

Su médico recomienda que usted o su hijo se sometan a una amigdalectomía, con o sin adenoidectomía. Las siguientes son instrucciones para ayudar a facilitar el curso postoperatorio y abordar preguntas frecuentes.

Dolor: el dolor suele ser el problema más importante durante la recuperación. Comúnmente se experimenta **dolor de garganta, dolor de oído, rigidez en el cuello y dolor de cabeza** después de la amigdalectomía. Por lo general, se receta un medicamento líquido para el dolor. Le recomendamos que tome el medicamento regularmente durante los primeros días después de la cirugía y no espere a que el dolor se vuelva severo. Esto ayuda a mantener la capacidad de tragar líquidos. Una bolsa de hielo en el cuello puede ser útil. El dolor puede aumentar durante los primeros 2 o 3 días. El dolor también puede aumentar de 5 a 8 días después de la cirugía, ya que las costras en la garganta normalmente se desprenden durante este período. Esto generalmente mejora en aproximadamente un día. La duración total del dolor en los niños suele ser de 7 a 10 días. Para adultos suele ser de 10 a 14. A pesar de la medicación para el dolor, los pacientes adultos **rara vez** no sienten dolor, especialmente al tragar. Regularmente un adulto sentirá un nivel de dolor tolerable.

Dieta: Mantener una buena ingesta de líquidos es la clave para minimizar los problemas postoperatorios. Se recomiendan los líquidos fríos. Como ejemplo se incluyen paletas heladas, bebidas deportivas, jugo de uva o manzana, Pedialyte, malteadas, licuados de fruta, Endure, bebidas carbonatadas sin gas o bebidas para el desayuno. Evite el jugo de naranja, el jugo de arándano o el jugo de tomate porque la acidez le causará incomodidad. Evite cualquier bebida con cafeína o alcohol, ya que esto provocará que los riñones pierdan agua adicional. Los pacientes deben orinar al menos 3 veces al día. Si no, los fluidos deben aumentarse. Los alimentos suaves pueden comenzarse cuando la comodidad lo permita. Ejemplos populares incluyen yogur, pudín, macarrones con queso, helado o verduras cocidas (¡quizás no tan popular entre los niños!). Recomendamos evitar alimentos de bordes duros de 10 a 14 días después de la cirugía. Algunos ejemplos son las papas fritas, las palomitas de maíz, los cereales secos, los panes crujientes duros o las cortezas de pizza. Estos tipos de alimentos pueden raspar la costra de las áreas que están cicatrizando, lo que puede causar sangrado. El uso de productos lácteos después de la amigdalectomía a veces es controversial. Algunas preocupaciones involucran "cubrir la garganta" o "hacer que la saliva sea más espesa". No hemos encontrado que esto sea un problema. La saliva espesada generalmente es un signo de deshidratación, lo que indica que se necesitan más líquidos. Para los niños que no están comiendo, intente persuadirlos con "alimentos especiales", como helados o zumos de frutas azucarados. Si bien estos no son una buena base para una dieta saludable, cualquier cosa es mejor que nada. El alcohol y el tabaco deben evitarse estrictamente durante al menos dos semanas. La mayoría de los pacientes perderán peso durante las primeras dos semanas. Los niños generalmente se recuperan bastante rápido una vez que se sienten mejor.

Medicamentos: la **fiebre leve** es común después de la amigdalectomía. Se cree que esto es parte de la respuesta del cuerpo a la inflamación y la curación en el área de la intervención. El medicamento recetado para el dolor generalmente contiene Tylenol (acetaminofén). Esto debería ayudar a bajar la fiebre. Verifique cuidadosamente. Si el medicamento **no** contiene Tylenol (acetaminofén), se puede agregar Tylenol (acetaminofeno) para reducir la fiebre. **Evite** medicamentos con **ibuprofeno** (Advil, Motrin) o **aspirina**, ya que pueden causar problemas de sangrado. La fiebre es a menudo un signo de deshidratación. Se deben tomar más líquidos. Si el dolor es leve (por lo general, después de la primera semana), o si un niño no puede tolerar el medicamento narcótico para el dolor (náuseas, problemas de conducta), se puede usar Tylenol (paracetamol) simple para el dolor. Tenga cuidado de no combinar ni solapar la dosificación de Tylenol con medicamentos recetados que también pueden contener Tylenol (acetaminofén). La sobredosis de Tylenol a veces puede causar daño hepático. Del mismo modo, no exceda la dosis prescrita de medicamento para el dolor, ya que puede exceder la dosis segura del componente Tylenol. Si el medicamento recetado no está logrando un nivel tolerable de control del dolor, entonces debe llamar a su médico. Si es posible, intente hacer estas llamadas durante el horario de oficina, cuando los registros estén más disponibles.

