

Indicaciones postoperatorio rinoplastia

- Duerma semisentado: eleve la cabecera de la cama en un ángulo de 30 – 45 grados durante la primera semana
- Aplique hielo en una bolsa alrededor de los ojos para minimizar la hinchazón y la aparición de morados. Cuidado, no aplique el hielo directamente sobre la piel ya que puede generar una quemadura.
- No presione ni moje la férula
- Evite fumar y consumir bebidas alcohólicas
- Evite sonarse hasta 3 semanas después de la cirugía
- Al estornudar, mantenga la boca abierta
- Realice lavados con una jeringa de 10 cc (sin la aguja) con solución salina por cada fosa nasal 3 veces al día para mejorar la sensación de obstrucción.
- No se exponga al sol los primeros 12 meses postoperatorios. Al salir, utilice sombrero de ala ancha o gorra
- Los primeros días consuma dieta líquida o blanda baja en lácteos, grasas y picantes.
- Evite consumir carnes crudas (sushi, carpaccio, etc) y lácteos por 15 días
- Al bañarse, utilice agua tibia. Evite mojar la férula. Después de retirar la férula nasal, se puede lavar la nariz suavemente con un jabón suave. Utilice bloqueador solar 3 veces al día.
- No utilice gafas ni permita que nada más se apoye en su nariz durante las 8 semanas siguientes. Puede utilizar lentes de contacto o pegarse las gafas a la frente con micropore.
- Camine una vez cada hora para favorecer la circulación los primeros 30 días
- Comenzar con el ejercicio cardiovascular luego de 45 días de la cirugía, e incrementar progresivamente la intensidad. Evite deportes de contacto.
- Signos de alarma: enrojecimiento de la herida, salida de secreción por la herida o apertura de los puntos, fiebre, dificultad respiratoria.

Postoperative rhinoplasty recommendations

- Sleep in a semi-seated position: raise the head of the bed to an angle of 30 – 45 degrees during the first week
- Apply ice in a bag around eyes to minimize swelling and bruising. Caution do not apply ice directly on the skin as it may cause a burn.
- Do not press or wet the splint
- Avoid smoking and consuming alcoholic beverages
- Avoid blowing your nose until 3 weeks after surgery
- When sneezing, keep your mouth open
- With a 10 cc syringe (with out the needle), wash inside your nose with saline solution 3 times a day in each nozzle to improve the feeling of obstruction
- Do not expose yourself to the sun for the first 12 months after the surgery. Wear a wide-brimmed hat or cap when going outside.
- The first days after the surgery eat a liquid or soft diet; low in dairy, fat and spicy.
- Avoid eating raw meats (xe. Sushi, carpaccio, etc) and dairy for 15 days
- When bathing, use lukewarm water. Avoid wetting the splint. After removing the nasal splint, your nose may be gently washed with a mild soap. Use sunscreen 3 times a day.
- Do not wear glasses or let anything else rest on your nose for the next 8 weeks. You can use contact lenses or stick your glasses to your forehead with micropore.
- Walk once every hour to promote circulation for the first 30 days
- Begin cardiovascular exercise 45 days after surgery, and progressively increase the intensity. Avoid sports in which you may get hit in the face.
- Caution signs: redness of the wound, secretion from the wound, opening of the suture, fever, breathing difficulty.