegurándose de que permanezcan en su lugar. No las cambie durante la primera hora a menos que el sangrado no esté controlado. Las compresas pueden ser retiradas suavemente después de una hora. Si el sangrado activo persiste, coloque suficiente gasa nueva para obtener presión sobre el sitio quirúrgico durante otros 30 minutos. La gasa luego puede cambiarse según sea necesario (normalmente cada 30 a 45 minutos). Es mejor humedecer la gasa con agua del grifo y esponjarla suavemente para una posición cómoda.

**Sangrado intermitente:** El sangrado intermitente o goteo durante la noche es normal. El sangrado puede ser controlado colocando gasa fresca sobre las áreas y mordiendo la gasa durante 30 a 45 minutos a la vez.

**Sangrado persistente:** El sangrado nunca debe ser grave. Si lo es, generalmente significa que las compresas están siendo apretadas entre los dientes solamente y no están ejerciendo presión sobre las áreas quirúrgicas. Intente reposicionar las compresas. Si el sangrado persiste o se vuelve intenso, puede sustituir una bolsa de té (remojada en agua muy caliente, escurrida y envuelta en una gasa húmeda) durante 20 a 30 minutos. Si el sangrado permanece descontrolado, por favor llame a nuestra oficina.

**Cuidado del ejercicio:** No moleste el área quirúrgica hoy. NO enjuague vigorosamente ni investigue el área con ningún objeto, incluido el dedo. Puede cepillarse los dientes suavemente. Si tiene un cepillo de dientes eléctrico, apáguelo y úselo como un cepillo de dientes manual cuando esté cerca del sitio de extracción.

**Fumar:** Por favor, no fume durante al menos 5 días, ya que esto es muy perjudicial para la cicatrización y puede causar un alveolo seco.

**Hinchazón:** La hinchazón está frecuentemente asociada con la cirugía oral. Para minimizar la hinchazón, mantenga la cabeza erguida en todo momento durante aproximadamente 3 días (silla reclinable, varios cojines), tome ibuprofeno (tanto para el dolor como para la hinchazón) a menos que tenga reacciones adversas a él, y use una bolsa de hielo en la mejilla, envuelta en una toalla y aplicada firmemente en la mejilla adyacente al área quirúrgica. Esto debe aplicarse 20 minutos encendido y 20 minutos apagado durante las primeras 24 horas después de la cirugía. Si se le ha recetado medicamentos para controlar la hinchazón, asegúrese de tomarlos según las indicaciones.

**Dolor:** Desafortunadamente, la mayoría de las cirugías orales están acompañadas por algún grado de molestia. Por lo general, recibirá una receta para medicamentos para el dolor. Si toma la primera pastilla antes de que se le pase el anestésico, debería poder manejar mejor cualquier molestia. Algunos pacientes encuentran que los medicamentos para el dolor más fuertes causan náuseas, pero si precede cada pastilla para el dolor con una pequeña cantidad de alimento blando, reducirá la probabilidad de que ocurra náuseas. Los efectos de los medicamentos para el dolor varían ampliamente entre las personas. Si no obtiene alivio adecuado al principio, puede complementar cada pastilla para el dolor con un analgésico como aspirina o ibuprofeno. Algunos pacientes pueden incluso requerir dos de las pastillas para el dolor al mismo tiempo.

Recuerde que el dolor más severo suele ocurrir dentro de las seis horas posteriores a que se le pase la anestesia local; después de eso, su necesidad de medicación debería disminuir. Si encuentra que está tomando grandes cantidades de medicamentos para el dolor con frecuencia, por favor llame a nuestra oficina. Si anticipa que necesitará más medicación recetada para el fin de semana, debe llamar para una recarga a través de nuestra oficina durante la semana.

**Náuseas:** Las náuseas no son infrecuentes después de la cirugía. A veces, los medicamentos para el dolor son la causa. Las náuseas pueden reducirse precediendo cada pastilla para el dolor con una pequeña cantidad de alimento blando y tomando la pastilla con un volumen grande de agua. Trate de seguir tomando líquidos claros y minimice la dosis de medicamentos para el dolor, pero llámenos si no se siente mejor. La clásica Coca Cola puede ayudar con las náuseas.

**Dieta:** No desea desarrollar una infección en el área quirúrgica. No empuje ningún alimento hacia el interior porque las bacterias pueden crecer fácilmente en el coágulo de sangre mezclado con alimentos. Será útil comer una dieta que no requiera masticación (cualquier cosa que pueda comer sin masticar como sopa, puré de papas, frijoles refritos, queso cottage, yogur, etc.) durante aproximadamente 3 días y avanzar lentamente a alimentos blandos (pastel de carne, huevo revuelto, pasta demasiado cocida, plátano, etc.) durante 1 semana. No pase demasiado tiempo con alimentos en la boca para minimizar la posibilidad de infección. Coma cualquier alimento nutritivo que pueda comer con comodidad. No use pajita durante los primeros días después de la cirugía. Es mejor evitar alimentos como nueces, semillas de girasol, palomitas de maíz, etc., que puedan quedar alojados en el área de la cavidad. Durante los próximos días, puede avanzar gradualmente a alimentos sólidos. Es importante no saltarse comidas. Si se alimenta con regularidad, se sentirá mejor, ganará fuerza, tendrá menos molestias y se curará más rápido. Si es diabético, mantenga sus hábitos alimentarios normales o siga las instrucciones de su médico.

