

HOJA INFORMATIVA Y CUIDADOS POSTOPERATORIOS EN CIRUGÍA DE RINOPLASTIA

Usted se va a someter a un procedimiento quirúrgico denominado rinoplastia, que consiste en la modificación y mejora de la forma y función de su nariz. Por ello, es de vital importancia que esté bien informado y colabore de forma activa en la realización de los cuidados postoperatorios, de cara a evitar o minimizar cualquier complicación y/o alterar los resultados de su cirugía.

Es fundamental que entienda cómo será la evolución de su cirugía a lo largo de los días, saber reconocer los signos de alarma de posibles complicaciones, además de entender y conocer perfectamente todos los cuidados básicos para evitar complicaciones.

Aunque ya le habrá informado su cirujano en la consulta, cabe volver a recordarle algunos aspectos importantes:

- La recuperación debe cumplirse según los periodos establecidos para evitar complicaciones con su cirugía, tales como sangrados, aumento de la inflamación o dehiscencia de las heridas.
- La desaparición o resolución de las molestias o el dolor, así como la inflamación dependen mucho de cada paciente, por lo que no podemos decirte un tiempo exacto de evolución, pero si aproximado.
- El resultado de la cirugía no es el mismo en todos los pacientes, pues las características de cada piel y su anatomía marcan por completo las posibilidades y hasta donde las técnicas quirúrgicas pueden conseguir determinados cambios. Por ello, aunque se intenta dar siempre el mejor resultado posible, es muy importante aclarar las expectativas sobre su resultado en la consulta, antes de la cirugía. Hay cambios o resultados que son imprevisibles y escapan fuera del control del cirujano. Esto es importante y debe entenderlo, pues no existen los resultados perfectos y, en ocasiones, se puede necesitar un retoque en un segundo tiempo.
- En el desafortunado caso de que fuese necesaria una nueva reintervención, puede que sea necesaria la toma de injertos de cartílago de una de sus costillas o de sus orejas, esto se le explicaría con detenimiento en consulta.
- El resultado final comienza a apreciarse pasados 6-12 meses, pues los tejidos se asientan y se ablandan. Por ello debe tener paciencia, pues cada organismo tiene sus tiempos, a pesar de que tomemos las medidas adecuadas para acelerarlo. A veces, el proceso de cicatrización de cada paciente puede causar que el resultado cambie con el paso del tiempo, por lo que es importante que acuda a sus revisiones anuales y que mantenga el contacto con nosotros.
- Queda terminantemente prohibido el consumo de tabaco dos meses antes de la cirugía y el mes posterior a la misma, de cara a evitar complicaciones y a mejorar la recuperación y cicatrización.
- Si usted consume alcohol, suplementos o cualquier medicamento, debe comunicarlo a su médico siempre.
- Por otro lado, es muy aconsejable evitar la exposición solar o tener la piel morena en la zona que se va a intervenir, con la idea de evitar o reducir la posibilidad de una mala cicatriz.
- Si usted cree que puede estar embarazada, es importante realizar un test de embarazo previamente a su cirugía.

ANTES DE LA CIRUGÍA

- **Estudios preoperatorios:** Para garantizar su seguridad y la de su intervención quirúrgica, se le realizarán una serie de estudios y pruebas médicas antes de su cirugía. Nuestro equipo de médicos y anestelistas las evaluarán previamente a su procedimiento para asegurarse de que todo está bien, y en caso de que así no lo fuera, solventar cualquier incidencia para garantizar la buena evolución y resultado de su procedimiento.
- **Consentimientos informados:** Se trata de la documentación medicolegal en la que le informamos sobre su cirugía, los riesgos y complicaciones que existen, aclaramos algunas dudas y le solicitamos su autorización escrita para llevar a cabo dicho procedimiento. Debe estar correctamente cumplimentado y firmado cómo mínimo 24 horas antes de su intervención. Puedes descargar una copia en nuestra página web.
- **Fotografías:** Se le realizarán antes de su procedimiento y tras el mismo, con el objetivo de que pueda ver los resultados y evolución de su cirugía. La realización de estas fotografías es obligatoria para poder proceder a su intervención. Sin embargo, dichas imágenes solo podrán ser utilizadas en consulta y solo podrán ser compartidas en redes sociales o internet si presta su consentimiento previo.

