

INSTRUCCIONES PREOPERATORIAS PARA EL ESTIRAMIENTO FACIAL DE MACS EN LA OFICINA

3-4 semanas antes de la cirugía:

- *Arreglos de trabajo y recuperación.* Haga cualquier arreglo para estar fuera del trabajo u otras actividades extenuantes mientras se recupera de la cirugía.
- *Fumar.* El consumo de tabaco, cigarrillos y nicotina causará una cicatrización deficiente de las heridas, tiempos de curación más largos y cicatrices excesivas. Le aconsejamos que suspenda estos productos más de 4 semanas antes de la cirugía.
- *Cuidado del cabello.* Si planea cortarse el cabello o colorearlo, por favor hágalo al menos 1 semana antes y/o 4 semanas después de la cirugía.
- *Pago final.* Su cirugía debe ser pagada en su totalidad 3 semanas antes de la cirugía y a menudo se recoge en el momento de su cita preoperatoria.
- *Cita preoperatoria de cirugía.* Usted vendrá a su cita preoperatoria donde revisará el plan de cirugía con su cirujano y revisará los detalles de la cirugía logística con su Coordinador de Atención al Paciente. Traiga sus preguntas, así como cualquier persona que será parte de su apoyo y curación.
- *Llenar prescripciones.* Estos pueden incluir antibióticos, esteroides y/o analgésicos para después de la cirugía, así como pre-medicamentos para tomar antes de su procedimiento. Asegúrese de entender cómo y cuándo tomar todos los medicamentos. Sugerimos llevar un bloc de notas para llevar un registro de los medicamentos que ha tomado.

2 semanas antes de la cirugía:

- **RESTRICCIONES DE DIETA/SUPLEMENTOS:** Evite los alimentos, bebidas y suplementos herbales que pueden aumentar el riesgo de sangrado y moretones. Evite la aspirina, el ibuprofeno, el naproxeno, Motrin, los anticoagulantes, la vitamina E, los omega-3, el aceite de pescado y el alcohol. Use Tylenol en lugar de otros analgésicos de venta libre. Suspenda todo consumo de alcohol.
- *Vitamina C.* Comience a tomar 1000 – 3000mg por día como tolerado 2 semanas. La vitamina C ayuda en la curación de heridas.
- *Retinol.* Deje de usar retinol en su rutina de cuidado de la piel. Usted puede comenzar a usar retinol una vez que haya sanado alrededor de 4 semanas después de la cirugía.

1 semana antes de la cirugía:

- *Revise las instrucciones con el cuidador.* Confirme quién lo llevará hacia y desde la cirugía y permanezca con usted durante al menos 24 horas después de la cirugía. Asegúrese de que conozcan el cuidado postoperatorio adecuado para su procedimiento.
- *Arnica.* Comience sus tabletas de Arnica 1 día antes de la cirugía. Usted no tomará su próxima tableta de árnica hasta inmediatamente después de su cirugía.
- *Preparación de comida.* Llene su cocina con sopas, galletas, batidos y cualquier alimento blando. Comer alimentos que requieren mucha masticación puede ser difícil después de un procedimiento facial.
- *pestañas falsas.* Quite las pestañas falsas, incluidas las extensiones o las pestañas de tira. Las pestañas falsas tienden a agarrarse fuertemente al adhesivo que se coloca sobre los ojos durante la cirugía.

LA NOCHE ANTES DE LA CIRUGÍA:

- *Tiempo de llegar .* Nuestra oficina llamará el día antes de la cirugía con la hora de llegada. Si no recibe una llamada o para más preguntas, llame al número apropiado a continuación: Utah Facial Plastics: (801)-776-2220
- *Ducharse.* La noche o mañana de la cirugía, ducharse y lavarse el cabello. Esto ayudará a reducir el riesgo de infección mediante la eliminación de bacterias. Llegue el día del procedimiento con la cara limpia. No aplique maquillaje, hidratantes, aerosoles para el cabello o geles, o esmalte de uñas.
- *Configurar el área de recuperación del hogar.* Esto puede incluir almohadas, mantas, libros, televisión y cualquier otra cosa para ayudar con una recuperación cómoda. Asegúrese de que los artículos de uso común se muevan a esta área donde sean fácilmente accesibles y estén al alcance.
- *Relájate .* Manténgase tranquilo y descanse para evitar el estrés innecesario.

EL DÍA DE LA CIRUGÍA:

- Coma y beba como de costumbre. NO consuma cafeína.
- *Llegada.* Llegue a tiempo a su ubicación quirúrgica designada según lo indicado por su coordinador de pacientes. Asegúrese de que su cuidador de confianza llegue y se vaya con usted.
- *Vestir cómodamente.* Vístete con ropa cómoda, limpia y holgada. Las camisas que se pueden abotonar o cerrar con cremallera son preferidas.
- NO use maquillaje, joyas, cremas cosméticas, productos para el cabello, desodorante, protector solar, quítese todos los piercings y joyas.
- *Las lentes de contacto.* No use lentes de contacto. Recuerde traer sus lentes para firmar la documentación necesaria.