**Bordes Afilados:** Si sientes algo duro o bordes afilados en las áreas quirúrgicas, es probable que estés sintiendo las paredes óseas que una vez sostuvieron el diente o dientes extraídos. Ocasionalmente, pequeñas astillas de hueso pueden salir por sí solas durante la semana siguiente o así. Si te causan preocupación o molestia, por favor llama a nuestra oficina.

Instrucciones para el segundo y tercer día:

**Higiene:** Quieres mantener limpia el área quirúrgica para prevenir infecciones, pero suavemente y con cuidado durante las primeras 1-2 semanas porque quieres lavar la comida pero no el coágulo de sangre o el material del injerto óseo fuera del alvéolo de extracción y no quieres molestar el área quirúrgica. Manténlo limpio a fondo pero suavemente durante 1-2 semanas.

**Enjuagues bucales:** Mantener tu boca limpia después de la cirugía es esencial. Usa ¼ de cucharadita de sal disuelta en un vaso de agua tibia de 8 onzas y enjuaga suavemente con porciones de la solución, tomando cinco minutos para usar todo el vaso. Repite tantas veces como desees, pero al menos dos o tres veces al día.

**Cepillado:** Comienza tu rutina normal de higiene oral tan pronto como sea posible después de la cirugía. El dolor y la hinchazón pueden no permitir un cepillado vigoroso, pero haz todo lo posible para limpiar tus dientes dentro de los límites de la comodidad.

**Aplicaciones de calor:** Puedes aplicar compresas calientes sobre la piel en las áreas de hinchazón (bolsa de agua caliente, toallas húmedas calientes, almohadilla térmica) durante 20 minutos y luego descansar 20 minutos para ayudar a aliviar las áreas sensibles. Esto también ayudará a disminuir la hinchazón y la rigidez.

**Cicatrización:** La cicatrización normal después de la extracción del diente debe ser la siguiente: los primeros dos días después de la cirugía suelen ser los más incómodos y generalmente hay algo de hinchazón. Al tercer día deberías sentirte más cómodo y, aunque aún hinchado, generalmente puedes comenzar una dieta más sustancial. El resto del curso postoperatorio debe ser una mejora gradual y constante. Si no ves una mejora continua, por favor llama a nuestra oficina. Si te dan una jeringa de irrigación plástica, NO la uses durante los primeros cinco días. Luego úsala diariamente según las instrucciones hasta que estés seguro de que el alvéolo dental se ha cerrado por completo y que no hay posibilidad de que se alojen partículas de comida en el alvéolo.

**Antibióticos:** Si tomas antibióticos y desarrollas diarrea, debes dejar de tomar los antibióticos inmediatamente. Si la diarrea no se detiene, debes ver a un médico para descartar la posibilidad de colitis por *C. diff* (colitis por *Clostridium difficile*). Por favor, llama a nuestra oficina si estás experimentando diarrea.

**Precauciones de Seno Paranasal:** Debido a la estrecha relación entre los dientes superiores posteriores y el seno, a veces resulta una comunicación entre el seno y la boca a partir de la cirugía. Esa complicación ha ocurrido en tu caso, lo que a menudo se cura lentamente y con dificultad. Ciertas precauciones ayudarán en la curación y te pedimos que sigas fielmente estas instrucciones:

1. Toma las recetas según las indicaciones.
  2. No escupas con fuerza durante 5 días.
  3. No fumes durante 5 días.
  4. No uses pajillas durante 5 días.
  5. No te suenes la nariz con fuerza durante al menos 3 meses, incluso si tu seno parece estar “congestionado” o puede haber algo de drenaje nasal.
  6. Trata de no estornudar; causará presión sinusal no deseada. Si debes estornudar, mantén la boca abierta.
  7. Come solo alimentos blandos durante varios días, tratando siempre de masticar en el lado opuesto de tu boca.
  8. No enjuagues vigorosamente durante varios días. Se pueden usar enjuagues de agua salada suave. Un ligero sangrado nasal no es infrecuente durante varios días después de la cirugía.
- Por favor, mantén a nuestra oficina informada de cualquier cambio en tu condición, especialmente si aumenta el drenaje o el dolor. Es importante que mantengas todas las citas futuras hasta que esta complicación se resuelva.

Es nuestro deseo que tu recuperación sea lo más suave y agradable posible. Seguir estas instrucciones te ayudará, pero si tienes preguntas sobre tu progreso, por favor llama a nuestra oficina. Un servicio de atención

telefónica las 24 horas está disponible para contactar al médico de guardia fuera del horario de atención. Llamar durante el horario de oficina permitirá una respuesta más rápida a tus preguntas o inquietudes.

**TEN EN CUENTA:** las llamadas telefónicas para renovar prescripciones de narcóticos (analgésicos) solo se aceptan durante el horario de oficina.