PREPARANDOME PARA MI CIRUGÍA

Material necesario:

- **Medias de compresión:** Una para cada pierna, se utiliza el modelo que incluye pie, pierna y rodilla. Compresión moderada.
 - Función: Disminuye el riesgo de formación de trombos en las piernas.
 - Tiempo de utilización: Las medias deberá colocarlas en el momento del ingreso y antes del quirófano. Su cirujano le indicará en el momento del alta hospitalaria cuanto tiempo deberá seguir llevándolas.
- **Espadrapo:** Se utiliza para ferulizar la nariz en el postoperatorio. Se recomienda el micropore color marrón.
- **Rinomer fuerza 2:** lo utilizaras para los lavados intranasales.
- **Rinobanedit pomada:** la utilizará para hacer las curas de las heridas.
- **Bastoncillos:** los utilizaras para limpiar la nariz.
- **Gasas:** las utilizaras para la bigotera que se utiliza los primeros días si hay salida de sangre por las fosas nasales.

DÍA DE MI CIRUGÍA

Es completamente normal que sienta ansiedad y nerviosismo los días previos a su intervención. Recuerde que todo nuestro equipo está preparado para acompañarle en este proceso, por tanto, no dude en contactar con nosotros para solicitar nuestra ayuda.

El día de su cirugía, deberá acudir al centro hospitalario de la siguiente manera:

- Ayunas de sólidos y líquidos desde 6 horas antes de su cirugía. Si se opera en horario de mañana, no debes comer ni beber nada a partir de medianoche. Si se opera en horario de tarde, no deberá comer ni beber nada a partir de las 08:00h.
- Debe traer ropa cómoda para pasar la noche y para marcharse a casa, así como sus básicos para el aseo, cargador de teléfono, documentación médica necesaria y su DNI.
- No puede llevar nada metálico en el cuerpo, ni tampoco maquillaje o uñas postizas.

- Debe venir acompañada/o y dejar siempre un número de contacto para avisar a un familiar tras la intervención.
- Deberá tener realizadas las pruebas preoperatorias, los consentimientos informados debidamente rellenos y firmados, así como las fotografías hechas.

EVOLUCIÓN NORMAL DE LA CIRUGÍA

Lo más habitual es la sensación de congestión nasal, que cede durante la primera semana.

- **Inflamación:** Tras la cirugía, es completamente normal que vea la zona de la nariz inflamada, pero, además es bastante habitual que dicha inflamación se extienda a la zona del entrecejo, la frente, las mejillas y la barbilla.
- **Hematomas o morados:** Pueden aparecer, aunque gracias a las técnicas quirúrgicas que empleamos suelen ser leves o moderados y, habitualmente, desaparecen durante las primeras semanas. Se pueden apreciar en las paredes laterales de la nariz y en los párpados inferiores. Con el paso de los días, cambian a un color amarillento hasta que desaparecen por completo y, debido al efecto de la gravedad, se van desplazando hacia la parte inferior del rostro. Es fundamental evitar la exposición solar de las zonas con morados para prevenir la aparición de manchas.
- **Dolor:** En la cirugía de rinoplastia y, debido a las técnicas que utilizamos, no es habitual la existencia de una sensación dolorosa. Los pacientes suelen expresarlo como molestias y sensación de tirantez. Esto irá cediendo con los días y, normalmente, se controla con el uso de medicación analgésica. Debe evitar los movimientos bruscos, agacharse y hacer fuerza.
- **Congestión nasal:** Es completamente normal y puede generar la necesidad de respirar por la boca. Esto es debido a la inflamación interna de la nariz, que irá cediendo, permitiendo una mejor respiración con el paso de los días. Cada fosa nasal es distinta y, por tanto, el periodo de inflamación puede variar de una fosa a otra. Tenga paciencia y siga los cuidados explicados hasta su resolución.
- **Rinorrea:** La salida de un líquido serohemorrágico (líquido claro rojizo o amarillento) por las fosas nasales es completamente normal. Los primeros días será más parecido a la sangre y, poco a poco se irá aclarando. Para no estar continuamente limpiando la zona inferior de la nariz, se utiliza la bigotera durante los primeros días para que vaya absorbiendo. Es completamente normal que las semanas siguientes tras la cirugía expulse mucosidades e incluso costras.

