

# Cirugía Endoscópica Nasosinusal (CENS)

## Recomendaciones de cuidados al alta

Servicio de Otorrinolaringología – Hospital Universitario Costa del Sol

Planta 1200/2200 – Hospitalización de ORL

Teléfono: 951 976 269

### 1. Qué es la Cirugía Endoscópica Nasosinusal (CENS)

La cirugía endoscópica nasosinusal (CENS) es una técnica mínimamente invasiva que permite tratar enfermedades de los senos paranasales, como sinusitis crónica, pólipos nasales o quistes. Se realiza mediante un endoscopio introducido por las fosas nasales, sin incisiones externas, y su objetivo es mejorar la ventilación y el drenaje de los senos.

### 2. Cosas a tener en cuenta tras la cirugía

- Desde el momento del alta debe permanecer en reposo domiciliario los primeros dos días después de la intervención.
- Evitará hacer esfuerzos físicos, como levantar pesos durante dos semanas.
- No puede conducir ninguna clase de vehículos ni utilizar maquinaria peligrosa hasta pasadas 72 horas de la intervención.
- No debe ingerir bebidas alcohólicas ni fumar.
- La dieta debe ser blanda y templada o fría durante las primeras 24 horas después de la intervención.
- Es normal que tenga la boca reseca al no poder respirar por la nariz, así como algo de dolor e inflamación que cederá con los analgésicos que le hemos prescrito.
- Es recomendable dormir un poco incorporado.
- En caso de tener que estornudar lo hará con la boca abierta.
- No es conveniente sonar la nariz en los primeros 3 días; después, si el taponamiento se lo permite, puede sonar la nariz muy suavemente, sin forzar si encuentra dificultad.
- Deberá evitar el estreñimiento; en caso necesario utilizará laxantes suaves.

- Rezumará algo de sangre y secreciones por el taponamiento. Es normal. Si le resulta cómodo, puede colocar una gasa bajo la nariz, sujeta con esparadrapo de papel, para recoger las secreciones y cambiarla a menudo.
- Es normal que le lloren los ojos y tener una cierta sensación de taponamiento en los oídos.
- En caso de que antes de la intervención estuviera tomando aspirina u otro antiagregante, consultará con su médico el momento de reiniciar el tratamiento.

### 3. Signos de alarma

Acuda al servicio de urgencias o contacte con ORL si presenta:

- Sangrado nasal abundante o persistente.
- Dolor facial intenso que no cede con medicación.
- Fiebre alta (>38,5 °C) o secreción purulenta con mal olor.
- Alteraciones visuales, hinchazón facial o salida de líquido claro por la nariz.

### 4. Medicación

Tome la medicación indicada en el informe de alta (analgésicos, antibióticos o corticoides nasales).

No utilice sprays descongestionantes ni otros medicamentos sin prescripción médica.

Si se le han pautado lavados nasales o pomadas, siga las indicaciones de frecuencia y duración.

### 5. Actividad y reposo

Mantenga reposo relativo los primeros 7-10 días.

- Evite esfuerzos físicos, ejercicio intenso o exposición prolongada al calor.
- La reincorporación laboral dependerá de la evolución, habitualmente tras 10-14 días.

### 6. Revisión y seguimiento

Se realizará una revisión en el Servicio de Otorrinolaringología según la cita indicada en el alta. Traiga el informe médico y la medicación que esté utilizando.

### 7. Contacto

Servicio de Otorrinolaringología

Hospital Universitario Costa del Sol – Marbella

Planta 1200/2200 (Hospitalización ORL)

Teléfono de secretaría: 951 976 269

Web: <https://www.hcs.es>