



# KR PERIO

KATHERINE RODRIGUEZ DMD

## INTRUCCIONES POSTOPERATORIAS

1. Al salir del consultorio y al llegar a su casa, colóquese una bolsa fría en la cara sobre el área operada para contener un poco la inflamación. Para minimizar la inflamación, mantenga la bolsa fría en la cara durante 10 minutos, luego retírela durante 10 minutos repitiendo dicha secuencia la mayor cantidad de veces posible durante las primeras 24 horas a partir de la operación. Mantenga la cabeza elevada durante las primeras 24 horas (silla reclinable o 2-3 almohadas), use medicamentos antiinflamatorios, como ibuprofen (Advil, Motrin). Recuerde que inflamación no quiere decir infección. Si la inflamación es severa o si tiene fiebre y le aumenta a 100 F o más, por favor llame.
2. Si le prescribieron algún antibiótico, es importante que cumpla con el régimen completo según le indicaron. Tome los medicamentos ingiriendo algún alimento a menos que se le indique lo contrario.
3. Tome bastante bebidas frías, como agua, bebidas de fruta o refrescos. Evite alimentos o bebidas calientes al menos durante las primeras 24 horas.
4. Evite fumar al menos durante una semana después de la operación. Fumar interfiere con la recuperación y conlleva a resultados menos deseables y a más molestias postoperatorias.
5. Por favor, limite sus actividades físicas después de la operación. No limpie la casa, ni corte el césped, ni trote, ni haga aeróbicos, ni juegue tenis, etc. al menos durante 3 días después de la operación. Podrá trabajar (actividad física muy ligera) uno o dos días después de la operación. Recuerde que su cuerpo debe invertir la mayor cantidad de su energía recuperándose.
6. La mayoría de los pacientes experimentan molestias después de la operación. Para minimizar las molestias, tome los analgésicos prescritos de la manera indicada. Si el dolor persiste o se vuelve intenso, por favor, llame.
7. Probablemente tendrá sangrado breve, supuración y un color rosado en la saliva el resto del día. Esto es normal. Sin embargo, si hay sangrado excesivo el día de la operación o al día siguiente, llame para recibir instrucciones. Si nota un sangrado excesivo y le realizaron un injerto de encía, la causa más probable es el lugar donante en el cielo de la boca. El sangrado pudiera detenerse presionando el cielo de la boca usando una gasa húmeda, una toalla pequeña, o una bolsa de té durante 30 minutos. Evite escupir después de enjuagarse y usar pajilla (sorbetos, pitillos) para beber cualquier tipo de líquidos, pues ello crea succión en la boca, lo cual le hará sangrar más.



8. Un día después de la operación, cepílese y límpiese con hilo dental como siempre lo a hecho excepto el area operada ni cerca de la misma. Enjuagarse con agua tibia y sal, le ayudará a limpiar el area tratada. Después del tercer día puede comenzar a enjuagarse con Listerine. Enjuague con mucha suavidad y evite escupir.

#### Instrucciones en cuanto a su dieta.

Es importante que durante las semanas de recuperacion mantenga una dieta nutritiva. El paciente que mantiene una Buena dieta de alimentos blandos, en general se siente mejor, sufre menos molestias, y se recupera mas rápido. Los alimentos a continuación están planificados para proveerle al cuerpo las vitaminas y los minerales adecuados.

#### Desayuno:

Jugo de manzana, jugo de naranja, leche, chocolate caliente, té, café, compota, pasas o frutas similares hechas pure, cereales cocidos como avena o crema de trigo. Huevos: ligeramente hervidos, ligeramente revueltos, escalfados o ligeramente fritos. El pan debe ablandarse con caldos de alimentos o vegetales. Las rosquillas deben ablandarse en leche o café. Puede usar una licuadora para licuar los alimentos.

#### Almuerzo y cena:

Caldos, sopa, carne molida, pescado horneado o hervido, pollo horneado o guisado (cortado muy Delgado), todo hecho en casa. Sopa de pollo con fideos, macarrón con queso, batidos y helados, papas horneadas o en pure, espárragos, guisantes, zanahorias, habas, judias verdes (hechas pure), queso fresco, queso crema, soufflé de queso, peras enlatadas, manzanas horneadas. Caldos de vegetales cocidos y carnes cocidas, pudin, gelatin, natillas, pastel.



Recuerde:

Puede ingerir alimentos blandos que no irriten. Puede masticar siempre que no le resulte molesto, pero ingiera alimentos blandos, muerda porciones pequeñas y mastique solo en las áreas donde no lo hayan operado. Si experimenta dificultad para comer correctamente, puede usar uno de los suplementos alimenticios disponibles comercialmente (como Instant Breakfast, Ensure Enrich, batidos de proteínas, etc.) Se recomienda la ingesta diaria de un multivitamínico.

En caso de emergencia, por favor llame a la oficina, o en horarios fuera de la oficina a la Dra. Katherine Rodriguez al (305) 479-5800.