



ALIMENTACION Y CUIDADO PARA EL PACIENTE CON AMIGDALECTOMIA O ADENOAMIGDALECTOMIA

1. *Durante los dos días posteriores a la cirugía, la dieta debe ser fría y líquida.*

Consistente principalmente en helados, yogurt, jugos, sopas, manteniendo un balance entre los alimentos salados (poca sal) y los dulces. Además, debe cuidarse de que estos no sean cítricos o irritantes.

2. *Desde el tercer día hasta el décimo día debe proseguir con dieta blanda;*

Es decir, que no requiera masticación, además puede ser fría o tibia pero nunca caliente.

Durante los primeros 10 días se deben evitar alimentos como son: galletitas, pan tostado, corteza de pan y carne dura, que pudieran arrastrar los coágulos en vías de cicatrización desde el lecho amigdalino.

PRIMER DÍA. - Durante las seis primeras horas después de la intervención no debe ingerir nada y, después agua y leche fría.

SEGUNDO DÍA. - Puede tomar agua, leche, caldo, zumo de frutas (no ácidos), helados, yogurt, líquidos, pero “siempre” fríos.

TERCER DÍA. - Puede tomar agua, leche, caldo, zumo de frutas, sémolas, sopas hervidas, purés (patatas, legumbres, verduras y hortalizas), fideos finos, mermeladas, compotas, gelatinas de frutas, natillas, arroz con leche, y flan; todo ello “siempre” frío.

CUARTO DÍA. - Puede añadirse a la alimentación anterior pescado hervido y frío.

DEL QUINTO AL DÉCIMO DÍA. - Puede añadirse a la alimentación del cuarto día tortilla blanda y fría.



RECOMENDACIONES GENERALES

- A. El paciente debe estar el mayor tiempo posible en reposo y, aunque no hace falta que permanezca en la cama, sí debe estar en casa.
- C. Se recomienda evitar las visitas las primeras 48 horas después de la intervención.
- D. Es importante hablar lo menos posible.
- E. El paciente no debe hacer esfuerzos con la garganta para eliminar las secreciones. Debe evitar
- F. toser y el carraspeo violento. No debe sonarse la nariz. Si tiene que estornudar, debe
- G. hacerlo “siempre” con la boca abierta.
- H. Mantener al paciente en un ambiente limpio.
- I. No debe exponerse a corrientes de aire.
- J. Debe evitar realizar esfuerzos violentos.

- K. Durante los ocho primeros días toda la alimentación será fría y exenta de pan, galletas, carne
- L. dura o cualquier otro alimento que pueda irritar la garganta.
- M. Aunque note mejoría el paciente no debe abandonar la dieta los últimos días, porque puede
- N. presentarse un sangrado inesperado si se toma comida que pueda raspar la garganta.
- O. Recuerde que el dolor de garganta es más intenso el tercer y cuarto día, inclusive más fuerte
- P. que durante el postoperatorio inmediato. Además, a los adultos les duele más que a los niños.
- Q. No tome Aspirina para calmar el dolor debido a que es anticoagulante y puede producir
- R. sangrado.
- S. No se alarme si presenta placas blancas en las cavidades amigdalinas y mal aliento, esto es
- T. normal en el postoperatorio.
- U. Es normal que el paciente presente dolor en los oídos, aunque no se haya operado de los
- V. mismos. Ese dolor es debido a que la boca permanece abierta durante la operación. El dolor
- W. disminuye hacia el séptimo día y, si fuera necesario, puede tomar los mismos analgésicos.
- X. No debe alarmarse si inicialmente se producen cambios en la voz.
- Y. En caso de dolor de oídos y/o garganta se tomarán analgésicos como puede ser ibuprofeno
- Z. cada 6 u 8 horas, según sea la intensidad del dolor.