



Preguntas frecuentes sobre la cirugía nasal y de senos paranasales

¿Puedo hacer ejercicio después de la operación?

Durante la primera semana después de la operación:

- descanse tanto como pueda;
- evite las actividades que le aceleran la frecuencia cardíaca o la respiración, como montar en bicicleta, trotar, levantar pesas o hacer ejercicio aeróbico;
- evite levantar, jalar o empujar cualquier cosa que pese más de 10 a 15 libras. (Un galón de agua pesa casi 9 libras);
- evite agacharse.



Descanse tanto como pueda durante la primera semana después de la cirugía.

¿Puedo seguir una dieta normal después de la operación?

Puede reanudar su dieta normal después de 3 días. Si le duele el estómago, puede comer alimentos simples o blandos como tostadas, yogur o papas.

¿Cuándo puedo viajar por avión después de la operación?

Si desea viajar, espere hasta después de su primera cita de control. En esta cita, pregúntele al cirujano si puede viajar. Su primera cita de control suele ser de 1 a 2 semanas después de la operación.

¿Puedo usar el CPAP después de la operación?

Antes de la operación, hable con el cirujano sobre el uso del CPAP. Juntos, crearán un plan para usar el CPAP de una manera segura.

¿Cuándo puedo ducharme o bañarme?

- La anestesia que recibió para la operación le afectará la capacidad de realizar las tareas normales más o menos durante un día. Si se siente mareado, aturdido o mal, **evite** ducharse, bañarse y estar solo.
- Puede ducharse o bañarse a las 24 horas después de la operación. Evite poner la cabeza bajo el agua hasta hablar con el cirujano en la primera cita de control.
- Para más información sobre la recuperación de la anestesia, lea el folleto "Recuperación en casa después de la anestesia".

¿Cuándo puedo volver al trabajo?

La mayoría de los pacientes vuelven al trabajo aproximadamente una semana después de la operación. Si su empleador le solicita un formulario de discapacidad a corto plazo o de FMLA, envíelo por fax al 206.598.6611. También puede subirlo por internet en eCare.

¿Cuándo empiezo los lavados nasales después de la operación?

Inicie los lavados nasales el día después de la operación, haciéndolos 4 a 6 veces al día. Los lavados ayudan a mantener húmedos los senos paranasales, a limpiar cualquier residuo y a disminuir la necesidad de limpieza de senos paranasales en las citas de control.

Puede calentar la solución salina en el microondas durante 15 segundos antes de hacer el lavado. Esto puede ser muy reconfortante y calmante para los senos paranasales y las fosas nasales. Asegúrese de comprobar la temperatura del agua antes de usarla en el lavado nasal.

Después de la operación, es normal ver coágulos, secreción sanguinolenta y mucosidad en los lavados.

¿Qué aparato debo utilizar para el lavado nasal y de los senos paranasales?

Recomendamos utilizar el aparato de lavado sinusal de marca NeilMed. No es costoso, es fácil de limpiar y usted mismo puede controlar la presión.

También se pueden usar otros aparatos, como Neti Pot o Navage. Estos pueden ser útiles para determinadas afecciones. Es posible que usted los prefiera por otras razones.

¿Cuándo puedo volver a usar los aerosoles (*spray*) nasales?

Pregunte al cirujano acerca de los aerosoles nasales en su primera cita de control. La mayoría de los pacientes pueden volver a usar los aerosoles como Nasonex, Flonase y Astelin aproximadamente 1 semana después de la operación.

¿Es normal sentirse congestionado después de la operación?

Después de la operación tendrá los senos paranasales y la nariz hinchados. Es normal sentir congestión o sentir que tiene un fuerte "resfriado". La congestión debe mejorar en unas semanas. La recuperación completa puede tardar 3 meses o más.

¿Habrá dolor después de la operación?

Dolor de garganta

Es posible que le duela la garganta después de haber tenido un tubo ahí durante la operación (*intubación*). Este problema debe pasar después de unos días. Puede chupar pastillas para la garganta, beber té caliente con miel o comer paletas heladas para ayudar a aliviar el dolor.

Alivio del dolor

Es normal tener dolor de leve a moderado después de la operación. El dolor puede sentirse como una presión, un ardor, una infección de los senos paranasales o un dolor sordo.

Siga las instrucciones del médico para el alivio del dolor. La mayoría de los pacientes usan analgésicos sin receta, como el acetaminofeno (Tylenol), para el alivio del dolor y de la hinchazón. Es posible que el médico le pida que alterne el acetaminofeno con el ibuprofeno (Advil, Motrin).

Se irá a casa con un pequeño suministro de analgésicos recetados (*opioides*) para cualquier dolor intenso "inesperado". Los opioides pueden afectar su tiempo de reacción y su capacidad de razonamiento. Mientras toma opioides:

- **no** conduzca;
- **no** utilice máquinas (p. ej. cortadora de césped);
- **no** beba alcohol;

- **no** tome decisiones importantes ni firme documentos legales;
- **no** sea responsable de los niños, las mascotas o un adulto que necesite cuidados.

