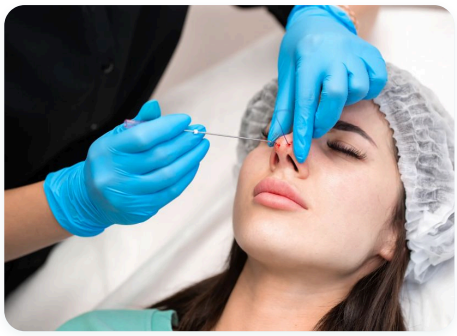
RINOPLASTIA

Recuperación de la Rinoplastia: Una Cronología

Qué ocurre en la primera semana, en el primer mes y a lo largo del año siguiente



La primera semana la dominan la férula, la inflamación y los hematomas: los tres impresionan más de lo que molestan y los tres son temporales.

LOS SIETE PRIMEROS DÍAS

DÍA 1
Reposo
Cabeza elevada, compresas frías alrededor de los ojos.

DÍA 2
Pico de inflamación
Los hematomas suelen estar en su punto más visible.

DÍA 4
Alivio
Baja la molestia; los hematomas empiezan a atenuarse.

DÍA 7
Fuera la férula
Suele retirarse entre el quinto y el octavo día.

LAS PRIMERAS VEINTICUATRO A SETENTA Y DOS HORAS

- Duerma con la cabeza más alta que el pecho.
- Compresas frías alrededor de la nariz, no encima.
- Descanse; la molestia es más presión que dolor.
- Tome la medicación exactamente como se la pautaron.

QUÉ INCLUYE LA PRIMERA SEMANA

- **Una férula o esparadrapo.** Protege la forma nueva mientras los tejidos se asientan.
- **Sensibilidad.** Alrededor de nariz, mejillas y labio superior.
- **Hematomas que se van.** Suelen haber desaparecido casi del todo entre el día siete y el diez.
- **Nariz tapada.** Se espera al principio; mejora de forma constante.

LO NORMAL EN LA PRIMERA SEMANA

Ojeras moradas
El color desciende a medida que se atenúa.

Nariz tapada
Inflamación interna, no un problema de la vía aérea.

Supuración leve
Algo de secreción rosada uno o dos días.

Sequedad
Boca seca por respirar por ella.

Cansancio
Normal tras una anestesia general.

¿Dudas en su primera semana? El equipo está disponible en todo momento.

PÁGINA 2 DE 4

Proteger el resultado y el primer mes

Retirada la férula, la nariz vuelve a parecer una nariz, pero todavía no la suya. Entre ambas está la inflamación residual, y proteger la nariz es lo que mantiene intacto el plan.

Proteja la nariz de

- ✓ Golpes de cualquier tipo: es la regla más importante
- ✓ Actividad intensa, agacharse y levantar peso
- ✓ Gafas apoyadas en el dorso, hasta que su cirujano lo permita

Llame al equipo en lugar de esperar si nota

- ✓ Sangrado que no cede con presión suave y reposo
- ✓ Dolor que aumenta tras los primeros días en vez de aliviarse
- ✓ Fiebre, o inflamación y enrojecimiento que se extienden

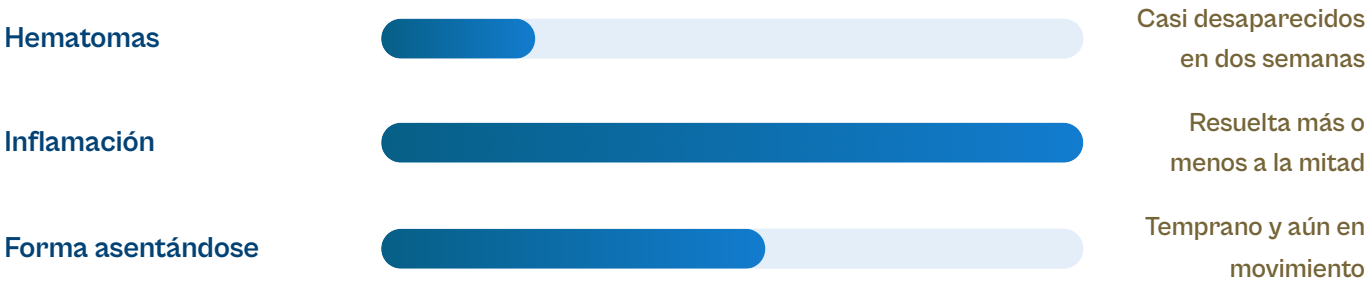
DESPUÉS DE QUITAR LA FÉRULA

- ✓ **La forma no es definitiva.** Lo que ve es la nariz operada más inflamación.
- ✓ **La inflamación continúa.** Baja de forma desigual, por lo general de arriba abajo.
- ✓ **El esparadrapo puede seguir.** Algunos cirujanos lo mantienen de noche varias semanas.

