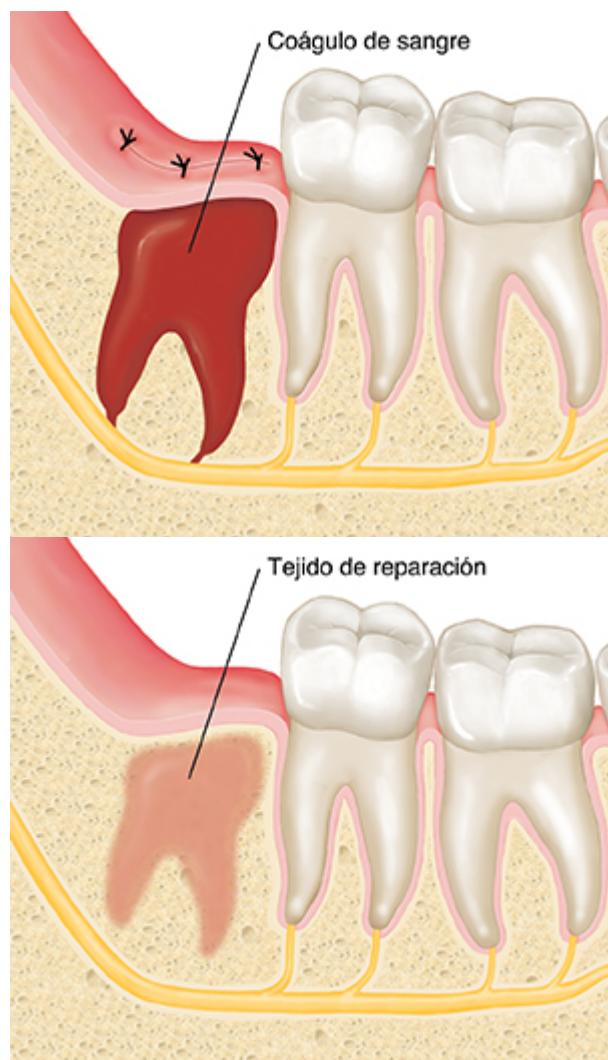


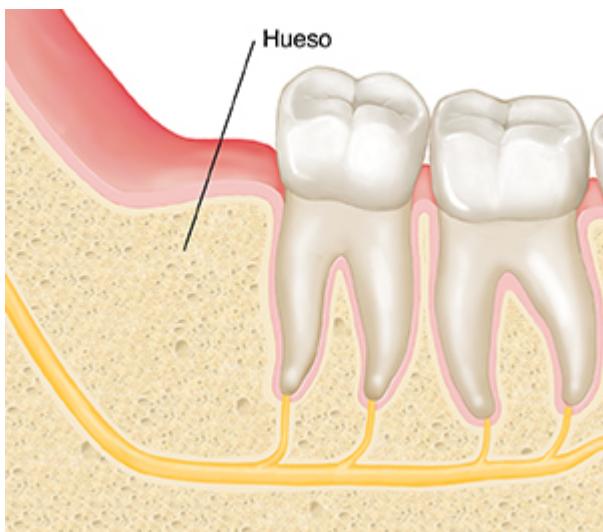
Cirugía de las muelas del juicio: Su recuperación

Después de la cirugía para extraerle las muelas del juicio, la boca necesita tiempo para recuperarse. Algo de sangrado es normal el primer día después de la cirugía. También podría tener moretones e hinchazón en la cara durante la primera semana. Para acelerar la recuperación, descanse lo suficiente, coma y beba alimentos nutritivos y cuídese la zona operada. Siga todas las instrucciones especiales que le dé el cirujano.

El proceso de recuperación

La recuperación después de una extracción de las muelas del juicio lleva varios meses. En primer lugar se forma un coágulo de sangre en el alvéolo que alojaba la muela extraída. Este coágulo debe quedarse allí para proteger el hueso y los nervios. En 1 o 2 días, el alvéolo comienza a llenarse con un tejido de reparación. El tejido de reparación forma la base para que crezca el nuevo tejido óseo. La recuperación termina cuando el alvéolo se ha llenado con hueso nuevo.





