



GUÍA DEL PACIENTE

GUÍA DEL PACIENTE | ÍNDICE

[Indicaciones pre y post quirúrgicos » Pág. 4](#)

[Lifting facial y Blefaroplastia » Pág. 6](#)

[Rinoplastia » Pág. 7](#)

[Perfiloplastia y lipo de papada » Pág. 8](#)

[Láser » Pág. 9](#)

[Liposucción · Lifting crural y braquial
· Aumento de Glúteos » Pág. 10](#)

[Faja post quirúrgica » Pág. 11](#)

[Mamoplastia » Pág. 12](#)

[Abdominoplastia » Pág. 13](#)

[Dieta y Ejercicios » Pág. 14](#)

Todo paciente debe conocer y cumplir requerimientos necesarios para su intervención quirúrgica

Evaluación Pre Quirúrgica

Los pacientes deben:

1. **Acudir con ropa ligera y en ayunas;** es decir, sin haber ingerido sólidos y líquidos en general (ni agua), al menos ocho horas antes de la cirugía.
2. **Entregar los exámenes requeridos,** generales y complementarios, según la cirugía a la que se someterá, con sus respectivas valoraciones. En pacientes con enfermedades previas como hipertensión o diabetes, pueden pasar a cirugía si sus exámenes y signos vitales están controlados.
3. **Firmar el Consentimiento informado** (documento impreso).
4. **Comunicar uso de prótesis** dentales, marcapasos u otros dispositivos que debe conocer el médico anestesista y el cirujano.
5. **Dejar de fumar,** si es el caso, de 8 a 15 días antes de la cirugía.

IMPORTANTE

No consumir alimentos (*ajo, ginko biloba, jengibre, ginseng, kiwi, cebolla, tomillo, romero y pescados*) **ni medicinas** (*Aspirina y derivados, AINES (Cataflan, Voltaren, Diclofenaco, Ibuprofeno, Advil, Naproxin)*) **que aumentan el sangrado, 10 días antes y 15 días después de cirugía.**

Todo paciente con talla de ropa mayor de 12 (en mujeres) y más de 40 (en varones), deberán caminar diez mil pasos diarios (con podómetro) y realizar un [plan nutricional \(pág. 13\)](#).

Anestesia segura

Toda anestesia debe ser realizada por un médico especialista.

El Anestesta elige, según la cirugía y el perfil del paciente (edad, peso, altura, sexo, enfermedades anteriores, alergias, vicios, aspectos psicológicos), el tipo de anestesia que va a administrar.

El Anestesta, debe: *Valorar* al paciente antes de la cirugía, quedando en él, la responsabilidad de realizar o no la cirugía; *Conocer y manejar todas las técnicas* y explicar al paciente la mejor para su caso; *Controlar* los signos vitales del paciente, antes, durante y después (4 horas) de la intervención quirúrgica; y, *Evaluar la respuesta cognitiva y estado psicomotriz* del paciente, para dar el alta médica.

Cuidados Post Quirúrgicos

Todo paciente es dado de alta en compañía de un familiar, a quien se le entregan: exámenes, recetas de medicamentos con prescripción, dieta nutricional, indicaciones de las actividades que no debe y que puede realizar; y, cronograma de drenaje linfático (realizado a partir del día siguiente de la intervención quirúrgica, por personal con conocimiento de cirugía estética). Este drenaje sirve para reafirmar y reposicionar la piel, desinflamar y drenar la linfa, hematomas y seromas pequeños.

Profesional de enfermería realizará el correcto baño, drenaje linfático, curación de herida y revisión de la receta del paciente, durante un mes después de la cirugía. Los seis primeros días en el domicilio y los días restantes en la clínica u hospital donde se realizó la cirugía.

El paciente debe tomar abundante líquido; abstenerse de realizar actividades físicas de gran esfuerzo y dejar de fumar por 15 días, para evitar complicaciones de la herida. En caso de picazón, molestias o dificultad para dormir, se puede tratar con antihistamínicos orales o locales y, si los síntomas persisten, consultar al clínico especialista.

