

RECOMENDACIONES MICROCIROUGÍA ENDOLARÍNGEA:

- Tras la intervención quirúrgica notará su voz cambiada, no se preocupe, esto es normal.
- Tome una dieta blanda templada, Evite tomar alimentos ácidos. Vaya tomando, paulatinamente, su dieta habitual.
- Desde el momento del alta debe permanecer en reposo domiciliario los primeros tres días después de la intervención. Evitará hacer esfuerzos físicos, como levantar pesos durante un mes.
- No puede conducir ninguna clase de vehículos ni utilizar maquinaria peligrosa hasta pasadas 72 horas de la intervención.
- Evite hablar durante las primeras 72 horas y después evite conversaciones largas durante una semana.
- Cuando empiece a hablar **evite forzar la voz, así como cuchichear.**
- Evite el teléfono.
- Evitar ambientes de polvo, humo y ambientes de ruido.
- Dieta normal, ligeramente blanda y tibia, al tragar, hacerlo despacio y en pequeñas cantidades.
- Es normal manchar la saliva de sangre, pero en pequeña cantidad y ocasionalmente, no de forma continua.
- **Si notase sangrado, dificultad al tragar o respirar, debe acudir a Urgencias.**
- Para el dolor, tómese los calmantes indicados.
- En caso de que antes de la intervención estuviera tomando aspirina u otro antiagregante, consultará con su médico el momento de reiniciar el tratamiento.
- En caso de fiebre mayor de 38°C acuda a Urgencias o ponerse en contacto con su médico, lo mismo que en caso de dolor muy intenso, hemorragia o dificultad respiratoria.

OTROS CONSEJOS:

- **NO debe fumar** o permaneces en ambiente de fumadores. Aproveche la ocasión para dejar de fumar. Recuerda que en su Centro de Salud de

facilitarán información, material divulgativo y la posibilidad de acceder a las TERAPIAS para abandonar el tabaco.