Náuseas: Náuseas después de la amigdalectomía son bastante comunes. Si esto es severo o hay vómitos persistentes, llame a la oficina. Se puede recetar medicamentos contra las náuseas. La deshidratación en realidad puede empeorar las náuseas. Lo mejor es tratar de mantenerse hidratado. Si las náuseas o los vómitos no se pueden controlar con medicamentos, llame a la oficina. En raras ocasiones, un paciente puede tener que ser tratado con fluidos I.V. en la sala de emergencias. Llame a la oficina antes de considerar un viaje a la sala emergencias.

Sangrado: el sangrado después de la cirugía ocurre en un pequeño porcentaje de pacientes. Si el sangrado es abundante o dura más de un minuto, llame a la oficina o vaya directamente a la sala de emergencias. Hacer gárgaras con agua helada a veces se recomienda para detener el sangrado, pero no recomendamos ningún retraso significativo en la búsqueda del tratamiento. Para los niños, a menudo es necesario un breve viaje de regreso a la sala de operaciones. La hemorragia adulta puede detenerse más a menudo en la consulta o sala de emergencias, pero a veces se requiere tratamiento en el quirófano.

Escuela y trabajo: los niños usualmente necesitarán estar fuera de la escuela por 7-10 días. Esto se debe a dolor, letargo, incapacidad para concentrarse y, en general, sentirse enfermo. Por lo general, es obvio que el niño no puede estar en la escuela durante este tiempo. Cuando el niño coma normalmente, sin medicamentos narcóticos para el dolor y este enérgico y alerta, probablemente esté listo para regresar. No deberían participar en educación física o deportes de equipo durante dos semanas. Se aplican pautas similares a los niños en edad preescolar en la guardería. Para los adultos, esto es mucho más un problema individual. No debe conducir, operar maquinaria o tomar decisiones importantes al tomar medicamentos narcóticos para el dolor. Si el trabajo es extenuante o implica levantar objetos pesados, se deben considerar 10 días como mínimo. Actividad: la actividad física intensa a veces causa sangrado. El ejercicio intenso (correr, nadar, aeróbicos, levantamiento de pesas, deportes de equipo, ¡cualquier cosa que te haga sudar!) Debe evitarse durante dos semanas después de la cirugía. Esto se aplica a niños y adultos.

Viaje: Debido al peligro de sangrado, se debe evitar viajar durante 2 semanas después de la cirugía.

Varios: El **mal aliento** es normal y dura de 7 a 10 días. Realmente no hay nada que hacer al respecto. Está bien **cepillarse** los dientes. No haga gárgaras con enjuague bucal. Los niños normalmente tienen una **voz más nasal** la primera semana más o menos. Algunos niños tendrán **regurgitación nasal** leve de líquidos cuando tragan (es decir, la leche sale por la nariz). Esto generalmente mejorará durante las primeras 2 semanas. No se puede hacer nada específico al respecto durante el período de curación. El sitio operatorio en la garganta **tendrá costras gruesas, blancas o grises**. La **úvula** (pequeña cosa que cuelga en el medio) generalmente estará hinchada. Estas cosas son normales. El **dolor de oído** es una parte normal del dolor experimentado después de la cirugía de garganta. Los nervios de la garganta envían una pequeña rama hasta la oreja. Cuando la garganta está muy adolorida, el cerebro registra parte de esta sensación como dolor de oído. La **rigidez mandibular** también es común. Las amígdalas se sientan junto a algunos de los músculos de la mandíbula. La inflamación en el área causa cierta rigidez e incomodidad en estos músculos. A menudo, esto es lo último que se cura, incluso después de que la mayoría del dolor se ha ido. Mascar chicle a veces ayuda con la rigidez.

Cita de seguimiento: generalmente se programa una cita de 2 a 4 semanas después de la cirugía. Por lo general, esta cita se establece cuando se programa la operación. Llame a la oficina durante el horario de atención si no recuerda su cita posterior a la operación. El médico examinará la garganta y discutirá cualquier inquietud que pueda tener.

If you have **questions** or **concerns**, please contact your doctor's office listed below.

ARC ENT Locations

ARC Cedar Park Medical Plaza | 1401 Medical Parkway, Building B, Suite 200 | Cedar Park, Texas 78613 | 512-260-1581

ARC Far West Medical Tower | 6811 Austin Center Boulevard, Suite 300 | Austin, Texas 78731 | 512-346-8888

ARC Kyle Plum Creek | 4100 Everett, Suite 400 | Kyle, Texas 78640 | 512-295-1333

ARC Round Rock | 940 Hesters Crossing Road | Round Rock, Texas 78681 | 512-244-9024

ARC South 1st Specialty | 3816 South 1st Street | Austin, Texas 78704 | 512-443-1311