CUIDADOS BÁSICOS

Tras la cirugía y el alta hospitalaria, comienzan los cuidados en casa. Es fundamental realizarlos correctamente para que no se altere el resultado y/o aparezcan complicaciones.

- **Esparradrapos:** aplicarlos sobre la nariz es fundamental para evitar la acumulación de líquido entre los cartílagos y la piel. En caso contrario existiría el riesgo de aparición de fibrosis, por tanto, ayudan a que la piel se readapte en su nueva posición. Se debe realizar con cuidado, poniéndolos siempre de forma precisa y según se le explicó en consulta. Se utiliza esparadrapo de papel marrón, tipo “*Micro pore*”. Se debe cambiar cada 2-3 días. Primero se mantiene durante las 24h del día los primeros 21 días tras la retirada de la férula y, luego lo utilizará sólo mientras esté en su domicilio, así como para dormir durante los siguientes 2 meses.
- **Postura:** Se debe evitar agacharse o cualquier postura que implique un incremento de la presión en la zona del rostro. Asimismo, se debe dormir boca arriba y con dos almohadas las primeras 2 semanas, tras las cuales deberá seguir durmiendo boca arriba, pero pudiendo hacerlo con una sola almohada.

- **Masajes:** Se comienza tras la retirada de la férula. Suavemente con ambos dedos índices, desde la línea media hacia las mejillas. Se realiza durante 5-10 minutos x3 veces al día, durante los primeros meses hasta que remita la inflamación de forma visible. Evite manipular la punta nasal.
- **Alimentación:**
 - **El día antes:** Comidas ligeras de fácil digestión. Evitar café o alcohol.
 - **Hidratación:** Es muy importante beber de 2 a 3L de agua al día, desde los días previos a la intervención y las primeras semanas tras la misma para favorecer la recuperación y eliminación de los medicamentos anestésicos. Evite el consumo de refrescos o bebidas edulcoradas.
 - **Comida:** La dieta deberá aportar las calorías suficientes, por lo que no se debe pasar hambre de ninguna manera en el post operatorio. La comida ingerida deberá ser de calidad, ingiriendo mucha fruta y verdura, carbohidratos integrales, proteínas vegetales, pescado, marisco y ácidos grasos esenciales (frutos secos, semillas, aceite de oliva y aguacate). La ingesta de alimentos ricos en hierro y proteínas facilita la cicatrización y recuperación. Así mismo, la disminución de alimentos inflamatorios como algunas grasas o alimentos procesados, refrescos o bebidas estimulantes, tendrá un impacto directo en la buena evolución de las heridas y en la resolución temprana de la inflamación post operatoria.
 - **Suplementación:** Se recomienda sobre todo en pacientes que no están comiendo bien los primeros días porque se encuentran molestos o sin apetito.
 - **Probióticos:** indicados para evitar complicaciones de los antibióticos, se recomienda comenzar una semana antes con el consumo de yogures ricos en probióticos, kéfir, kombucha y si es necesario comprar en la farmacia algún probiótico para la primera semana post operatoria.
- **Medicación:**
 - **Antibióticos:** Evitan las infecciones, por lo que se deben tomar a la dosis y periodo indicados en su informe de alta. Si cree que le sientan mal, coméntelo. Es recomendable el uso de un probiótico para proteger la flora intestinal.
 - **Analgésicos (calmantes):** El uso es a demanda por el paciente, según el dolor que pueda tener. Las dosis las pauta el médico y no puede superarlas bajo ningún concepto.
 - **Corticoides:** Se suelen pautar para ayudar a disminuir la inflamación de forma más rápida.
 - **Antihistamínicos:** Buscan disminuir la producción de moco y líquido. También ayudan a mejorar el picor que, en ocasiones, pueden producir la férula y esparadrapos.
 - **Lavados nasales:** Son fundamentales. Hacerlos correcta y asiduamente, evita la aparición de mocos y costras, manteniendo la nariz limpia e hidratada, por lo que reduce el riesgo de infecciones y disminuye la inflamación más rápido. Se realizan cada 4 horas.
 - **Pomada antibiótica (rinobanedif):** Se aplica con un bastoncillo, ponerla cara 8h en las heridas.

