

ANTES DE TU CITA

Prepárate con información clara

Antes de retirar el diente, entiende el motivo, las alternativas y los cuidados que corresponden a tu caso. Una buena preparación ayuda a que el equipo adapte el procedimiento a tu salud.

1. Entiende tu plan

- Pregunta por qué se recomienda retirar el diente, qué alternativas existen y si el procedimiento será sencillo o quirúrgico.
- Confirma qué zona se tratará, si podrían colocarse puntos y cuándo será la revisión. Expresa tus dudas antes de iniciar.
- Esta guía acompaña tu consulta; no reemplaza la valoración ni las indicaciones personales del profesional que conoce tu caso.

2. Cuéntanos sobre tu salud

- Informa alergias, embarazo o posibilidad de embarazo, diabetes, presión alta, enfermedades del corazón, riñón o hígado y antecedentes de sangrado abundante.
- Informa los tratamientos médicos que recibes y los suplementos que utilizas. No cambies ningún tratamiento por tu cuenta.
- Avísanos si tu salud cambia, aparece fiebre o te enfermas antes de la cita para que la clínica valore cómo proceder.

3. Organiza el día

- Cuando la cita sea únicamente para la extracción con anestesia local, haz una comida ligera antes y llega con los dientes limpios.
- Lleva los estudios que te hayan solicitado y deja preparadas en casa opciones de comida suave para las primeras horas.
- Planea actividades tranquilas después del procedimiento y confirma cómo comunicarte con la clínica si aparece una duda.

ANTES DE EMPEZAR: confirma el diente o la zona, el tipo de extracción y los cuidados personales que recibirás al salir.

AL SALIR Y DURANTE EL PRIMER DÍA

Protege la zona de extracción

En la zona se forma un coágulo protector que ayuda a la cicatrización. Durante las primeras horas, evita acciones que puedan moverlo.

4. Controla el sangrado con presión

- Muerde la gasa con presión firme y continua durante 30 minutos. No la retires cada pocos minutos para mirar.
- Si continúa el sangrado rojo, repite otros 30 minutos con una gasa limpia colocada sobre la zona. No la introduzcas dentro de la herida.
- La saliva ligeramente rosada puede aparecer. Cuando el sangrado esté controlado, retira la gasa; no comas, bebas ni duermas con ella puesta.

5. Cuida el coágulo

- Durante 24 horas no hagas buches, no escupas con fuerza y no toques la zona con la lengua, los dedos u objetos.
- Bebe directamente del vaso y evita el popote durante al menos 24 horas. No fumes durante las primeras 48 horas; prolongar ese tiempo favorece la cicatrización.
- Descansa y evita ejercicio intenso durante 24 horas. Sigue un plazo distinto si tu profesional te indicó cuidados adicionales por la complejidad del procedimiento.

6. Come y descansa con cuidado

- Espera a recuperar la sensibilidad antes de masticar para evitar morderte el labio, la mejilla o la lengua.
- Elige alimentos suaves y a temperatura segura. Evita alimentos muy calientes, duros o crujientes y mastica lejos de la zona tratada.
- Si notas inflamación, coloca por fuera de la mejilla una compresa fría envuelta en tela. No apliques hielo directamente sobre la piel.

SANGRADO ABUNDANTE, MAREO O DEBILIDAD: busca atención urgente sin esperar una respuesta por mensajería.

DESDE LAS 24 HORAS Y LOS DÍAS SIGUIENTES

Limpia y observa tu recuperación

La recuperación no es idéntica para todas las personas. Lo importante es proteger la zona, mantener limpia la boca y observar que las molestias evolucionen de forma favorable.

7. Retoma la higiene con suavidad

- Limpia los demás dientes con normalidad y evita cepillar directamente la zona de extracción mientras está reciente.
- Después de 24 horas, si tu profesional lo indicó, usa agua tibia con sal de forma suave. No hagas buches fuertes ni introduzcas objetos en la herida.
- Mantén limpios los dientes cercanos sin lastimar la zona. Si tienes puntos, no tires de ellos con el cepillo, la lengua o los dedos.

8. Observa cómo cambia la inflamación

- Puede haber molestia, moretón, inflamación o dificultad leve para abrir la boca. En procedimientos quirúrgicos, la inflamación puede aumentar durante los primeros tres días y después empezar a disminuir.
- Una extracción más compleja puede tardar más en sentirse bien que una sencilla. Compara tu evolución con las indicaciones que recibiste, no con la experiencia de otra persona.
- Si la inflamación o el dolor empeoran después de haber mejorado, pide una revisión dental.

9. Vuelve poco a poco a tu rutina

- Amplía la variedad de alimentos y la actividad física de forma gradual, según tu comodidad y la evolución de la zona.
- No tires de los puntos. Algunos se disuelven y otros deben retirarse en consulta; confirma cuál es tu caso y asiste a la revisión indicada.
- Si un punto se suelta, la herida se abre o vuelve a sangrar, comunícate con la clínica para saber si necesitas una revisión.

LA MEJORÍA DEBE SER PROGRESIVA: si una molestia vuelve a aumentar o algo te preocupa, comunícate con la clínica.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Reconoce cuándo no conviene esperar

No necesitas esperar a tu cita de control si aparece una señal de alarma. Actúa según la intensidad de los síntomas y la rapidez con que cambian.

10. Solicita revisión dental el mismo día

- El sangrado rojo continúa después de dos periodos de 30 minutos de presión firme con gasa.
- El dolor es intenso, aumenta, reaparece después de mejorar o se acompaña de mal sabor persistente, secreción o fiebre.
- La inflamación sigue creciendo después de los primeros días, vuelve a aumentar tras haber bajado o se acompaña de malestar general.
- No puedes beber suficiente líquido, la herida se abre o algo en tu recuperación te preocupa.

11. Acude a urgencias médicas de inmediato

- Tienes dificultad para respirar, hablar o tragar saliva.
- La hinchazón es abundante, avanza con rapidez hacia el cuello o se presenta alrededor del ojo; aparece dolor ocular o cambia la visión.
- El sangrado es abundante o se acompaña de desmayo, mareo intenso o debilidad marcada.
- No esperes respuesta por WhatsApp y no conduzcas si te sientes mareado o muy débil.

TU PROCEDIMIENTO Y CONTACTO

Paciente: _____ Fecha: _____
Diente o zona: _____ Hora: _____
Procedimiento: ☐ Sencillo ☐ Quirúrgico Puntos: ☐ Sí ☐ No
Profesional tratante: _____
Próxima revisión: _____
Teléfono / WhatsApp: _____
Indicaciones personales: entregar por separado.

DIFICULTAD PARA RESPIRAR O TRAGAR, HINCHAZÓN RÁPIDA O SANGRADO ABUNDANTE: busca atención urgente directamente.