Rejuvenecimiento facial

El paciente que va a rejuvenecer el rostro debe saber que el procedimiento consiste en un refrescamiento, no un cambio de identidad. En todo rejuvenecimiento facial se lipo aspira todo el rostro y se reposiciona el mismo tejido adiposo donde se necesite. El estiramiento facial se realiza por medio de incisiones que dejan cicatrices debajo del mentón, adelante y atrás de la oreja.



El paciente quedará, después de la cirugía, con un capacete (vendaje de algodón). Los puntos se retirarán desde el cuarto día; los drenes y el capacete, al segundo día. Si presenta hinchazón, se coloca una venda elástica de poca compresión (4 a 6 mm/Hg).

Estará listo para trabajar a los 15 días; vida normal, actividades deportivas o ejercicios físicos, un mes después, empezar poco a poco. Permaneciendo en cuidados y consultas por nueve meses más.

Indicaciones post **Lifting facial y Blefaroplastia**

- Aplicar paños de agua de Goulard helada sobre áreas inflamadas.
- En caso de irritación ocular aplicar lágrimas naturales 3-4 veces al día.
- No tocarse los adhesivos. Mantener reposo 2 semanas.
- No fumar. Evitar agachar la cabeza.
- No exponerse directamente al sol o a la luz fuerte, sin protector solar, por 6 meses.
- Realizar ejercicios de gesticulación (hacer muecas), abrir y cerrar la boca, dar beso sonoro.
- Abrir y cerrar fuerte los párpados a los 15 días de la cirugía.
- Aplicar agua en spray Avene®, tres veces al día para hidratar el rostro.
- Acudir al control a los 7 días. Masajes y curaciones por 2 semanas.
- **Alimentación. No puede comer:** carnes rojas, embutidos, frituras, arroz, pan, mantequilla, papas, comidas enlatadas, dulces, azúcar y helados. **Puede comer:** carnes rojas, pollo, pescado (todo asado al grill o al vapor), legumbres, frutas, hortalizas, cereales, leches, descremada, yogurt de dieta, tostadas integrales, azúcar de dieta. Tomar mucha agua.

Indicaciones post **Rinoplastia**

Pre quirúrgicas específicas: Tomografía computarizada de nariz y senos paranasales. Hemograma básico y pruebas de coagulación, EKG. Dejar de fumar, limpieza nasal y no tomar Aspirina.

No usamos taponamiento nasal.
Paciente respira normal luego de una rino-septoplastia.



Post quirúrgicas

- No exponerse al sol.
- No recibir golpes. Evitar actividades bruscas.
- Permanecer con la cabeza en alto. Dos días de reposo (reclinado a 45 grados).
- Aplicar paños de agua de goulard helada.
- Limpieza nasal con suero fisiológico (Marimer®), tres veces al día.
- Yeso por una semana. Luego, una semana más con parches en el dorso nasal. Masaje después de 15 días, todos los días.
- Sangrado leve es normal.
- Control a los 7 días: este día debe bañarse completamente (incluido cabeza) para que el yeso este suave al ser retirado.
- La punta inflamada debe ser revisada interna y externamente, ya que puede, sin masaje, quedar fría con el tiempo y endurecerse como pelota.
- La punta debe ser elevada con el dedo índice y masaje al dorso con crema emoliente, por lo menos nueve meses, 5 minutos al día.
- Práctica de deporte o ejercicios físicos, un mes después, poco a poco.
- *No puede comer:* embutidos, frituras, comidas enlatadas, papas.
- *Puede comer:* pollo, pescado, carnes rojas, legumbres, hortalizas, cereales, yogurt, leche descremada, tostadas integrales.

Indicaciones post *Perfiloplastia* y *Lipo de papada*

- Usar mentonera (fig. der.) por dos días.
 - Aplicar paños de agua de Goulard helada sobre áreas inflamadas.
 - No tocarse los adhesivos. Mantener reposo dos semanas.
 - No fumar. Evitar agachar la cabeza.
 - No exponerse al sol o a la luz fuerte directamente, sin protector solar, por 6 meses.
 - Realizar ejercicios de gesticulación (hacer muecas), abrir y cerrar la boca, dar beso sonoro.
 - Aplicar agua en spray Avene®, tres veces al día para hidratar el rostro.
 - Acudir al control a los 7 días. Masajes y curaciones por 2 semanas.
- **Alimentación:**

No puede comer: carnes rojas, embutidos, frituras, arroz, pan, mantequilla, papas, comidas enlatadas, dulces, azúcar y helados.