¿Tendré taponamiento en la nariz después de la operación?

No tendrá taponamiento (vendaje) en la nariz. Es posible que tenga una férula interna, cámara de inhalación o prótesis interna. Estos se retiran en la primera o segunda cita de control.

¿Tendré moretones o hinchazón después de la operación?

Es posible que tenga una leve hinchazón alrededor de la nariz y las mejillas. La mayoría de los pacientes no tienen moretones. Llame a la clínica si tiene algún moretón.

Para aliviar la hinchazón durante la recuperación, puede usar una compresa fría. Aplíquela durante 15 minutos cada hora mientras esté despierto.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o dudas.

**Otolaryngology - Head and Neck
Surgery Center: 206.598.4022**

Common Questions About Nasal and Sinus Surgery

Can I exercise after surgery?

For 1 week after surgery:

- Rest as much as you can.
- Avoid activities that increase your heart rate or breathing, such as biking, jogging, weight lifting, or aerobic exercise.
- Avoiding lifting, pulling, or pushing anything that weighs more than 10 to 15 pounds. (A gallon of water weighs almost 9 pounds.)
- Avoid bending over.



Rest as much as you can for the first week after surgery.

Can I eat a normal diet after surgery?

You may resume your normal diet after surgery. If your stomach is upset, try plain or bland foods such as toast, yogurt, or potatoes.

When can I fly after surgery?

If you want to take a trip, wait until after your first follow-up visit. At this visit, ask your surgeon if travel is safe for you. Your first follow-up visit is usually 1 to 2 weeks after surgery.

Can I use my CPAP after surgery?

Before surgery, talk with your surgeon about using your CPAP. Together, you will create a plan for using CPAP safely.

When can I shower or bathe?

- The anesthesia you received for your surgery will affect your ability to do normal tasks for about a day. If you feel dizzy, light-headed or unwell, do **not** shower, bathe, or be by yourself.

- Starting 24 hours after surgery, you may shower or bathe. Avoid putting your head under water until you talk to your surgeon at the first follow-up visit.
- For more information on recovery from anesthesia, please read the handout “Recovering at Home After Anesthesia.”

When can I return to work?

Most patients return to work about 1 week after surgery. If your employer requests a FMLA or short-term disability form, please fax the form to 206.598.6611. You can also upload it to eCare.

When do I start sinus rinses after surgery?

Start your sinus rinses the day after surgery. Do them 4 to 6 times a day. Rinses help keep your sinuses moist, clean out any debris, and help lessen the sinus cleaning needed at your follow-up visits.

Try warming the saline solution in the microwave for 15 seconds before doing your rinse. This can be very comforting and soothing to the sinuses and nostrils. Be sure to check the water temperature before using it in your nasal rinse.

It is normal to see clots, bloody discharge, and mucus while rinsing after surgery.

Which sinus and nasal irrigation device should I use?

We advise using a NeilMed sinus irrigation device. The device is not costly, it is easy to clean, and you can control the pressure.

Other irrigation devices, such as a Neti Pot or Navage, are also OK to use. These can be helpful for certain conditions. You may also prefer them for other reasons.

When can I resume using my nasal sprays?

Ask your surgeon about nasal sprays at your first follow-up visit. Most patients can resume using nasal sprays such as Nasonex, Flonase, and Astelin about 1 week after surgery.

Is it normal to feel congested after surgery?

You will have some swelling in your nose and sinuses after surgery. It is normal to feel congested or feel like you have a bad “head cold.” The congestion should improve after a few weeks. Full recovery can take 3 months or more.

Will I have pain after surgery?

Sore Throat

Your throat may be sore after having a tube down your throat during surgery (*intubation*). This problem should resolve after a few days. Try sucking on throat lozenges, drinking hot tea with honey, or eating popsicles to help ease soreness.

Pain Control

It is normal to have mild to moderate pain after surgery. The pain can feel like pressure, burning, a sinus infection, or a dull ache.

Follow your doctor's instructions for pain control. Most patients use an over-the-counter pain medicine such as acetaminophen (Tylenol) to help ease the pain and swelling. Your doctor may want you to alternate acetaminophen with ibuprofen (Advil, Motrin).

You will also go home with a small supply of prescription pain pills (*opioids*) for any severe "breakthrough" pain. Opioids can affect your response time and ability to reason. While you are taking opioids:

- Do **not** drive.
- Do **not** use machines (such as a lawn mower)
- Do **not** drink alcohol
- Do **not** make important decisions or sign legal papers
- Do **not** be responsible for children, pets, or an adult who needs care

Will I have packing in my nose after surgery?

You will not have packing (dressing) in your nose. You might have an internal splint, spacers, or stents. These will be removed at your first or second follow-up visit.

Will I have bruising or swelling after surgery?

You may have some mild swelling around the nose and cheeks. Most patients do not have bruising. Call the clinic if you have any bruising.

To help with swelling during your recovery, try using a cold compress. Apply it for 15 minutes every hour while you are awake.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center: 206.598.4022