



Fecha: ___/___/___/



RECOMENDACIONES DESPUES DE UNA RINOPLASTIA

1. Coloca hielo o fomentos fríos sobre los ojos y mejillas esto te ayudará a la desinflamación (3-4 veces al día durante los primeros 10 días)
2. Dormir semi-sentado coloca dos o tres almohadas para simular que estás durmiendo en un reposet
3. No te expongas al sol durante las primeras 8 semanas y te recomendamos uso de protector solar factor 50 por estas 8 semanas para evitar manchas en el rostro
4. DIETA: Evitar irritantes por 7 días; los primeros 7 días te recomendamos que sea blanda o en Trozos pequeños debido a que quizá tengas una ligera molestia en los dientes al masticar. habrá una disminución de los sabores y olores por la inflamación esto es transitorio y totalmente normal
5. NO REALIZAR EJERCICIO POR 8 semanas; después debes iniciar actividad únicamente con ejercicio cardiovascular sin impacto (bicicleta; escaladora) por 5 días y después ejercicio con impacto hasta reanudar tus actividades normales.
6. Los resultados de la cirugía de nariz son al año de la operación, las primeras semanas se observará una nariz más respingada de lo que se planea y la inflamación va variando en los primeros meses; no trates de estimar resultados en las primeras semanas.
7. **Para bañarte es importante que cuides el vendaje de la nariz, por lo que tendrás que bañarte con agua tibia, y del cuello para abajo.**
8. Quizá tengas una ferulización dentro de la nariz, estas férulas tienen un orificio por el cual puedes respirar, sin embargo, el moco y los coágulos obstruyen este orificio te recomendamos colocar agua tibia con una jeringa de 5 o 10ml para destapar las férulas. (4-5 VECES AL DIA). Otra opción es seguir usando el Neil Med ya recetado. **A pesar de estas medidas muchos pacientes no pueden respirar debido al moco y costras es parte de la recuperación así que se paciente.**
9. Es normal que no puedas respirar por la inflamación y costras (4 semanas) **COMO SI FUERA LA PEOR GRIPA DE TU VIDA. SI ESTORNUDA HAZLO CON LA BOCA ABIERTA**
10. Evita tener relaciones sexuales por 10 días
11. NO USAR LENTES NI GAFAS SOBRE EL DORSO DE LA NARIZ POR 4 SEMANAS
12. Es normal que sientas grasosa y "acartonada" la zona T de la cara para esto te recomendamos nuestro tratamiento de RADIOFRECUENCIAS Y ULTRASONIDOS el cual se recomienda 4 semanas después de la cirugía.
13. **EL MISMO DIA DE SUS DOS PRIMERAS CONSULTAS LAVARSE LA CARA Y MOJARSE LA FÉRULA Y EL VENDAJE (OJO: UNICAMENTE EL DIA DE SU CONSULTA) Y COMER ALGO ANTES DE LA CONSULTA**
14. **Evitar el contacto con mascotas (todo tipo de mascotas) durante mínimo 15 días, ya que existe riesgo de infección por las incisiones que se realizaron.**

QUE TENGAS UNA EXCELENTE RECUPERACIÓN.

Dr. Josué Carrillo Mendiburu Cédula Profesional 11512262

Ave. Baja California No. 200 piso 9 Col. Roma Sur Alcaldía Cuauhtémoc. CDMX, C.P. 06760

 55 4499 5591  55 8790 8778 · 55 8790 8751



dr_mendiburuorl



Dr. Mendiburu