Puede comer: carnes rojas, pollo, pescado (todo asado al grill o al vapor), legumbres, frutas, hortalizas, cereales, leches, descremada, yogurt de dieta, tostadas integrales, azúcar de dieta. Tomar mucha agua.



Indicaciones post tratamiento láser



El enrojecimiento del área tratada es normal de tres a cinco días, aproximadamente. Por ello, es muy importante mantener la piel hidratada, atendiendo las siguientes recomendaciones:

- 1) Después de la sesión láser, lavar muy suavemente el área intervenida del rostro, dos veces al día, con jabón *cold cream* (Avène) para piel normal/seca o *cleanance* (Avène).
- 2) Una vez limpio el rostro, rociar generosamente con *Agua thermal* (Avène) y dejar secar. Dos veces al día.
- 3) Aplicar en la cara un compuesto de: Vaselina (50 mg), *Elomet crema* (½ tubo) y *Mebo* (½ tubo).
- 4) Usar protector solar para piel sensible *Photoderm max FPS 100* (Bioderma), si el tipo de cutis es graso, pida presentación en líquido. O, *Isispharma Uveblock 50+ tinted compact medium/golden*.

Estos se deben realizar dos veces al día en las áreas tratadas durante los primeros cinco días. A partir del sexto día aplicar sólo *Agua thermal*, durante y después de sus tratamientos láser, al menos durante tres meses.

Además:

- Evitar exponerse al sol sin protector solar.
- Evitar duchas con agua tibia o caliente en la zona tratada.
- Puede aplicarse maquillaje siempre y cuando la piel no esté reseca, ya que esa piel caerá. Mantenga su piel hidratada siempre.
- A partir de la tercera semana, si hay tendencia a hiperpigmentación (oscurecimiento de la piel) consulte con el médico.

Indicaciones post **Liposucción, Aumento de Glúteos Abdominoplastia, Lifting Crural (muslos) y Braquial (brazos)**

- Tomar abundante agua. Abstenerse de fumar por 15 días.
- Actividades normales al mes.
- Usar faja corporal que el médico indique. (*Uso correcto de la faja* pág. 11)
- Masajes por una semana. Acudir a control a los 7 días.
- **Alimentación. No puede comer:** embutidos, frituras, arroz, pan, mantequilla, papas, comidas enlatadas, dulces, azúcar y helados.
Puede comer: carnes rojas, pollo, pescado (todo asado al grill o al vapor), legumbres, frutas, hortalizas, cereales, leches, descremada, yogurt de dieta, tostadas integrales, azúcar de dieta.

Nota: en caso de picazón en la piel por alergia a los vendajes tomar Zyrtec® (cetirizina), 1 tableta una cada 8 horas, por 5 días. Aplicar compresas de agua de goulard, helada, 2 a 3 veces al día en el sitio de la inflamación y, Elomet® (crema) 2 a 3 veces por día durante 5 días.

Liposucción de alta definición del abdomen



Los tejidos deben ser protegidos en sus descolamientos y lugares donde pasaron las cánulas de liposucción. Los tejidos inflamados tienen que tener colocados apósitos en las áreas de incisión de piel, y todos los sitios donde hubo un gran movimiento de las cánulas.

Uso de la Faja post quirúrgica

*Liposucción · Aumento de Glúteos · Abdominoplastia
Lifting Facial, Braquial (brazos) y Crural (muslos).*

Funciones de la faja: 1) Masaje constante · 2) Desinflama · 3) Modela
4) Produce drenaje linfático · 5) Ayuda a preservar resultados de la cirugía



Uso correcto de la faja

- Usar sólo en áreas operadas.
- No debe apretar la piel. de 6 a 12 mm de Hg.
- Debe sujetar, no apretar, y dejar oxigenar la piel.
- En Abdominoplastia 2, 3, 4 y 5 siempre usar drenaje en vacío hasta que no salga líquido.

Uso incorrecto de la faja

- Si el área que cubre la faja causa picazón y enrojecimiento de piel.
- Si al retirar la faja se ve remordida la piel.
- Siente incomodidad o dolor.

