



Después de la septoplastia

Los cuidados personales y qué esperar

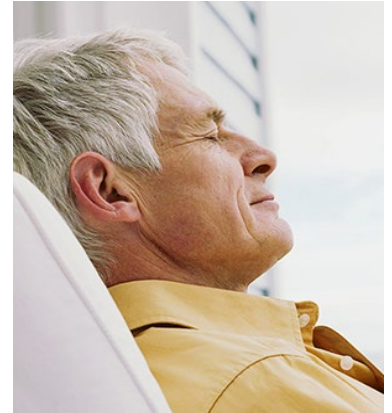
Este folleto explica lo que se puede esperar después de una septoplastia.

Actividad

Después de la operación, realice actividades normales y sencillas como caminar o moverse por su casa u oficina.

Durante la primera semana después de la operación

- Ponga varias almohadas debajo de su cabeza al acostarse o duerma en una silla reclinable si le es más cómodo.
- Evite realizar cualquier actividad que le haga respirar con dificultad, sudar o esforzarse.
- **No** levante, empuje o jale nada que pese más de 10 libras (un galón de agua pesa casi 9 libras).



La primera semana después de la operación, duerma en una silla reclinable o duerma sobre más almohadas.

Durante 2 semanas después de la operación

- Evite sonarse la nariz.
- Si tiene que estornudar, mantenga la boca abierta para disminuir la presión sobre la nariz.

Alimentación

Puede comer sus alimentos acostumbrados.

Cuidados nasales

- Si se le colocan férulas nasales, permanecerán en su sitio de 7 a 14 días. El cirujano le dirá cuánto tiempo tendrá puestas estas férulas.
- Durante 48 horas es posible que tenga secreciones de la nariz. Enrolle una venda de gasa y colóquela bajo la nariz. Cambiar según sea necesario.

- Al día siguiente de la operación, comience a hacer los lavados nasales con solución salina que le enseñamos. Hágalo al menos 4 veces al día.
- Para evitar que la nariz se reseque, puede aplicar un poco de vaselina (o Aquaphor) en la parte externa de cada fosa nasal después del lavado.

Cómo aliviar el dolor

La presión de las férulas nasales puede causar algunas molestias en la cara.

- **Para el dolor leve o moderado:** tome acetaminofeno (Tylenol). Siga las indicaciones en la etiqueta. El médico le puede decir que también tome ibuprofeno (Advil, Motrin). Consulte con el médico antes de tomarlo.
- **Para el dolor intenso:** tome el analgésico (*opioides*) que le recetó el médico. Siga las indicaciones del frasco.

Cuándo llamar

Llame a su proveedor de atención médica si tiene:

- fiebre de más de 100°F (37.8 °C)
- dolor que no se alivia con el analgésico
- sangrado rojo brillante que no para
- síntomas de infección:
 - enrojecimiento, hinchazón o calor en la incisión
 - drenaje que huele mal
- reacción al analgésico:
 - náuseas y vómitos
 - sarpullido o comezón
 - problemas para orinar

Atención urgente

Llame al 911 de inmediato o vaya a la sala de emergencias si tiene:

- dificultad para respirar
- ronchas
- mucho sangrado.

¿Preguntas?

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

Para preguntas o dudas:

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., llame a Otolaryngology o Head and Neck Surgery al 206.598.4022 y oprima 2.

Fuera de horas de oficina, fines de semana y feriados, llame al 206.598.4022 y oprima 2 para hablar con la enfermera de Community Care Line.

Preguntas acerca de citas: llame a Otolaryngology o Head and Neck Surgery al 206.598.4022.

After Your Septoplasty

Self-care and what to expect

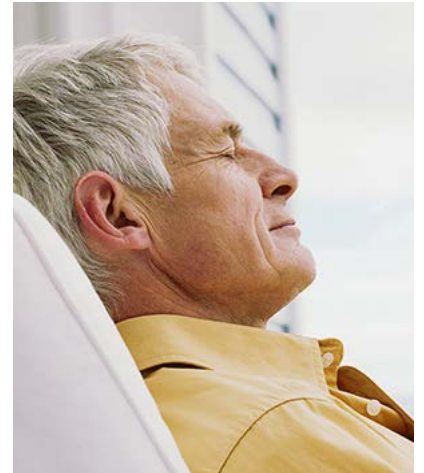
This handout explains what to expect after having septoplasty surgery.

Activity

Do normal easy activities after your surgery, such as walking or moving about your house or office.

For 1 Week After Surgery

- Put a few pillows under your head when you lie down, or sleep in a recliner chair if that is more comfortable.
- Avoid doing any activity that makes you breathe hard, sweat, or strain.
- Do **not** lift, push, or pull anything that weighs more than 10 pounds. (A gallon of water weighs almost 9 pounds.)



For 1 week after surgery, sleep in a recliner chair or use extra pillows under your head.

For 2 Weeks After Surgery

- Avoid blowing your nose.
- If you have to sneeze, keep your mouth open to lessen pressure on your nose.

Eating

You may eat your normal foods.

Nasal Care

- If you have nasal splints placed at the time of surgery, they will stay in place for 7 to 14 days. Your surgeon will tell you how long you will have these splints.
- For 48 hours, you may have some oozing from your nose. Roll up a gauze bandage and place it under your nose. Change it as needed.

- The day after surgery, start doing your saline nasal irrigations as we taught you. Irrigate your nose at least 4 times a day.
- To keep your nose from drying out, you may apply a small amount of petroleum jelly (Vaseline or Aquaphor) to the outermost part of each nostril after irrigating.

Managing Pain

Pressure from the splints may cause some discomfort in your face.

- **For mild to moderate pain:** Take acetaminophen (Tylenol). Follow the dose instructions on the label. Your doctor may advise that you also use ibuprofen (Advil, Motrin). Check with your doctor before taking ibuprofen.
- **For severe pain:** Take the pain medicine (*opioids*) your doctor prescribed. Follow the directions on the bottle.

When to Call

Call your healthcare provider if you have:

- Fever higher than 100°F (37.8°C)
- Pain that is not controlled by your pain medicine
- Bright red bleeding that will not stop
- Signs of infection:
 - Redness, swelling, or warmth at your incision
 - Drainage that smells bad
- A reaction to the pain medicine:
 - Nausea and vomiting
 - Rash or itching
 - Problems passing urine (peeing)

Questions?

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

For questions or concerns:

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center at 206.598.4022 and press 2.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.4022 and press 2 to talk with a Community Care Line Nurse.

For appointment questions: Call Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center: 206.598.4022.

Urgent Care

Call 911 right away or go to the emergency room if you have:

- Problems breathing
- Hives
- A lot of bleeding