

INDICACIONES POST ELEVACION SENO MAXILAR

En **Dentistas por Chile**, estamos comprometidos en que tengas una experiencia agradable, por eso te recomendamos que después de la cirugía sigas estas recomendaciones para maximizar los beneficios del tratamiento y proteger tus dientes:

1. CUIDADO RESPIRATORIO Y PRESIÓN SINUSAL

- No soplar la nariz, ni siquiera moderadamente, durante al menos 7 a 14 días. Si necesita estornudar, hágalo con la boca abierta y sin taparse la nariz.
- Evite utilizar pajillas, escupir y contener la respiración (como al levantar peso, inflar globos o tocar instrumentos de viento), para no generar presión que perjudique la cicatrización.

2. CONTROL DE SANGRADO Y CUIDADO DE LA HERIDA

- Puede haber sangrado leve (saliva con color rosado), lo cual es normal durante las primeras 24 hrs o 48hrs.
- Coloque 2 gasas húmedas sobre el sitio quirúrgico y mantenga compresión suavemente durante 30 minutos. En caso de ser necesario mantenga la gasa en contacto con la herida y cambie la gaza superior cada vez que sea necesario al menos cada 30 minutos. **NO SAQUE LA GASA EN CONTACTO CON LA HERIDA, TAMPOCO ESCUPA NI SE ENJUAGUE.**
- En caso de sangrado abundante persistente, use una gasa con presión firme, o un saquito de té negro, durante 30–60 min y consulte a su odontólogo si continúa después de 5–6 hrs. **NO SAQUE LA GASA O BOLSITA DE TE NEGRO EN CONTACTO CON LA HERIDA, TAMPOCO ESCUPA NI SE ENJUAGUE.**
- Asista a control para el retiro de sutura de ser necesario cuando su doctor le indique.

3. HINCHAZÓN Y MANEJO DEL DOLOR

- Aplica compresas frías en la zona (20 min encendido, 5 min apagado) durante las primeras 36–48 horas para disminuir inflamación.
- Después del segundo día, puedes alternar con compresas tibias para ayudar a reducir la inflamación residual.
- Tome los analgésicos recetados y, si la inflamación o dolor aumenta pasado el tercer día o aparecen fiebre o descarga nasal inusual, comuníquese con su dentista.

4. HIGIENE ORAL

- No enjuagarse con fuerza ni escupir en las primeras 24 h para proteger el coágulo.
- Desde el segundo día, inicie enjuagues suaves con agua salada tibia (½ cucharadita de sal por vaso de 240 ml), 4–5 veces al día, especialmente después de comer, durante al menos 5–7 días.
- Si se prescribe colutorio con clorhexidina (Oralgene®, Periogard®), úselo cuidadosamente dos veces al día, después del cepillado.
- Cepille con suavidad la zona cercana al sitio quirúrgico, evitando presión directa sobre el injerto o implante durante al menos 5–7 días.

5. ALIMENTACIÓN Y REPOSO

- Manténgase en reposo el día de la cirugía, evitando actividades intensas durante al menos 7 días.
- Comience con dieta blanda y fría: sopas, yogur, purés, evitando alimentos duros, calientes o con semillas. Evite pajillas y bebidas carbonatadas por 3 días.
- Incrementar progresivamente hacia una dieta normal a medida que disminuya la inflamación (usualmente en una semana).

6. TABACO Y ALCOHOL

- Se prohíbe fumar y vapear por mínimo 2 semanas (idealmente más), ya que esto compromete la cicatrización ósea y puede causar fracaso del injerto.
- Evitar el consumo de alcohol por al menos 7 días tras la cirugía.

7. MEDICACIÓN

- Complete el curso de antibióticos recetados para prevenir infecciones.
- Los antiinflamatorios como ibuprofeno o naproxeno ayudan con el dolor e inflamación.
- Puede usarse descongestionante nasal, Rinoval o Nasonex, siempre que no genere presión y sea indicado por su dentista.

8. ACTIVIDADES A EVITAR

- No realizar ejercicio físico intenso, esfuerzos ni cambios de altura (como vuelos, buceo o montañismo) durante las primeras 10–14 días.
- No usar prótesis removibles, férulas o protectores nocturnos que presionen el área quirúrgica hasta que esté autorizado por el profesional.

9. SIGNOS DE ALARMA: CUÁNDO CONTACTAR URGENTEMENTE

- Sangrado abundante que no cede con presión o sangra intensamente luego de haber intentado el PUNTO 2.
- Fiebre sobre 38 °C, hinchazón creciente después del tercer día.
- Flujo de partículas por la nariz, sensación de comunicación buco-nasal, congestión sinusal persistente.
- Dolor que aumente luego del 2 día.

RESUMEN RÁPIDO

Respiración	No soplar nariz, estornudar con boca abierta
Sangrado	Gasa + presión o bolsa de té.
Hinchazón	Compresas frías 48 h, luego tibias.
Higiene	Enjuagues suaves, cepillado delicado.
Dieta	Alimentos blandos, sin pajillas ni alcohol/tabaco.
Actividad	Reposo, evitar esfuerzos y cambios de presión.
Medicación	Antibióticos, analgésicos, puede usar descongestionante.
Alarma	Sangrado abundante, fiebre, salida de material o aire por nariz.

** Ante cualquier duda, recuerda que puedes contactar a tu profesional tratante directamente o también nos puedes llamar al F: 223 411 881*