

Post-Operatorio: Retiro de las Muelas del Juicio

Este vídeo cubrirá la información importante con respecto al cuidado post-operatorio apropiado para el retiro de las muelas del juicio. Si le han programado quitar sus muelas del juicio, será importante seguir estas instrucciones. Generalmente los efectos secundarios de la cirugía oral son mínimos, es posible que no todas estas indicaciones se apliquen. Los procedimientos similares a otras personas, pueden dar resultados diferentes.

El cuidado de su boca es muy importante para una curación apropiada. Las instrucciones siguientes acelerarán el proceso de curación y reducirán el dolor, la hinchazón y el sangrado.

Es muy importante que evite fumar por un mínimo de 5 días. Fumar aumentará su sangrado; la nicotina y el alquitrán en el tabaco afectan la curación y pueden causar alveolitis seca.

No haga actividad física vigorosa por una semana después de su cirugía, a menos que le hayamos indicado lo contrario. La actividad física aumenta su presión arterial, lo que causará un aumento en su hinchazón, dolor, y sangrado. Usted puede aumentar gradualmente su actividad, tal como trotar o jugar tenis, después de una semana.

La hinchazón es normal después de cirugía y puede ser una causa de malestar. Usted debe aplicar una bolsa de hielo al área por 20 minutos, cada 20 minutos durante las primeras 24 horas; ésto ayudará a minimizar la hinchazón. La hinchazón tiende a alcanzar su punto más alto en las 48 horas posteriores a la cirugía. Al descansar adopte una postura semi-vertical con su cabeza elevada sobre su corazón.

Usted irá a casa con paquetes de gasa en su boca, pero necesitará cambiarlos una vez que usted llegue a su hogar, cada 15–30 minutos hasta que el sangrado disminuya o baje. Usted debe poner los paquetes de gasa proporcionados, directamente sobre los sitios de la cirugía. Si el sangrado continúa o es excesivo, ponga una bolsita de té negro, no-herbario, sobre los sitios quirúrgicos y muerda firmemente durante 45 minutos a una hora, con presión constante. Repita si es necesario. Puede tener un poco de rezuma o saliva rosada durante los próximos días.

Planee descansar por el resto del día después de la cirugía. Usted no debe conducir, operar maquinaria pesada o peligrosa, ni firmar ningún documento jurídico por lo menos las 24 horas siguientes a la anestesia general.

Tome el analgésico prescrito antes de que el entumecimiento comience a ceder, asegurándose de que usted haya comido antes. Si usted presenta síntomas de urticaria o erupción debido a cualquiera de los medicamentos, interrúmpalos y llame nuestra oficina. Comenzando el día previo a su cirugía, usted debe tomar de 2–3 tabletas de 200 mg de Advil® o ibuprofen, continuando después de la cirugía, tomándolo entre cada dosis del analgésico prescrito, por 3–4 días. Recuerde, los narcóticos para el dolor pueden afectar su juicio y sus reflejos. Tome sus antibióticos prescritos y continúe haciéndolo hasta que se terminen.

Si usted se siente con náuseas, beba pequeñas porciones de bebidas carbonatadas como 7Up® o ginger-ale, cada hora por 3 o 4 horas. Esto generalmente eliminará su náusea. Las comidas blandas como galletas saladas, té, caldo claro, gelatina, puré de manzanas, o pan tostado sin mantequilla, también puede ayudar a eliminar la náusea. Evite la leche y todo los productos lácteos mientras la náusea esté presente. Si usted está tomando narcóticos, puede también tomar la mitad de la dosis o partir la píldora por la mitad.

Comenzando el día después de la cirugía, cepílese sus dientes dos veces al día, haciéndolo inicialmente de manera suave, alrededor de los sitios quirúrgicos. Usted también debe comenzar los enjuagues bucales de agua tibia salada. Enjuague de 3–4 veces al día por los próximos 7–10 días. Disuelva 1 cucharadita de sal con 8 onzas de agua tibia. Usted también puede comenzar a utilizar calor en vez del hielo — lo que se sienta mejor. Aplíquelo al exterior de su cara sobre los sitios quirúrgicos por 20 minutos, cada 20 minutos. La rigidez del músculo puede limitarle el abrir su boca. Es importante que usted continúe masticando comidas más suaves para ejercitar estos músculos. Usted puede comenzar a experimentar un ligero dolor de oídos, garganta, temperatura elevada, o síntomas de influenza el día después de la cirugía, así como en la primera semana.

La hinchazón, el malestar, y posiblemente moretones alcanzan su punto más alto al tercer o cuarto día después de la cirugía y mejorarán gradualmente. Es fundamental mantener poca actividad física, así como no permanecer de pie. La rigidez del músculo puede limitarle el abrir su boca.

Evite escupir o beber con una pajilla durante los primeros 3 días después de la cirugía. Es muy importante no fumar por 5–7 días después de la cirugía. Fumar aumentará su dolor y retrasará la curación. Es difícil controlar el dolor de una herida, causada por el uso de los productos de tabaco. La alveolitis seca se define como la pérdida de un coágulo de sangre, y da como resultado la exposición del hueso y puede ser doloroso, generalmente en el cuarto o quinto día después de la cirugía. Llame a la oficina si usted piensa que usted tiene alveolitis seca.

La proteína es necesaria para la adecuada producción del tejido y curación; por lo tanto, sugerimos una dieta suave de alto valor proteico, incluyendo alimentos tales como huevos revueltos. Aumente su ingesta de líquidos a por lo menos cuatro vasos de 8 onzas por día, pero no utilice pajilla. A veces es recomendable, pero no obligatorio, limitar el alimento del primer día a líquidos



Post-Operatorio: Retiro de las Muelas del Juicio (Cont.)

suaves o a comidas hechas puré, como pudín, yogur, puré de manzana, o batidos de leche. Aumente gradualmente su dieta a comidas sólidas. También aconsejamos que usted evite las comidas picantes y ácidas tales como frutas cítricas por varios días después de su cirugía, ya que pueden causar punzadas en los sitios quirúrgicos. No omita ningún alimento ¡Este no es el momento para hacer una dieta! Si usted se alimenta regularmente, se sentirá mejor, ganará fuerza, y tendrá menos malestar, y ésto ayudará al proceso de curación.

Comience el uso de la jeringa de irrigación una semana después de la cirugía. Limpie suavemente los alveolos, de abajo solamente, con agua tibia dos veces al día. Esto mantiene las áreas limpias y promueve la sana cicatrización de los sitios quirúrgicos. No utilice la jeringa durante la primera semana ya que puede causar alveolitis seca. Si usted no tiene una jeringa, le proporcionarán una, si es necesario, en su cita de revisión.

Durante el proceso curativo, usted puede sentir los filos en las áreas quirúrgicas con su lengua. Son probablemente las paredes huesudas, que originalmente sostenían los dientes. De vez en cuando, las pequeñas astillas del hueso se eliminarán solas durante la primera o segunda semana después de la cirugía. No son pedazos de diente, y en el caso que sea necesario, las quitaremos. Por favor llame a la oficina si está preocupado por ésto.

Si a usted le realizaron un procedimiento intravenoso y nota enrojecimiento, dolor, una mancha roja, hinchazón, calor al tocar, o una área endurecida donde le fue removido, usted debe aplicar una compresa o una toalla caliente, húmeda al área. Si usted no nota progreso en un plazo de 24 horas, por favor llame a nuestra oficina.