

BELARRIKO EBAKUNTZA EGIN ZAIENEK BERE SUSPERRALDIAN ZEHAR BETE BEHARREKO ARAUAK
NORMAS A SEGUIR POR LOS PACIENTES OPERADOS DE OIDO DURANTE SU CONVALECENCIA

Belarriko ebakuntza egin dizute, eta organo hori oso berezia eta sentikorra da. Ospitalean alta eman berri dizute, eta orain beste fase bat hasten da: ospitaletik kanpoko susperraldia; hilabete inguru irauten du, besterik ezean. Hemendik aurrera zure esku dago ebakuntza arrakastatsua izatea. Hori lortzeko honako gomendio hauek bete:

1. Belarria ez busti. Dutzatzea eta zure burua apaintzea baduzu, baina belarria busti gabe. Burua ez garbitu baimena eman arte.
2. Baimena eman bitartean ez zara lanera (lanaren arabera) itzuliko. Paseatzera irten zaitezke, baina leku lasaietan ibili behar duzu beti, eta giro zaratsusak ekidin. Saiatu egun hezetan eta/edo hotzetan ez irteten.
3. Indarra egin behar duzuneko egoera guztiak ekidin, motzak izan arren. Saiatu pisurik ez hartzen.
4. Saiatu burua bat-batean ez mugitzen.
5. Saiatu maiz libratzen, esfortzurik egin gabe. Idorreriak zure belarriari kalte egin diezaioke. Hori ekiditeko hondar-dieta egin (eranskinean).
6. Ez inoiz indar handirik egin mukiak kentzeko.
7. Ez entzun neurritz kanpoko edo gogorregiak diren soinuak (danbatekoak, trafikozarata...).
8. Lasai eta emozio-egoera egonkorrean bizi. Estresa, disgustuak, borrokak eta abar bezalako egoerak ekidin.
9. Saiatu susperraldian bidai luzerik ez egiten, garraiobidea edozein dela ere: autoa, trena, hegazkina...
10. Susperraldian hotzeri, katarro edo antzeko beste edozer izanez gero, Otorrinolaringologia-zerbitzura deitu.

Zorabiatzen bazara ohean geratu (zorabioaren arabera). Oso zorabiatuta bazaude Torecán supositorio bat jarri 8 orduro. Oraindik ere zorabiatuta bazaude, dei diezaguzu (Otorrinolaringologia-zerbitzura).

Ha sido Ud. operado de oído, el cual es un órgano súper especializado y muy sensible. En este momento ñeque se le da el alta hospitalaria, comienza una fase muy importante que es la convalecencia extrahospitalaria y que tiene una duración de un mes, salvo que expresamente se le indique otra cosa. A partir de ahora el éxito final de la intervención puede depender de Ud.; para ello le rogamos que siga los consejos que se exponen a continuación:

1. No se moje el oído. Puede ducharse y asearse normalmente, pero sin mojárselo. No debe lavarse la cabeza hasta que se le indique.
2. No se reincorporará a su puesto de trabajo habitual hasta que se le indique, lo cual puede variar en función de las características del mismo. Pude salir a pasear, pero siempre por sitios tranquilos y evitando ambientes ruidosos. Procure no salir los días húmedos y/o fríos.
3. Evite todas las situaciones que puedan suponer un esfuerzo físico, aunque sea de coarta duración. Evite coger pesos.
4. No realice movimientos bruscos con la cabeza.
5. Procure hacer de vientre con regularidad, sin hacer esfuerzos. El estreñimiento puede ser perjudicial para su oído. Para evitarlo siga una dieta rica en residuos (se adjunta).
6. Nunca debe sonarse la nariz con fuerza.
7. Deberá evitar exponerse a ruidos excesivos o violentos, portazos, ruido del tráfico, etc....
8. Procúrese un ambiente relajado y emocionalmente estable. Evite situaciones de estrés, disgustos, peleas, etc.....
9. Evite realizar todo tipo de viajes largos por cualquier medio (coche, tren, avión), durante el periodo de convalecencia.
10. En caso de sufrir un resfriado, catarro, etc...., durante su convalecencia, telefonará al Servicio de Otorrinolaringología.

En caso de sufrir algún mareo guardará reposo en cama dependiendo de la intensidad del mismo. Si es intenso y con vómitos, se pondrá un supositorio de Torecán cada 8 h. Si persiste, lo comunicará telefónicamente a este Servicio.