



## Instrucciones Postoperatorias: Extracción de las Muelas del Juicio

- El malestar es normal después de la extracción de las muelas. Si usted no es alérgico ni intolerante a las drogas antiinflamatorias no-esteroidales, comience a tomar ibuprofeno (también conocido como Advil® o Motrin®) según lo indicado por su doctor al momento de su cirugía. Si su dolor no es solamente controlado con el ibuprofeno, también tome su narcótico prescrito (como oxicodona, Vicodin® o OxyContin®). El ibuprofeno y su narcótico prescrito se pueden tomar juntos para ayudar a controlar mejor el dolor. Asegúrese de tomar sus medicinas para el dolor con la comida; esto le ayudará a evitar la náusea. Recuerde, el medicamento narcótico para el dolor afectará su juicio y sus reflejos.
- Los cojines de gasa deben colocarse directamente sobre los sitios de la extracción y mantenerse en el lugar con presión firme; la colocación adecuada le ayudará a no tragar sangre, que podría 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 3-4 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 los enjuagues de agua salada el día después de su cirugía y continúe por 1 semana. Enjuague con agua tibia salada de 6-8 veces por día. Para hacer la solución de agua salada, disuelva ½ cucharadita de sal en un pequeño vaso de agua tibia del grifo. Si le han dado un enjuague de boca con receta, comience la mañana después de su cirugía y utilícelo dos veces al día según lo indicado en el envase, durante 1 semana después de su cirugía.
- Si le han dado una jeringa de irrigación, comience la irrigación el quinto 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 hasta que el sitio quirúrgico se cure (o sea que los agujeros se cierren).
- 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; puede reducirse 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 a 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 inconveniente, no coma por 2 horas después de su cirugía. Comience con líquidos claros, tales como jugo de manzana, té, o caldo. Gradualmente aumente su dieta 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; estos alimentos pueden causarle náusea. Usted debe ingerir solamente comidas suaves durante la primera semana, por ejemplo: sopas, huevos, purés de papa, y pastel de carne están bien. Durante 2 semanas (u 8 semanas si le fueron extraídas las muelas del juicio inferiores), no coma alimentos duros, crujientes, o correosos, tales como panes europeos, borde de la pizza, carne, nueces, o palomitas. Para ayudar a prevenir la alveolitis seca, no utilice pajillas por los primeros 5 días después de la cirugía.



## Instrucciones Postoperatorias: Extracción de las Muelas del Juicio

- 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 retrasarán la cura.
- No fume 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, tales como trotar o jugar tenis, 5-7 días después de su cirugía.
- Si le pusieron suturas (o puntadas), es muy probable que sean del tipo que se disuelven y se caen durante la primera semana después de cirugía. En caso de que le tengan que quitar las suturas, se lo indicarán y le programarán una cita para sacarlas.