OTROS CUIDADOS

- **Exposición solar:** Se debe evitar la exposición solar o ambientes calurosos los primeros meses, pues esto puede causar un incremento de la inflamación, así como el oscurecimiento de los morados o cicatrices, con la consecuente aparición de manchas en la piel. Es importante utilizar protector solar en la cicatriz.
- **Baño:** puede ducharse con normalidad, teniendo cuidado de no mojar de forma excesiva las heridas, secando y curando apropiadamente las mismas tras la ducha. En el mar podrá bañarse pasadas 4 semanas. En la piscina cuando las cicatrices estén completamente cicatrizadas.

- **Actividad deportiva:** A partir de la tercera semana se pueden realizar actividades sin impacto de forma suave y escalonada. A partir del segundo mes la actividad es libre. Los deportes de impacto deberían ser evitados los primeros 3-6 meses.
- **Deambulación precoz:** De cara a evitar complicaciones, el paciente debe caminar y moverse en su domicilio desde el primer día. El reposo es necesario, pero se debe caminar al menos 1-2 horas al día (desplazarse al baño, a comer, al salón o dar paseos cortos por su domicilio o cerca del mismo, desplazarse a consulta).
- **Conducción:** Podrá volver a conducir a partir de la primera semana.
- **Actividad laboral:** Puede reincorporarse a su trabajo a la semana si no realiza actividad física o a las 2 semanas si su trabajo implica actividad física.
- **Cicatrices:** Solicitar y seguir el protocolo de cicatrices que se le entregará en la consulta.
- **Gafas:** No recomendamos su uso hasta el primer mes. En caso de no poder usar lentillas, debe sujetar las gafas con un esparadrapo en la frente, para evitar y disminuir su apoyo sobre la nariz, además de usarlas por cortos periodos de tiempo.
- **Tabaco:** Queda terminantemente prohibido el consumo de tabaco o cualquier sustituto sea en pastillas o formato electrónico, durante los dos meses previos y los dos meses posteriores de la cirugía.

SIGNOS DE ALARMA

En caso de que aprecie alguno, deberá contactar con su médico o acudir al servicio de urgencias.

- Temperatura superior a 37.5°, que no cede con paracetamol o que se acompaña de malestar general u otros signos de alarma.
- Dificultad para respirar por la boca.
- Dolor que no cede con la medicación o va en incremento.
- Piel con mal aspecto: rojez que se extiende, ampollas, úlceras en la piel o zonas oscuras que no sean morados y/o salida de líquido purulento por alguna de las incisiones o las fosas nasales.

CONSEJOS ÚTILES TRAS LA CIRUGÍA:

- La sensación de congestión nasal puede durar varios meses, además de ser alternante entre ambas fosas nasales. Ten paciencia.
- La inflamación de la nariz ira disminuyendo poco a poco, de cara a acelerar el proceso de curación, debe hacer énfasis en la alimentación, evitar sorbe esfuerzos y la exposición solar.
- El uso de los esparadrapos es muy importante, si tiene dudas sobre cómo debe usarlos pregunte. No tenga vergüenza en utilizarlos en la calle, hoy en día es habitual ver personas operadas.