



Folleto de cuidados postoperatorios

Todo lo que necesitas saber después de tu tratamiento con implantes dentales.

Este material es solo para fines informativos. No sustituye al consejo o asesoramiento de un profesional de la salud. Nobel Biocare realiza todos los esfuerzos para proporcionar información precisa y oportuna, pero no ofrece ninguna garantía al respecto. Debe consultar y confiar únicamente en el consejo de su profesional de la salud.

Esperando con ilusión los placeres de la vida

¡Enhorabuena!

Al decidirte por los implantes dentales, le has hecho un gran favor a tu salud y a tu aspecto:

- Una dentadura completa puede mantener la mandíbula sana e intacta.
- La restauración con implantes te ayudará a comer y hablar.
- Tus nuevos dientes pueden ayudarte a sostener tus labios y mejorar tu aspecto.

A medida que tu cuerpo se recupera y los implantes se asientan, puedes empezar a pensar en planificar todas las cosas divertidas que te esperan.



Día 1 – ¿Qué hago ahora?

Acabas de regresar a casa después de la cirugía de implantes. Aparte del entumecimiento en la boca, todo debería estar bien, pero quizás te preguntes a qué debes prestar atención. Lo mejor que puedes hacer ahora es simplemente tumbarte, preferiblemente con la cabeza ligeramente elevada sobre una almohada extra, y relajarte. Tómatelo con calma hoy.

Pero antes de hacerlo, mete unas compresas frías en la nevera, porque es muy importante mantener fresca la mejilla. Y ten a mano algunas bebidas frías como agua o té de hierbas o frutas frío.





El primer día

- No se permite hacer deporte ni levantar objetos pesados
- No fumes
- No bebas alcohol
- No tomes café ni té negro
- Considera tomarte un tiempo libre del trabajo
- Mantén fresca la mejilla, pero no demasiado fría
- Si necesitas analgésicos, pídele a tu dentista que te los recete

Preguntas frecuentes: «¿Es normal...?»

No te preocupes: es normal que algunas cosas se sientan diferentes justo después de la cirugía, pero presta atención a las señales que te envía tu cuerpo. Cuida especialmente tus nuevos dientes y dales el cariño extra que necesitan.

«Acabo de regresar de una cirugía de implantes y mi mejilla está comenzando a hincharse gradualmente. ¿Qué puedo hacer?»

Durante las primeras 24 horas posteriores a la cirugía de implantes, es importante enfriar frecuentemente la mejilla con una compresa fría del frigorífico. Lo ideal es enfriar la mejilla durante 10 minutos y luego hacer un descanso. Es posible que experimentes algo de inflamación durante los primeros tres días, pero debería disminuir gradualmente. En caso contrario, ponte en contacto con tu dentista.

«Han pasado ya algunas horas desde la cirugía y la herida aún sangra. ¿Qué tengo que hacer?»

Un sangrado leve no es motivo de preocupación, pero debes intentar detenerlo mordiendo suavemente un trozo de gasa estéril. Si tu médico no te ha dado ninguna, puedes adquirirla en la mayoría de las farmacias. Recuerda que enjuagarse la boca vigorosamente o succionar, por ejemplo al beber con pajita, puede prolongar el sangrado. Si el sangrado es abundante o no cesa, debes ponerte en contacto con tu dentista.

«En cuanto me acuesto, siento una presión incómoda y palpitaciones.»

Puedes evitarlo utilizando una almohada extra durante la primera noche para apoyar la cabeza en una posición más elevada de lo habitual.

«Tengo pequeños moretones (hematomas) en la cara. ¿Esto es normal?»

Los pequeños hematomas suelen aparecer unos días después del tratamiento con implantes y no son motivo de preocupación. El color de los moretones cambiará cuando el tejido comience a cicatrizar.

«Siento los labios secos y con pequeñas grietas.»

Durante los dos primeros días, utiliza vaselina o una crema que contenga lanolina para prevenir la sequedad de los labios. El bálsamo labial normal no suele ser suficiente. Además, asegúrate de beber suficiente agua.

«¿Cuánto tiempo tarda en cicatrizar la herida?»

La primera fase es la cicatrización del tejido blando; esto dura aproximadamente una semana.

En la segunda fase, conocida como osteointegración, el hueso crece alrededor del implante, y forma gradualmente una sujeción firme y estable. Esto puede tardar entre 3 y 9 meses.