IMPORTANTE

No usar faja recomendada por cosmetólogos, masajistas o casas comerciales.

El paciente debe mantener una postura correcta (erguida); es decir, hombros para atrás y pronunciar los glúteos.

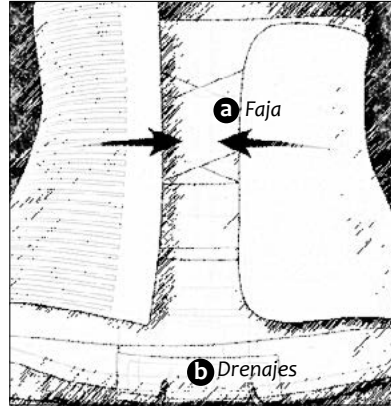
Indicaciones post **Mamoplastia**



- En cualquier tratamiento de mamoplastia, la paciente debe usar faja-sostén por un mes y el drenaje se mantiene por dos días.
(Uso correcto de la faja pág. 11)
- Mantener reposo por 2 semanas.
- No fumar ni estar en contacto con fumadores.
- Dormir boca arriba o de lado con apoyo de almohadas.
- No alzar los brazos ni realizar esfuerzo con el músculo pectoral como levantar o cargar objetos pesados. No conducir.
- Advertir siempre al Ginecólogo y al Mastólogo si se colocó prótesis.
- No tocarse los adhesivos. Lavarse el cabello como en el gabinete.
- Masajes y curaciones se darán todos los días a partir del séptimo día por un mes. Luego, masaje constante en mamas de forma perenne.
- Retiro de puntos en disminución de mamas, al séptimo día después de la cirugía.
- Usar brasier (sostén) correcto: 26 a 40 la espalda y la copa A hasta la D.
- Analgésicos y antibióticos deben ser usados con precaución; por ejemplo, el Ibuprofeno produce pancreatitis en ciertos paciente jóvenes y, algunos pacientes alérgicos pueden reaccionar mal con Aspirina y ALNES, o Alergia a las sulfas (sulfamidas).
- Los cambios de prótesis se deben realizar por: contractura capsular, reemplazo (luego de 10 años de implantación), levantamiento (si caen prematuramente), aumento, disminución u otro problema que presente el paciente con las prótesis previas.
- **Alimentación. No puede comer:** embutidos, frituras, arroz, pan, mantequilla, papas, comidas enlatadas, dulces, azúcar y helados.
Puede comer: carnes rojas, pollo, pescado (todo asado al grill o al vapor), legumbres, frutas, hortalizas, cereales, leches, descremada, yogurt de dieta, tostadas integrales, azúcar de dieta.

Indicaciones post Abdominoplastia

Los pacientes que se han realizado cualquiera de los cinco tratamientos de Abdominoplastia deberán permanecer con una faja elástica de compresión suave que ayuda (con drenaje linfático), a evitar hematomas; además, modela, mantiene el cuerpo que el cirujano dejó y, masajea, ya que, cuando el paciente se mueve, la faja también lo hace, reduciendo la generación de tejidos inflamatorios.



- Las Abdominoplastias tipo 2, 3, 4 y 5 siempre llevan drenes para evitar hematomas, seromas o cualquier acumulación de líquidos.
- La faja debe usarse por 15 días, día y noche; sólo retirarla para el baño o curaciones. Siempre es bueno tener dos (usar la limpia y lavar la usada, retirando secreciones o líquidos sanguinolentos). (*Uso correcto pág. 11*)
- Los drenajes, masajes y curaciones sólo deben ser realizados por personal médico o paramédico calificado, quienes explicarán el uso de forma personal (dren con bomba). Estos drenajes deben efectuarse desde el siguiente día de la cirugía. Generalmente, se retiran entre el segundo y décimo día después de la cirugía.
- Los masajes deben realizarse por 30 días consecutivos.
- No se necesitan retirar puntos de la herida. Y, en las Abdominoplastias tipo 4 y 5, sólo se retirarán los puntos del ombligo.
- Paciente lista para reintegrarse a sus actividades en 15 días, ritmo normal al mes; permaneciendo en cuidados y consultas por 9 meses más.
- **Alimentación. No puede comer:** embutidos, frituras, arroz, pan, mantequilla, papas, comidas enlatadas, dulces, azúcar y helados.
Puede comer: carnes rojas, pollo, pescado (todo asado al grill o al vapor), legumbres, frutas, hortalizas, cereales, leches, descremada, yogurt de dieta, tostadas integrales, azúcar de dieta.

