

# INSTRUCCIONES A SEGUIR DESPUÉS DE UNA EXTRACCIÓN

## QUE ESPERAR

Dolor , sangramiento y/o hinchazón son esperados normalmente después de extraer un diente o una muela.

Las siguientes instrucciones le ayudarán a recuperarse prontamente.

## DOLOR

Para el dolor luego que los efectos de la anestesia pasen, puede tomar 2 Tylenol Extra Strength, Motrin o Advil (NO aspirina) cada 6 horas.

Si se le ha prescrito algún medicamento para dolor mas fuerte, puede tomar una tableta al llegar a casa, luego siga las instrucciones de la medicina. Algunas personas experimentan molestias en el estómago debido a estos medicamentos. Si esto le ocurre, tómelos con comida.

## SANGRAMIENTO

Para ayudar a reducir el sangramiento de la abertura, se le ha provisto una gaza. Al llegar a casa deberá reemplazarla cada 10 minutos por una nueva. Para promover la coagulación de la sangre deberá seguir las siguientes instrucciones durante las primeras 24 horas.

- . Mantenga la cabeza elevada y evite el exceso de actividades.
- . Evite escupir..
- . No use sorbetos para tomar (straws).
- . No fume durante las primeras 4 a 6 horas y absolutamente no ingiera bebidas alcohólicas durante las primeras 24 horas.
- . No enjuague su boca por las primeras 24 horas.

## HINCHAZON

No es muy común después de una extracción simple, pero si sucede, puede minimizar la hinchazón con una bolsa de hielo que colocará en su cara por 15 minutos y retirándola por otros 15 por las primeras 4 horas.

## DIETA

Por las primeras 24 horas debe solo ingerir fluidos y comidas suaves. Evite la comida caliente. Sugerencias son los huevos, flanes, cremas, yogurt, sopas y pastas. Trate de ingerir al menos 2 litros de líquidos diariamente por los primeros 30 días.

## HIGIENE ORAL

Después de la cirugía es importante mantener sus dientes lo más limpios posible. Al principio, sólo cepille los dientes que están lejos del área de la extracción. Al día siguiente, puede empezar

a utilizar enjuagues de agua tibia con sal (1 cucharada de sal en 8 ozs de agua) 3 veces al día. Continúe por una semana.

## **ACTIVIDAD**

Generalmente se recomienda que se relaje y descanse con el torso elevado (el día de la extracción) y que mantenga su actividad física al mínimo. Esto le ayudará a restablecerse y a sanar prontamente.

**SI EXPERIMENTA ALGUNA DIFICULTAD, POR FAVOR LLÁMENOS DE INMEDIATO.**