

Instrucciones postoperatorias: extracción de las muelas del juicio

Este vídeo cubrirá información importante con respecto al cuidado postquirúrgico apropiado para la extracción de las muelas del juicio. Si le han programado extraer sus muelas del juicio, será importante seguir estas instrucciones cuidadosamente.

El malestar es normal después de la extracción de dientes. Si no es alérgico o intolerante a los medicamentos antiinflamatorios sin esteroides, comience a tomar ibuprofeno (también conocido como Advil® o Motrin®) o Aleve® - 1 tableta cada 8 horas según las instrucciones de su médico en el momento de la cirugía. Si es asmático, no tome ibuprofeno a menos que lo haya tolerado en el pasado. Asegúrese de tomar sus analgésicos con comida; esto ayudará a prevenir las náuseas. Somos una práctica libre de narcóticos y los analgésicos narcóticos no están indicados después de procedimientos quirúrgicos orales de rutina.

Los cojines de gasa deben colocarse directamente sobre los sitios de la extracción y sostenerse en el lugar con presión firme; la colocación adecuada le ayudará a no tragar sangre, que puede provocarle náuseas. Cambie los cojines de gasa cada 60 minutos. Cuando los cojines de gasa tengan poco o nada de sangre en ellos, ya no son necesarios. La cantidad de sangrado variará en cada persona. La mayor parte de su sangrado se reducirá dentro de 4–6 horas, pero es común una pequeña cantidad de sangrado por hasta 24 horas.

No enjuague su boca el día de la cirugía; hacerlo puede prolongar su sangrado. Comience con enjuagues de agua salada el día después de su cirugía, y continúe por 1 semana. Enjuague con agua tibia salada de 6–8 veces cada día. Para hacer la solución de agua salada, disuelva ½ cucharadita de sal en un pequeño vaso de agua tibia del grifo. Alternativamente, si se le prescribió el enjuague de boca Peridex™, usted puede utilizarlo según lo indicado por su doctor.

Si le han dado una jeringa de irrigación, comience la irrigación el tercer día después de su cirugía. Llene la jeringa con agua tibia salada y ponga la punta de la jeringa en el sitio de la extracción para limpiar. Haga esto 3 o 4 veces al día por 2 semanas y disminuya conforme se vaya curando el sitio quirúrgico. Si usted no recibió una jeringuilla el día de su cirugía, le proporcionarán una en su visita de seguimiento.

La hinchazón es normal después de cirugía y es una causa del malestar después de la extracción. La hinchazón alcanza su punto crítico normalmente el tercer día y después comienza a disminuir; ésta puede bajar con el uso de una bolsa de hielo. Aplique la bolsa de hielo al lado de su cara por 10 minutos; transfírela al lado opuesto por otros 10 minutos. Continúe enfriando la cara por las primeras 24 horas. No congele la piel. Las bolsas de hielo son útiles sólo por las primeras 24 horas. También, mantenga su cabeza elevada en 2 almohadas por 3–4 días. Estas medidas no eliminarán la hinchazón, pero sí le ayudarán a reducir su severidad.

Para permitir que los coágulos de sangre se formen sin tocarlos, no coma por 2 horas después de la cirugía. Comience con líquidos claros, tales como jugo de manzana, té, o caldo. Aumente su dieta gradualmente según lo tolere. Siempre enfríe las comidas o líquidos calientes durante las primeras 24 horas. Si le sedaron para su cirugía, no consuma comidas grasosas, cremosas, o aceitosas; estas comidas pueden causarle náusea. Usted debe consumir solamente alimentos suaves durante la primera semana, por ejemplo: sopas, huevos, puré de papa, y pastel de carne están bien. Si lo puede aplastar con un tenedor, lo puede comer. Durante 3 semanas, no consuma alimentos duros, crujientes, o muy correosos, tales como pan europeo, borde de la pizza, carne, nueces o palomitas. Para ayudar a prevenir la alveolitis seca, no utilice pajillas por los primeros 3 días después de su cirugía.

Empiece a cepillar sus dientes el día después de su cirugía. Es importante cepillar todos sus dientes, incluso si los dientes y las encías están sensibles. La acumulación de placa bacteriana y comida cerca del sitio de la extracción retrasará la cura.

No fume ni use cigarrillos electrónicos por lo menos durante una semana. Fumar aumentará su sangrado; la nicotina y el alquitrán en el tabaco afectan la cura y pueden causar alveolitis seca.

A menos que se le indique lo contrario, no haga actividad física vigorosa por los 3 días siguientes a su cirugía. La actividad física aumenta su presión arterial, lo que causará un aumento en su hinchazón, dolor y sangrado. Usted puede aumentar gradualmente sus actividades, tal como correr despacio o jugar tenis, 5 o 7 días después de su cirugía.