



## RECOMENDACIONES TRAS HEMITIROIDECTOMÍA O TIROIDECTOMÍA TOTAL

1. Hacer una vida habitual, incorporándose poco a poco a sus actividades cotidianas, intentando no hacer esfuerzos.
2. Deba mantener el cuello relajado, de forma que la espalda y los hombros no se “contracturen” por la rigidez del cuello.
3. En caso de afonía, no forzar el habla, pues durará más días.

### HIGIENE:

1. Lavar la herida a diario con agua y jabón, dejándola al aire tras secarla con ligeros toques; solo taparemos la herida para salir a la calle).
2. No aplicaremos ni cremas ni perfumes sobre la herida.
3. Evitar la exposición al sol durante al menos 6 meses tras la cirugía (proteger la cicatriz con un pañuelo o similar).

### ALIMENTACIÓN:

1. Deberá tomar una dieta blanda durante unas semanas, teniendo precaución con los alimentos con huesos o espinas (pescados, pollo...).
2. Tomar los suplementos de calcio de la forma pautada; en caso de hormigueos en dedos o comisuras de los labios seguir la pauta prescrita por el médico.

### MANEJO DEL DOLOR:

1. Durante los primeros días tomar la analgesia pautada alternando un calmante con otro cada 4 horas, de forma que no tengamos dolor, y sería conveniente tomar uno de ellos 30 minutos antes de cada comida para aliviar el dolor que se presenta al tragar.
2. Se puede aplicar frío seco en la zona como analgésico y para reducir el hematoma o inflamación, 20 o 30 minutos varias veces al día.

### OBSERVACIONES:

---

---

---

---

---

---