Dieta & Ejercicios

Plan nutricional modelo

Desayuno [7:00 - 9:30]. Es el primer alimento del día por tanto, es el más importante. Significa romper el ayuno, luego de las ocho horas de sueño en las cuales no se ha tenido ingesta de alimentos:

1. Al levantarse, tomar un vaso de agua (60 ml) al ambiente, para estimular las funciones digestivas.
2. Una taza de te o café.
3. Fruta picada, opciones: manzana (1/2), melón, papaya o piña (8-10 cubitos), sandía (1 rodaja), pera (1/2), durazno (1), moras (8), fresas (8), kiwi (1). La fruta, debe ser correctamente lavada y no se debe consumir toda la fruta en el caso del melón o la papaya (sólo porciones).
4. Un vaso de jugo de frutas cítricas que aporten vitamina C (mandarina, kiwi, frutilla, etc).
5. Una rebanada de pan integral tostado o un plato de cereal con trozos de kiwi o avellanas y guineo.

Colación de media mañana [10:30 - 12:00]. Satisface el deseo de comer. Puede tomar colaciones como:

- a) Gelatina de cereza/fresa (normal, no light).
- b) Una naranja o un plato con almendras y/o nueces (sin sal).

Almuerzo [14:00 - 15:00]. Sumamente importante, ya que provee de proteínas, minerales, vitaminas y carbohidratos, que le van a permitir mantenerse activo/a y saludable durante el resto del día. Debe ser disfrutado y racionado:

1. Una taza de crema de verduras, sopa de legumbres, de pollo, de frejoles o crema de zapallo. Todo tipo de sopas está permitida.
La primera semana intercalar sopas (solamente líquidas): lunes, miércoles y viernes. Martes y jueves puede ingerir sólidos, recomendados a partir del siguiente ítem. Fines de semana dieta líquida.
2. Un plato con vegetales crudos: berros, espinacas, acelgas, zanahorias y lechuga, aderezados con limón (sin sal) o, un plato con calabacitas y coles de brucas al vapor.

3. Un plato con:

- (a) Arroz blanco (media taza) y espárragos cocidos al vapor.
- (b) Pasta cocida al vapor con brócoli o champiñones.
- (c) Ensalada de pepino crudo o piña, con atún.
- (d) Col y papas cocidas al vapor.

Colación [17:30 - 18:30]. *Debe ser ligera y debe permitir calmar el hambre, dar un aporte nutricional al organismo. Procurar que sea poco.*

- Una mandarina, manzana o dos rebanadas de piña.
- Almendras, pistachos, pero que no excedan de media taza, caso contrario, estará consumiendo exceso de energía.
- Un puñado de: 10 nueces, 10 almendras, 5 pasas, y agregarle dos cucharaditas de miel. Eso le quita las ganas de dulce si las tiene, le da muchísimo placer al consumirlas y satisfacción.

Cena [19:00 - 20:00]. *Sólo si se tiene muchos deseos de comer. Procurando que sea lo más liviana posible; ya que luego de la misma dormirá y esto evitará que se consuma. Por lo tanto, el organismo lo va almacenar:*

1. Un plato con sopa de verduras.
2. Un plato con espinacas crudas con limón o un plato con zanahoria y rábanos crudos (rallados), aderezados con limón o un plato de verduras (calabacitas, pimiento rojo, espárragos, alcachofas, brócoli y champiñones) a la parrilla.
3. Una taza de infusión de ‘diente de león’ o ‘cola de caballo’ (plantas diuréticas y laxantes), ayudan a facilitar la orina y excreción.

EJERCICIOS

Caminar mínimo 30 minutos diarios, a paso rápido y constante.

Completando 10.000 pasos por día, registrados en podómetro.

O, hacer tres caminatas rápidas de 10 minutos por día.