

## CUIDADOS AL ALTA ESTAPEDECTOMIA

- Desde el momento del alta debe permanecer en reposo domiciliario los tres primeros días después de la intervención, y evitará hacer esfuerzos físicos como levantar pesos.
- No puede conducir ninguna clase de vehículos ni utilizar maquinaria peligrosa hasta que se lo autorice su médico.
- No puede ingerir bebidas alcohólicas hasta pasados los tres primeros días. La dieta será blanda y en cantidad moderada las primeras 24 horas.
- Evitará los ruidos fuertes y los ambientes ruidosos. No debe mojarse el oído y no se lavará la cabeza hasta que su médico se lo autorice.
- No puede viajar en avión al menos hasta el mes de la intervención.
- Evitará dormir sobre el lado operado.
- Puede manchar el algodón o el vendaje con algo de sangre el primer día y de manera más ligera unos pocos días más.
- Es normal que note inestabilidad leve o moderada que puede resultar incómoda; si es así guarde reposo en cama o en un sillón y tome la medicación indicada. Es normal un cierto zumbido leve o moderado. Es normal que note mala audición o resonancia de su propia voz.
- Efectúe los movimientos suavemente, especialmente levantarse y acostarse, y hágase acompañar si necesita bajar escaleras y nota inestabilidad aunque sea ligera.
- Estornude sin taparse la nariz y con la boca abierta; si se tiene que sonar la nariz hágalo suavemente y un lado cada vez.
- Puede tener cierta molestia o dolor ligero que cederá con los calmantes indicados.
- Evite el estreñimiento; si fuera necesario, puede usar un laxante suave.
- Debe ponerse en contacto con su médico o acudir a Urgencias en caso de mareo muy intenso con vómitos y/o zumbidos muy intensos en el oído, especialmente si comienzan bruscamente, ó con dolor muy intenso que no cede con los analgésicos recomendados o fiebre superior a 38°C.