



## Instrucciones post-operatorias

---

Si a usted le han extraído dientes o ha tenido alguna otra cirugía oral realizada recientemente (en las últimas dos semanas), tenga en cuenta la siguiente información:

### Hinchazón

La mayoría de la hinchazón desaparece en aproximadamente 1 semana. La decoloración (negro y azul) puede tardar un poco más en desaparecer. El calor aplicado con una toalla caliente y húmeda o una compresa de calor a temperatura media baja, en el área baja del lado de la cara a partir del 3er o 4to día después de la cirugía, ayudará a la cura. La hinchazón se debe disminuir al tercer o cuarto día después de la cirugía y prácticamente desaparecerá en menos de 2 semanas después de la cirugía.

### Actividad

Usted debe poder volver a sus actividades normales 3 o 4 días después de la cirugía. Retome la actividad física gradualmente, asegurándose de tener suficiente descanso y bastantes líquidos. Es posible que no pueda realizar algunas actividades que requieren el uso de la boca y las mandíbulas, como usar un regulador de buceo o tocar un instrumento musical de viento, hasta por 2 semanas.

### Apertura de la boca

Es común que las mandíbulas estén rígidas y sea difícil abrir grande después de la cirugía oral. Esto es debido al dolor muscular. La mejor manera de asegurar una recuperación rápida, es comenzar a estirar gradualmente el maxilar inferior abriéndolo. Mascar chicle y comidas más duras ayudarán a rehabilitar los músculos doloridos. Puede utilizar sus pulgares o dedos en los dientes frontales de arriba y abajo para ayudar a estirar las mandíbulas. El calor y el masaje en el exterior del maxilar inferior, así como medicamento como Advil® y Aleve® pueden aliviar al malestar. Usted debe poder abrir su boca normalmente en un plazo de 2 semanas después de la cirugía. ¡Si no es así, notifíquenos y vuelva para una revisión!

### Dieta

Después de 3 o 4 días, usted puede comer la mayoría de las comidas con seguridad, aunque frecuentemente toma una semana o más hasta que usted se sienta cómodo con una dieta normal. Lo mejor es una progresión gradual de varios días para consumir alimentos de más suaves a más duros y difíciles de masticar. Es mejor evitar algunas comidas, tales como totopos de maíz, pretzels, cacahuates y similares, por un par de semanas después de la cirugía. El dolor significativo cuando come es, generalmente, un buen indicador de que usted está avanzando rápidamente para volver a una dieta normal.

### Higiene oral

Usted puede comenzar a cepillar sus otros dientes o a usar un enjuague bucal uno o 2 días después de la cirugía. En aproximadamente 5-7 días después de la cirugía, es recomendable comenzar a cepillar la encía cuidadosamente alrededor del área donde se han extraído los dientes. (Es aceptable utilizar cepillos de dientes eléctricos.) Cierta malestar y sangrado de menor importancia son comunes durante los primeros días. Si le



## Instrucciones post-operatorias (Cont.)

---

han dado una jeringuilla plástica de irrigación, utilícela después de las comidas y en la noche para enjuagar los alveolos inferiores, donde fueron las extracciones, con agua del grifo (½ cucharadita de sal en ½ vaso de agua tibia o con enjuague bucal que no sea fuerte). Llene la jeringuilla de líquido y sosténgala sobre el sitio, arroje chorros en el agujero de la extracción, limpiándolo suavemente. Repita una o dos veces. En un plazo de 2-3 semanas, los alveolos de la extracción o los agujeros se curarán, y usted podrá desechar la jeringuilla.

Un Waterpik® y los dispositivos de higiene eléctricos similares pueden ser utilizados en vez de la jeringuilla manual, pero no puede comenzar a usarlos hasta por lo menos 2 semanas después de la cirugía.

### Otros cuidados dentales

Debido al dolor e hinchazón y la presencia de heridas curativas, aconsejamos esperar por lo menos 2 semanas después de la cirugía antes de emprender cualquier trabajo dental rutinario (como limpieza, relleno, ajustes ortodónticos, etc.).

### Dolor

La desaparición del malestar por hasta 2 semanas después de que le extrajeron el diente u otros procedimientos de cirugía oral, no es anormal, especialmente en casos más difíciles. El dolor debe continuar mejorando cada día. A menos que usted no pueda utilizarlos, los medicamentos de venta sin receta como Advil® y Aleve® o Tylenol® pueden ayudar mucho una vez que usted deje de tomar cualquier medicina de prescripción, recetada para un dolor más severo. ¡Si usted no tiene dolor, no hay razón para tomar la medicina para el dolor!

### Entumecimiento prolongado

El entumecimiento prolongado del labio o de la barbilla, generalmente, es debido a la hinchazón o a la contusión del nervio dental. Por lo general, tarda hasta 6 semanas para que la sensación vuelva a la normalidad. Desafortunadamente, no se puede hacer mucho para apresurar este proceso. Por favor díganos si la sensación no vuelve a la normalidad después de su cirugía.

### Visitas post-operatorias

Si usted está experimentando problemas o tiene preguntas, usualmente podemos agendar una visita postoperatoria con poco tiempo de anticipación. Tenga en cuenta que no hay cargos adicionales por las visitas postoperatorias.

¡Si usted tiene preguntas, preocupaciones o problemas por favor póngase en contacto con nuestra oficina para recomendaciones o para agendar una visita para revisar su situación! (520) 745-2454.