

# ALIMENTACIÓN PARA PACIENTES OPERADOS DE AMÍGDALAS

## DIETA

- ✓ Durante los primeros dos días después de la cirugía la dieta debe ser fría y líquida.
- ✓ Desde el tercer día hasta el décimo día debe proseguir con dieta blanda; es decir, que no requiera masticación, además puede ser fría o tibia pero nunca caliente.
- ✓ Durante los primeros 10 días se deben evitar alimentos como son: galletitas, pan tostado, corteza de pan y carne dura.

## PRIMER DÍA

- Durante las seis primeras horas después de la intervención no debe ingerir nada y, después **agua y leche fría**.

## SEGUNDO DÍA

- Puede tomar **agua, leche, caldo, zumo de frutas, helados, yogourt, yogourt líquido** y otros líquidos, pero "siempre" fríos.

## TERCER DÍA

- Puede tomar **agua, leche, caldo, zumo de frutas, tapioca, sémolas, sopas hervidas, caldos, purés (patatas, legumbres, verduras y hortalizas), fideos finos, mermeladas, compotas, gelatinas de frutas, natillas, arroz con leche, y flan;** todo ello "siempre" frío.

## CUARTO DÍA

- Puede añadirse a la alimentación anterior **pescado hervido y frío**.

## QUINTO DÍA

- Puede añadirse a la alimentación del cuarto día **tortilla blanda y fría**.

## DEL SEXTO AL DÉCIMO DÍA

- Continuar con la misma alimentación.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- El paciente debe estar el mayor tiempo posible en reposo y, aunque no hace falta que permanezca en la cama, sí debe estar en casa.
- Se recomienda evitar las visitas las primeras 48 horas después de la intervención.
- Es importante hablar lo menos posible.
- El paciente no debe hacer esfuerzos con la garganta para eliminar las secreciones. Debe evitar toser y el carraspeo violento. No debe sonarse la nariz. Si tiene que estornudar, debe hacerlo "siempre" con la boca abierta.
- Mantener al paciente en un ambiente limpio.
- No debe exponerse a corrientes de aire.
- Debe evitar realizar esfuerzos violentos.
- Durante los ocho primeros días toda la alimentación será fría y exenta de pan, galletas, carne dura o cualquier otro alimento que pueda irritar la garganta.
- Aunque note mejoría el paciente no debe abandonar la dieta los últimos días, porque puede presentarse un sangrado inesperado si se toma comida que pueda raspar la garganta.
- Recuerde que el dolor de garganta es más intenso el tercer y cuarto día, inclusive más fuerte que durante el postoperatorio inmediato. Además, a los adultos les duele más que a los niños.
- No tome **Aspirina** para calmar el dolor debido a que es anticoagulante y puede producir sangrado.
- No se alarme si presenta placas blancas en las cavidades amigdalinas y mal aliento, esto es normal en el postoperatorio.
- Es normal que el paciente presente dolor en los oídos aunque no se haya operado de los mismos. Ese dolor es debido a que la boca permanece abierta durante la operación. El dolor disminuye hacia el séptimo día y, si fuera necesario, puede tomar los mismos analgésicos.
- No debe alarmarse si inicialmente se producen cambios en la voz.
- En caso de dolor de oídos y/o garganta se tomarán analgésicos como puede ser Termalgin, cada 6 u 8 horas, según sea la intensidad del dolor.