Por qué son importantes el cuidado adecuado y la prevención

La inflamación bacteriana de las encías y el hueso maxilar alrededor del implante o implantes, conocida como periimplantitis, es una de las complicaciones raras que pueden ocurrir después del tratamiento con implantes.

La buena noticia es que si se mantiene una buena higiene bucal, generalmente se puede reducir el riesgo. Cuando la placa alrededor

del implante no se elimina regularmente, las bacterias pueden entrar en el hueso maxilar a través de las encías y causar inflamación. En los pacientes afectados por periimplantitis, el hueso maxilar también es atacado por bacterias y, en consecuencia, se reabsorbe. En el peor de los casos, esto puede llevar a la extracción del implante. Por lo tanto, ofrecer una buena atención preventiva es lo mejor que puede hacer para cuidar sus implantes.





¿Cuándo debes ponerte en contacto con tu dentista?

Ponte en contacto con tu dentista si tienes:

- dolor intenso
- sangrado persistente
- hinchazón recurrente

Higiene bucal

Cuidar bien tus dientes es un poco como hacer deporte: si eres constante, no tardas en ver los resultados. El esfuerzo realmente te merece la pena, porque tu(s) nuevo(s) implante(s) contribuirán de manera importante a tu calidad de vida.

Enjuagado de la boca

En los primeros días posteriores al tratamiento con implantes, usar un enjuague bucal es sin duda la mejor opción para el cuidado dental. En este punto debes proteger la herida sensible, así que no utilices tu cepillo de dientes. Inmediatamente después del procedimiento del implante, espere de 3 a 4 horas para que cese cualquier sangrado. A

continuación, enjuágate la boca durante aproximadamente un minuto hasta 3 veces al día o según te indique tu dentista. También podrían recomendar la utilización de un enjuague bucal que contenga digluconato de clorhexidina.



La primera semana

Si tu dentista no te indica lo contrario, sigue estos pasos durante la primera semana después del tratamiento con implantes:

- Enjuágate la boca hasta tres veces al día
- Al cuarto día después de la cirugía, comienza a cepillarte los dientes nuevamente
- Es recomendable utilizar un cepillo de dientes extrasuave al principio



Cuidado adecuado de tus dientes

Normalmente, al cuarto día después de la cirugía, deberías poder volver a cepillarte los dientes de forma regular y minuciosa. En este momento, utilizar tu cepillo de dientes eléctrico no debería presentar ningún problema, pero si tienes dudas, utiliza un cepillo de dientes extrasuave para tu(s) implante(s) durante las primeras semanas.

Hilo dental y cepillos interdentes

Las bacterias se instalan cómodamente en los espacios entre los dientes, pero con un buen cuidado periódico, es fácil mantenerlas bajo control.

Tu dentista o higienista dental estará encantado de mostrarte cómo utilizar el hilo dental y los cepillos interdentes, y luego solo se necesita un poco de práctica.

Podrás comenzar aproximadamente 4 semanas después de tu tratamiento con implantes.



¿Necesitas un poco de motivación para tu cuidado dental?

Es un hecho que mucha gente se fija primero en los dientes de alguien cuando lo conoce. La mayoría de la gente asocia los dientes blancos y brillantes con salud e incluso con temperamento, habilidad, fuerza y credibilidad en la comunicación.

Alimentos blandos: paso a paso para volver a comer lo que quieras

Tras el tratamiento con implantes tu dentista podría aconsejarte que consumas alimentos blandos durante los primeros 3 días, ya que, aunque la inflamación sea leve, debes evitar masticar intensamente.

Comer alimentos blandos no solo significa que no tienes que ejercer mucha presión, lo que favorece la óptima cicatrización de tu(s) implante(s), sino que también mantiene tus encías sin migas.





Comidas

Si tu dentista no te ha recomendado nada más, en los primeros 3 días:

- Come alimentos blandos
- No comas nada picante
- No bebas alcohol
- No tomes café ni té negro
- Evita los alimentos y bebidas calientes

Recetas para la fase de cicatrización

«La comida blanda es solo para niños y enfermos...» ¡De ninguna manera! Durante años los especialistas sanitarios de todo el mundo nos han demostrado que los purés de frutas y los batidos de verduras son absolutamente deliciosos y, al mismo tiempo, saludables.

Pero los batidos no son la única fuente de una amplia gama de ventajas nutricionales y vitaminas. Hemos recopilado una serie de recetas de alimentos blandos que te encantarán, incluso después de que tus implantes hayan cicatrizado por completo.



