

# Guía de Cuidados Postoperatorios - Cirugía de Cordales

## Etapa Actual (Día 3 en adelante)

Tu meta ahora es proteger el coágulo, evitar infecciones y favorecer la cicatrización.

## Cuidados Generales

- No escupas ni hagas succión (nada de pitillos, fumar, ni sorber sopas).
- Enjuagues suaves con agua tibia y sal (1/2 cucharadita en un vaso de agua tibia).
- Cepíllate con cuidado, evita la zona de la herida.
- Toma los analgésicos recetados aunque ya te sientas mejor.

## Alimentación Recomendable

Puedes comer:

- Puré de papa o yuca
- Arroz blando
- Sopas tibias
- Yogur, gelatina, avena
- Huevo cocido, compotas

Evita:

- Comidas calientes o picantes
- Alimentos duros, secos o con semillas
- Masticar del lado de la herida

## Cuidados al Dormir

- Duerme con la cabeza elevada (usa 2 almohadas).
- No duermas boca abajo.
- Si babeas sangre, pon una toalla sobre la almohada.

## Control de la Inflamación

## **Guía de Cuidados Postoperatorios - Cirugía de Cordales**

- Aplica paños fríos o hielo (15 min sí, 15 min no) durante los primeros 3 días.

### **Signos de Alarma (Consulta al odontólogo si)**

- Dolor punzante fuerte entre el día 3 y 6.
- Sangrado abundante que no para tras 30 minutos.
- Hinchazón que sigue creciendo luego del día 4.
- Fiebre o mal aliento persistente.

### **¿Cuándo volver a la normalidad?**

- Comer normalmente: entre el día 7 y 10.
- Ejercicio físico: mínimo después del día 7.
- Retiro de puntos (si aplica): entre el día 7 y 10.