

# Recomendaciones al alta tras amigdalotomía /amigdalectomía (HLZ, HLM, CIMA, HVdM)

- Evite sonarse la nariz, carraspear y toser.
- Evite ejercicios bruscos y realización de deporte.
- Evitar el llanto en la medida de lo posible.
- No realice esfuerzos físicos en los primeros días ni deporte.
- Evite gargarismo y limpieza enérgica de dientes los primeros días.
- No tome, en ningún caso, aspirina.
- Se aconseja tomar abundantes líquidos frescos, y una dieta blanda. Evite bebidas con gas y ácidas (zumo de naranja o piña). No utilice pajitas para beber.
- Evite tomar alimentos calientes. Evite tomar comidas que le puedan dañar la zona intervenida, como patatas fritas o corteza de pan.
- Es habitual presentar dolor de garganta y oído, así como cambios en la voz y problemas al tragar.
- Absténgase de fumar.
- Es normal la aparición de una membrana blanca- grisácea en la garganta. Es la cicatriz tras la cirugía, y no significa la presencia de una infección. No debe tocarla ni retirarla.

Si aparecen algunos de los siguientes síntomas, se recomienda acudir al facultativo:

- Fiebre de más de 38 grados.
- Sangrado activo.
- Vómito de sangre fresca.
- Aumento del dolor.

## Bibliografía:

- Recomendaciones para el diagnóstico y tratamiento en ORL. Protocolo 2ª Revisión. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud.
- AMIGDALECTOMÍA. Cervera Escario J, Del Castillo Martín F, Gómez Campderá JA, Gras Albert JR, Pérez Pinero B, Villafruela Sanz MA. Indicaciones de Adenoidectomía y Amigdalectomía: Documento de Consenso entre la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Patología Cervicofacial y la Asociación Española de Pediatría. Acta Otorrinolaringol Esp 2006; 57: 59-65.