Después de la cirugía

Haga lo siguiente durante los primeros 1 a 2 días después de la cirugía:

- **Controle el sangrado.** Muerda el apósito de gasa para comprimir el sitio de la extracción. Aplique presión constante. El sangrado debería cesar en 2 horas. Es normal que la zona sangre un poco por unos días.
- **Tome los medicamentos como le indiquen.** El cirujano podría recetarle analgésicos o sugerirle que use medicamentos de venta libre. También podrían recetarle antibióticos para prevenir infecciones.
- **Reduzca la hinchazón.** Aplíquese una compresa fría en la mejilla durante 10 minutos. Deje pasar al menos 5 minutos entre una aplicación y la siguiente. Para hacer una compresa fría, coloque cubos de hielo en una bolsa plástica y ciérrela. Envuelva la bolsa en una toalla o un paño limpio y fino. Nunca aplique hielo ni una compresa fría directamente sobre la piel.
- **No beba líquidos calientes.** El calor puede aumentar la hinchazón y el sangrado.
- **Descanse lo suficiente.** No haga demasiado esfuerzo durante al menos 24 horas después de la cirugía. Acuéstese temprano.
- **Beba líquidos nutritivos.** Una vez que se haya detenido el sangrado, pruebe a tomar jugo de verduras o de pura fruta, bebidas a base de proteínas o leche.
- **Protéjase la zona de la extracción.** Para prevenir que se desprendga el coágulo de sangre, no se cepille los dientes ni se enjuague la boca el primer día. No fume ni tampoco beba con popote (pajita). La succión puede sacar el coágulo de su sitio.

Ayude a su boca a sanar

- **Regrese gradualmente a su dieta habitual.** Comience comiendo alimentos blandos, como avena, bananas o puré de papas. Puede hacer puré de frutas y verduras en una licuadora. Podrá comer alimentos sólidos cuando el cirujano se lo indique. No mastique con los dientes cercanos al sitio de extracción.
- **Cepíllense los dientes y use hilo dental con suavidad.** Siga las instrucciones del cirujano. Podría sugerirle que espere hasta el día después de la cirugía. Después, tenga cuidado cuando limpie los alrededores de la zona afectada.

- **Mantenga limpia la zona de la extracción.** Siga las instrucciones del cirujano. Podría sugerirle que se enjuague la boca después de cada comida con antiséptico durante una semana. Use el antiséptico según las indicaciones o prepare una mezcla de 1 taza de agua tibia y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. No use enjuagues bucales de venta libre.

Qué debe evitar

- **No conduzca** mientras esté tomando medicamentos analgésicos recetados.
- **No consuma bebidas alcohólicas** mientras esté tomando medicamentos analgésicos.
- **No fume** durante al menos una semana después de la cirugía. Así contribuirá a acelerar la cicatrización. Mientras más tiempo se abstenga de fumar, mejor. Lo ideal sería que deje el cigarrillo permanentemente.
- **No coma alimentos crujientes ni pegajosos** durante al menos 2 semanas. Por ejemplo, los alimentos como las palomitas de maíz o el caramelo. Además, evite usar un popote para tomar bebidas espesas (como los batidos).
- **No se enjuague la boca vigorosamente** durante las primeras 24 horas. Podría desprender el coágulo de sangre.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato ante cualquiera de los siguientes signos o síntomas:

- El dolor empeora el día después de la cirugía o no lo puede controlar con analgésicos.
- El sangrado se vuelve difícil de controlar o le sale sangre a borbotones.
- Tiene escalofríos.
- Tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le haya indicado su proveedor de atención médica.
- Empeora la hinchazón alrededor de la zona de la extracción.
- Tiene picazón, sarpullido u otros síntomas que podrían deberse a una reacción alérgica a su medicamento.
- Tiene náuseas o vómito persistentes.