**Receta
idea**

*Los alimentos que cuidan
los dientes no tienen
por qué ser insípidos.*



Sopa de lentejas

150 g de lentejas rojas

Aceite de oliva

1 cebolla

1 lata de tomates
pelados

2 zanahorias

2 patatas pequeñas

Media cucharadita
de cilantro molido

Media cucharadita
de cúrcuma

1 pastilla de caldo
de verduras

Zumo de medio limón

Sal y pimienta

Pica finamente las cebollas y fríelas en aceite de oliva. A continuación, añade los tomates pelados, las zanahorias troceadas y las patatas. Pon la pastilla de caldo y los demás ingredientes en una olla con 750 ml de agua y hierva a fuego lento durante unos 15 minutos con la tapa puesta. Sazona la mezcla con sal, pimienta, cilantro y cúrcuma. Cuando termines, añade el zumo de limón y tritura todo con una batidora de mano.

**Deja que la sopa se
enfrie antes de comerla.**



**Receta
idea**

*Aquí tenéis algo de inspiración
desde la soleada Italia.*

Rebanadas de polenta recién salidas del horno

**350 ml de caldo
de verduras**

**75 g de polenta (utiliza
polenta instantánea
para reducir el
tiempo de cocción)**

Aceite de oliva

2 tomates grandes

**Queso parmesano
recién rallado**

Lleva la polenta a ebullición suave en el caldo de verduras y remueve constantemente durante unos 5 minutos mientras hierve a fuego lento. Vierte la polenta cocida sobre una bandeja de horno engrasada con un poco de aceite de oliva, extiéndela uniformemente y deja enfriar. A continuación corta la polenta en cuadrados y colócalos en una fuente para horno previamente engrasada con aceite de oliva, alternando las capas con las rodajas de tomate. Espolvorea generosamente con queso parmesano y hornea a 200 °C en el horno durante unos 20 minutos.

**Deja que la polenta se
enfrie antes de comerla.**





Receta
idea

*Este batido de frutas
no solo tiene un sabor
delicioso, sino que además
refresca las mejillas.*

Batido «refrescante»

1 plátano

150 g de mango

1 naranja

2-3 hojas de menta

Coloca los ingredientes en una licuadora
y tritura hasta obtener una consistencia
espumosa y cremosa.



¡Bienvenido al club!

Con tu(s) nuevo(s) implante(s) te has unido a un número creciente de personas que han optado por una forma innovadora, duradera y estética de prótesis dental. Ahora es el momento de volver a divertirse. Practica deporte, sal, conoce gente y, sobre todo, disfruta de la vida sin preocuparte por tus dientes.

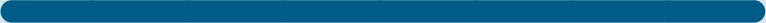
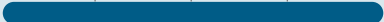
Y, por supuesto, las revisiones dentales periódicas (una o dos veces al año) son pasos importantes para asegurar que sigas disfrutando de tu nueva vida. Realizarse una limpieza dental dos veces al año por un higienista dental profesional añade otro nivel de buen cuidado dental a tu régimen de higiene bucal. Pide consejo a tu dentista sobre cómo mantener sana tu nueva sonrisa.





Tu cuenta atrás para vivir la vida al máximo

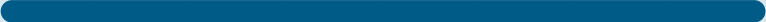
Higiene

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Utiliza enjuague bucal regularmente.								
Protege los implantes utilizando un cepillo de dientes extra suave. No te cepilles los dientes durante los primeros días.	X							
Utiliza hilo dental a diario								

Atención

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Evita el deporte y otras actividades agotadoras								
Evita las saunas y tomar el sol								

Comidas

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Come alimentos blandos								
Bebe mucha agua								
Evita masticar intensamente								
No bebas alcohol								
No fumes								
Come comida fría								

Comodidad

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
Eleva la cabeza al dormir								
Mantén fresca la mejilla								
Considera tomarte un día libre								

Este es un consejo generalmente válido. Sigue siempre las recomendaciones de tu dentista.



95329 ES 2512 Impreso en la UE © Nobel Biocare Services AG, 2025. Reservados todos los derechos. Exención de responsabilidad: este folleto proporciona información general sobre el cuidado dental tras la cirugía con implantes y es posible que no se aplique a todos los pacientes. El profesional dental puede sugerir alternativas o variaciones que no están incluidas en esta información. Sigue siempre las instrucciones que te ha dado tu profesional dental. Nobel Biocare no asume ninguna responsabilidad por cualquiera de las sugerencias que se mencionan en este folleto.

