

**Arthur J. Hernandez, D.D.S, P.A**

**1202 W. Bitters, Bldg. #5 San Antonio, TX 78216 210-408-7182**

**INSTRUCCIONES POST OPERATORIAS**

**\*\*\* POR FAVOR LEACUIDADOSAMENTE AMBOS LADOS DE ESTAS INSTRUCCIONES\*\*\***

A veces los efectos de la cirugía son mínimos, por lo tanto, no todas las instrucciones aplican. El sentido común dictará lo que usted debe hacer, sin embargo, cuando tenga dudas con alguna de estas instrucciones, llámenos para aclararlas. Nuestro numero es: (210) 408-7182

**DIA DE LA CIRUGIA**

**PRIMERA HORA;** Muerda gentilmente y firmemente la gasa que se ha puesto sobre el área de la cirugía. No las cambie durante la primera hora, a menos que el sangrado no se haya controlado. Las gasas pueden ser removidas después de una hora. Si aun persiste un sangrado constante, coloque otra gasa nueva que mantenga presión en el área quirúrgica por 30 minutos. Después la gasa puede ser cambiada conforme se necesite (cada 30 a 45 minutos). Es preferible humedecer la gasa con agua y doblarla para que sea más cómodo posicionarla.

**CUIDADOS GENERALES;** No toque el área de la cirugía el día de hoy. No se enjuague vigorosamente ni moleste el área con ningún objeto. Puede cepillar sus dientes gentilmente. **POR FAVOR NO FUME** por lo menos durante 48 horas, porque esto no ayuda a la cicatrización y puede causar un alveolo seco.

**SANGRADO;** Sangrado intermitente en poca cantidad es normal durante el primer día o noche. El sangrado puede ser controlado colocando gasa nueva sobre las áreas quirúrgicas y mordiendo la gasa por 30 – 45 minutos cada vez.

**SANGRADO CONSTANTE;** El sangrado nunca debe ser severo. Si lo hubiera, usualmente significa que la gasa esta siendo masticada entre los dientes solamente, sin poner presión en el área de la cirugía. Trate de colocar la gasa en el lugar correcto. Si aun después de esto el sangrado persiste o es severo, coloque una bolsa de té negro (remojada en agua muy caliente y luego exprimida y cubierta en una gasa húmeda) y muerda por 20 o 30 minutos. Si el sangrado severo persiste, por favor llámenos.

**INFLAMACION;** La inflamación esta asociada con la cirugía, puede disminuirse usando una bolsa con hielos, compresa fría o una bolsita con frijoles o vegetales congelados envuelta en una toalla y poniéndola junto a la mejilla, esto se debe aplicar continuamente durante 20 minutos y removiéndola por otros 20 minutos,

durante las primeras 24 horas. Si le han recetado alguna medicina para controlar la inflamación, asegúrese de tomársela como se le indicó.

**DOLOR** Desafortunadamente la mayoría de las cirugías se acompañan de molestias. Usualmente recetamos un medicamento para el dolor. **Si usted toma la primer pastilla antes de que la anestesia pierda su efecto, su molestia se podrá controlar mejor.** Algunos medicamentos fuertes para el dolor pueden causar náusea, pero si come un poco antes de tomar la pastilla, la náusea se puede reducir. Los efectos del medicamento para el dolor varían mucho entre las personas.

Si el dolor no se controla, puede suplementar la pastilla para el dolor con un analgésico como aspirina o ibuprofen. Algunos pacientes requieren dos pastillas para el dolor juntas. Recuerde que el dolor más severo es dentro de las primeras 6 hrs. después de quitarse el efecto de la anestesia, después de este periodo requerirá menos medicamento para el dolor.

Si usted esta tomando demasiada medicina para controlar su dolor en intervalos frecuentes, por favor llame a nuestra oficina. Si usted anticipa que necesitara mas medicamento para el dolor durante el fin de semana, debe llamarnos para solicitar la receta durante horas hábiles.

**NAUSEA:** Náusea es común después de la cirugía. En ocasiones el medicamento para el dolor es la causa. Se puede reducir tomando una pequeña ración de alimentos blandos y mucha agua. Trate de tomar líquidos claros y tome la dosis mínima del medicamento para el dolor, pero llámenos si no se siente mejor. Coca cola clásica puede ayudar con la náusea.

**DIETA;** Coma alimentos nutritivos blandos, evite comida extremadamente caliente. No use popote o pajilla los primeros días después de la cirugía. Es recomendable tomar solo líquidos y alimentos en puré el primer día (yogurt, pudín, sopas, batidos). Es preferible evitar comida como nueces o semillas que pudieran atorarse en el alveolo. Durante los próximos días, gradualmente puede progresar a dieta sólida. ¡Es importante no dejar de alimentarse!, Si usted se alimenta se sentirá mejor, ganará fuerza, tendrá menos molestias y sanará más rápido. Si usted es diabético, mantenga sus hábitos alimenticios normales o siga las instrucciones dadas por su doctor.

**FRAGMENTOS DE HUESO;** Si usted siente zonas filosas o duras en el área de la cirugía, es probable que sienta las paredes del hueso que soportaban al diente extraído. Ocasionalmente pequeños fragmentos de hueso pueden exfoliarse durante la semana siguiente de la cirugía, si le causan molestias o preocupación, por favor llámenos.

**INSTRUCCIONES PARA EL SEGUNDO Y TERCER DIAS**

**ENJUAGUES;** Es esencial mantener su boca limpia después de la cirugía. Use ¼ de cucharadita de sal disuelta en un vaso de agua tibia y gentilmente enjuague su boca, tomándose 5 minutos para usar todo el vaso. Repita los enjuagues tan frecuentemente como pueda, por lo menos 2 o 3 veces al día.

**CEPILLADO;** Comience su rutina normal de higiene oral tan pronto como sea posible después de la cirugía. La inflamación y molestias pueden no permitir cepillado vigoroso, pero haga todo lo posible por mantener su boca limpia.

**APLICACIÓN DE CALOR** Puede aplicar compresas calientes a la piel sobre la zona inflamada (botella o bolsa con agua caliente, toallas húmedo-calientes, etc.) por 20 minutos intermitentes (poniéndolos durante 20 minutos y descansando otros 20), para mejorar las molestias. Esto también reducirá la inflamación y la contractura muscular.

**PROCESO DE REPARACION;** El proceso de reparación después de la extracción dental debe ser el siguiente: Los 2 primeros días después de la operación son generalmente los más incómodos y generalmente hay inflamación. Durante el tercer día usted debe sentirse mejor y aunque tenga inflamación, usualmente puede empezar a comer una dieta más sustanciosa. Después del tercer día, su recuperación debe ser gradual y debe sentirse mejor. Si usted no siente mejoría por favor llame a nuestra oficina. Si le entregaron una jeringa de plástico para irrigaciones, **NO LA USE** durante los primeros cinco días. Después puede usarla de acuerdo a las instrucciones hasta que el alveolo haya cerrado completamente y no haya oportunidad de que la comida se atore en el alveolo.

Deseamos que su recuperación sea rápida y placentera. Seguir estas instrucciones le ayudará, pero si tiene preguntas sobre su progreso, por favor llame a la oficina donde tuvo su cirugía. Un servicio de contestador esta disponible las 24 horas para contactar al doctor de guardia. Llamar durante horas hábiles le facilitará una respuesta más rápida a sus preguntas.

**POR FAVOR TENGA EN CUENTA;** Llamadas para obtener otra receta para los medicamentos para el dolor (narcóticos) se aceptan solamente durante horas hábiles.