

**ESTAPEDEKTOMIA
ESTAPEDECTOMIA**

1. Ez busti belarria. Dutxa zaitzke, baina ez garbitu burua, esan arte.
2. Interbentzioaren ondoren, hilabetez, ez zintz egin.
3. Datozen egunetan tenperatura hartu goizean eta arratsaldean. 38°C edo gehiago bada, joan Larrialdietara.
4. Bizimodu normalari ekitea zeure bilakaeraren araberakoa izango da. Hitz egin medikuarekin.
5. Lasaigarriekin pasatzen ez den min handia edo iraunkorra sentituz gero, joan Larrialdietara.
6. Kontu handiz egin doministiku, ahoa irekita daukazula.
7. Hilabetez ez zaizkizu komeni altura-aldaketak, ahalegin fisikoak eta kirola. Erregularitasunez libratzen saiatu, ahaleginik egin gabe.
8. Ez egon zarata handien eraginpean.
9. Buru-mugimendu bat-batekorik ez egin, zorabio arina senti dezakezu.
10. Ahal dela, ez lo egin operatutako belarriaren gainean 10 egunez.
11. Bidaia luzerik ez, edozein ibilgailutan. Ez gidatu autorik, zorabia zintezke.
12. Oso garrantzitsua da medikuari esatea entzumen-aldaketarik sentituz gero.

Otorrinolaringologiako kontsultara egun honetan etorri: _____

1. No se moje el oído. Puede ducharse, pero no se lave la cabeza hasta que se le indique.
2. Evite sonarse la nariz hasta un mes después de la intervención.
3. Tómese la temperatura por la mañana y por la tarde en los próximos días. Si presenta una temperatura igual o superior a 38°C acuda a urgencias.
4. La incorporación a su vida habitual dependerá de su evolución individual. Consulte con su médico.
5. Si aparece dolor intenso o persistente que no cede con calmantes acuda a urgencias.
6. Al estornudar, hágalo con mucho cuidado, manteniendo la boca abierta.
7. Evite cambios de altura, esfuerzos físicos y deporte durante un mes. Procure hacer de vientre con regularidad, sin hacer esfuerzos.
8. Deberá evitar exponerse a ruidos excesivos o violentos.
9. No realice movimientos bruscos de cabeza, puede provocarle un ligero mareo.
10. Procure no dormir sobre el oído operado durante 10 días.
11. Evite realizar todo tipo de viajes largos, por cualquier medio. Evite conducir el coche, ya que puede sufrir mareos.
12. Es importante comunicar al médico si siente un cambio brusco de audición.

Acudirá a Consulta de Otorrinolaringología el día: _____