

Tu recuperación después de una extracción

Qué esperar día a día, qué comer y cuándo llamarnos. Basada en las recomendaciones de la ADA, la AAOMS y los Institutos Nacionales de Salud (NIH).

Las 5 reglas de las primeras 24 horas

1**Muerde la gasa**

Presión firme con una gasa húmeda para frenar el sangrado y ayudar a que se forme el coágulo.

2**Frío por fuera**

Compresa fría en la mejilla 10 a 20 minutos cada vez, siempre envuelta en un paño.

3**Nada de succión**

No uses pajita ni escupas con fuerza: la succión puede desprender el coágulo.

4**Cero tabaco**

No fumes ni uses tabaco. Es el factor de riesgo más claro de alveolitis seca.

5**Blando y templado**

Come del otro lado, alimentos blandos y templados. Nada duro ni crujiente.

POR QUÉ IMPORTA

1–5 %

de las extracciones de rutina desarrollan alveolitis seca

hasta 30 %

tras la extracción quirúrgica de muelas del juicio

×3

más probabilidades si fumas

Día a día

○ Primeras horas

Mantén la gasa con presión firme y cámbiala si se empapa. La anestesia tarda unas horas en pasar: cuidado de no morderte el labio o la mejilla. Descansa y evita el esfuerzo.

○ Primer día

No enjuagues ni escupas con fuerza, no uses pajita y no fumes. Frío en la mejilla a intervalos de 10–20 minutos. Comidas blandas y templadas. Toma las medicinas tal como te las indicó tu dentista.

○ Días 2 y 3

Es normal algo de hinchazón y molestia. Desde el día siguiente cepilla los demás dientes con suavidad, sin tocar la herida con el cepillo ni con la lengua. Evita el ejercicio intenso.

○ Días 3 a 7

El dolor debería ir a menos cada día. A partir del tercer día puedes enjuagar con suavidad, y tu dentista puede indicarte limpiar el alveolo con agua y sal. Sigue sin comidas duras ni crujientes durante una semana.

○ Segunda semana

Vuelve poco a poco a tu dieta normal según te sientas cómodo. Si te pusieron puntos, pueden aflojarse: es normal y se disuelven solos. Acude a la revisión si te la indicaron.

♦ Guarda esta guía en la nevera o junto a tus medicinas.

Qué comer

Sí, desde el primer día

Yogur, puré de papa, sopas templadas, aguacate, plátano, avena, huevos revueltos, batidos (con cuchara, no con pajita).

Mejor espera

Bebidas muy calientes el primer día. Alcohol mientras tomes medicinas.

Evita durante una semana

Duro y crujiente: nueces, maní, chicharrón, tostones, pan tostado, semillas pequeñas y palomitas.

Higiene sin riesgos

- Cepilla y usa hilo en los demás dientes desde el día siguiente, o cuando te indique tu dentista.
- No toques la herida con el cepillo ni con la lengua durante al menos 3 días.
- Enjuaga y escupe con suavidad a partir del tercer día.
- Si tu dentista te indica un enjuague de clorhexidina, úsalo: reduce el riesgo de alveolitis seca (Cochrane 2022).

Medicinas y descanso

- Toma los analgésicos y antibióticos exactamente como te los indicó tu dentista. Si te recetaron antibiótico, térmalo.
- Si tomas anticoagulantes u otros medicamentos que afectan la coagulación, coméntalo antes de la extracción.
- Evita la actividad física intensa los primeros días.
- No bebas alcohol mientras tomes medicinas para el dolor o antibióticos.

Alveolitis seca: cómo reconocerla

Ocurre cuando el coágulo se pierde o se deshace y el hueso queda expuesto. No es una emergencia vital, pero duele y tiene tratamiento sencillo en consulta.

- Dolor intenso que aparece unos días después de la extracción, en vez de ir a menos.
- Dolor que se extiende hacia el oído, el ojo, la sien o el cuello del mismo lado.
- Mal sabor o mal olor en la boca.
- Se ve hueso en el hueco donde estaba el diente.

Llámanos si notas

- Fiebre o escalofríos.
- Hinchazón que aumenta mucho, o pus en la herida.
- Sangrado abundante que no para varias horas después.
- Dolor que empeora con los días.
- Sarpullido o ronchas.

(305) 787-3642

Llama al 911 si: Tienes dificultad para respirar o para tragar, o dolor en el pecho.

Información general para pacientes. Sigue siempre las instrucciones de tu dentista: pueden variar según tu caso y el tipo de extracción.

Fuentes: MedlinePlus, NIH: «Tooth extraction», 2024 · AAOMS (MyOMS): «Dry socket» y «Proper oral care after dentoalveolar surgery» · ADA MouthHealthy: «Extractions» · Cochrane, Daly et al. 2022: prevención de la alveolitis seca · Kuśnierek et al., Dental Journal 2022: tabaco y alveolitis seca.