SEMANAS DOS A CUATRO

- ✓ **Vuelve la vida social.** La mayoría se siente cómoda en público en la segunda semana.
- ✓ **Persiste la sensibilidad.** El adormecimiento de la punta es habitual y temporal.
- ✓ **Gafas y deporte.** Según el calendario de su cirujano, no uno general.

QUÉ CAMBIA EN EL PRIMER MES



Envíe una fotografía en la semana cuatro y le diremos qué sigue siendo inflamación.

PÁGINA 3 DE 4

Volver a la rutina

Casi todas las preguntas de los dos primeros meses son de permiso: trabajo, deporte, gafas, vuelos. Las respuestas dependen de su operación, pero el patrón se repite.

CUÁNDO PUEDE RETOMAR CADA COSA

	SUELE SER POSIBLE	DE QUÉ DEPENDE
Trabajo de oficina	Semana 1 a 2	Los hematomas y lo expuesto del puesto
Conducir	Al dejar los analgésicos fuertes	El estado de alerta, no la nariz
Caminar suave	Desde los primeros días	Mantener el pulso bajo
Gimnasio y correr	Hacia la semana 4 a 6	La tensión y el riesgo de golpes
Gafas sobre el dorso	A menudo 4 a 6 semanas	Si se remodelaron los huesos nasales
Natación y deportes de contacto	Normalmente mes 2 a 3	Lo confirma su cirujano, caso por caso

Solo orientativo. El calendario de su cirujano sustituye a esta tabla.

LO QUE CASI TODOS PREGUNTAN EN LA SEMANA TRES

Mi nariz sigue hinchada.

Lo está. A las tres semanas queda aproximadamente la mitad de la inflamación, sobre todo en la punta.

La punta está dura.

La firmeza es normal durante varios meses y se ablanda poco a poco.

¿Es normal?

Casi siempre. Envíe una fotografía si prefiere confirmarlo a suponerlo.

La respiración empeora antes de mejorar

El interior de la nariz se inflama igual que el exterior, así que las primeras semanas la vía aérea puede sentirse más estrecha que antes de operarse, incluso en quienes venían por respirar mejor. Se alivia al asentarse la mucosa, normalmente en el primer mes o dos. Los lavados con suero, si se los pautan, ayudan de verdad.

¿Vuelve pronto a casa en avión? Pregúntenos por los plazos y qué llevar a bordo.

PÁGINA 4 DE 4

Meses tres, seis y doce

La forma final tarda un año, más en la punta. La paciencia es el plan.

ASENTAMIENTO A LARGO PLAZO



Del mes 1 al 12. La punta se deshincha mucho después que el dorso.

ETAPA POR ETAPA

MES 3

Más definición

Dorso asentado; punta aún algo llena.

MES 6

Natural

Ya no parece operada.

MES 12

Casi definitivo

La piel gruesa puede seguir afinándose.

EL ÚLTIMO TRAMO

- ✓ **Piel fina.** Se asienta y define antes.
- ✓ **Piel gruesa.** La punta tarda bastante más.
- ✓ **¿Retoque?** No antes de los doce meses.

REGLAS A LARGO PLAZO

- ☐ Proteja la nariz de impactos
- ☐ Acuda a todas las revisiones
- ☐ Protección solar en la nariz
- ☐ Juzgue el resultado a los doce meses

Fotografíela, sin obsesionarse

Tres ángulos, misma luz, cada mes. El cambio de un mes es real; el de un día es la luz.

SU SIGUIENTE PASO

Hable con nosotros antes de decidir nada

Consulta gratuita
Una conversación con un coordinador, sin ningún compromiso.

Envíe sus fotografías
Nuestro equipo médico las revisa y responde con una valoración.

Escríbanos por WhatsApp
Respondemos en su idioma, normalmente el mismo día.

✓ Consulta gratuita · Evaluación médica gratuita

ESCRÍBANOS POR WHATSAPP

LEER EN LÍNEA

¿POR QUÉ ESTECENTER?

- ✓ Equipos médicos con experiencia
- ✓ Planificación de tratamiento personalizada
- ✓ Apoyo a pacientes internacionales
- ✓ Acompañamiento de principio a fin

estecenter.com/es

Esta guía tiene carácter informativo.
La idoneidad del tratamiento se determina tras una evaluación médica.