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS PARA EL ESTIRAMIENTO FACIAL DE MACS EN LA OFICINA

24 HORAS POSTOPERATIVA:

- *Vendaje facial* . Se coloca un apósito alrededor de la cabeza y el cuello para proporcionar una compresión moderada. Mantenga este apósito seco. Debajo del vendaje para la cabeza hay dos pequeños drenajes que drenan el exceso de líquidos y ayudan a prevenir infecciones. Los drenajes se retirarán en su cita postoperatoria del día 1.
- *Cita postoperatoria del día 1*. Debe tener un adulto responsable que lo lleve a su primera visita al consultorio después de la cirugía. En esta visita, su cirujano o un miembro del personal le quitará el vendaje y los drenajes, y luego le proporcionará una envoltura elástica (ACE). Es importante usar la envoltura as según las indicaciones de un miembro del personal y NO usarla apretadamente. Demasiada compresión puede causar ruptura de la piel en el cuello o las mejillas. El apósito está destinado a ser utilizado como soporte, no como una envoltura de compresión.
- *La elevación de la cabeza*. Duerma boca arriba con la cabeza elevada unos 30-40 grados (2-3 almohadas). No duerma de lado. Colocar una almohada debajo de las rodillas puede ayudarlo a no quedarse dormido. La elevación de la cabeza ayuda a minimizar la hinchazón. Continúe esto durante 2-3 semanas dependiendo de la hinchazón.
- *Actividad física*. Usted puede estar levantado y moviéndose por la casa el día de la cirugía y posteriormente. Sin embargo, evite toda actividad extenuante. Levantarse y moverse ayuda a prevenir el desarrollo de coágulos sanguíneos.
- *El movimiento facial*. Mantenga el movimiento facial/de la mandíbula al mínimo. Masticar, hablar y reír debe minimizarse. Evite girar la cabeza y, si debe girar, mueva los hombros y la cabeza como una unidad.

MEDICACIONES:

- *Antibiótico* . Comience su tableta de antibióticos el día de la cirugía y tome todas las tabletas según lo prescrito y hasta que termine.
- *Medicación para el dolor*. Se le recetarán analgésicos para el control del dolor postoperatorio. Si su molestia después de la cirugía no es fuerte, puede tomar Tylenol extra fuerte en lugar del medicamento recetado. No tome Tylenol con el medicamento para el dolor, ya que la mayoría de las veces el medicamento que le recetan tendrá Tylenol. No exceda los 3.000 mg de Tylenol en un período de 24 horas. Tome medicamentos con alimentos para minimizar el riesgo de náuseas.
- *El estreñimiento*. A veces, la disminución de la actividad física, así como los medicamentos para el dolor, pueden provocar estreñimiento. Se puede usar cualquier ablandador de heces de venta libre como Metamucil o Colace. Comience a usar laxantes con los analgésicos narcóticos para prevenir el estreñimiento.

- *La Náusea* . Algunos medicamentos para el dolor pueden hacerle sentir náuseas. Lo mejor es comer algo pequeño 20 minutos antes de tomar medicamentos para el dolor. Manténgase hidratado con pequeños sorbos de bebidas sin cafeína (ginger ale, Sprite, Gatorade).
- *Medicamentos para evitar*. Evite los medicamentos que contengan aspirina o ibuprofeno (Advil, Motrin, naproxeno, etc.) durante dos semanas antes y después de la cirugía. Estos medicamentos pueden aumentar el sangrado.
- *Sustancias para evitar* . Evite el alcohol, la nicotina y la cafeína, ya que estos retrasarán drásticamente el proceso de curación.

LA NUTRICIÓN :

- *La dieta* . Una dieta ligera baja en sodio es mejor después de la cirugía. Los alimentos blandos serán mejores para disminuir la masticación excesiva que conduciría a más hinchazón y malestar. Puede comenzar una dieta regular después de su cirugía si no siente náuseas o vómitos.

ACTIVIDAD:

- *El movimiento es importante*. Asegúrese de estar despierto y caminando inmediatamente después de su cirugía. Cuando esté acostado en la cama o en el sofá, asegúrese de mover las piernas y los tobillos. El movimiento ayuda a prevenir los coágulos sanguíneos y promueve una circulación sanguínea saludable. Evite doblar la cintura, levantar o forzar la cara. Si tiene niños pequeños, doble las rodillas o siéntese en el suelo y deje que se suban a su regazo. El esfuerzo excesivo puede provocar sangrado e hinchazón prolongada.
- *Manejar*. NO opere un vehículo ni tome decisiones importantes hasta que haya dejado de tomar analgésicos durante 24 horas. Usa el buen juicio.
- *Volver a trabajar*. Regresar al trabajo depende de la cantidad de actividad física y contacto público que involucre su trabajo y la cantidad de hinchazón y decoloración que desarrolle; El paciente promedio puede regresar al trabajo o salir socialmente 1 – 2 semanas después de la cirugía. Hay alguna variación individual con respecto al momento en que uno regresa al trabajo.
- *La actividad física* . Evite doblar, levantar, hacer esfuerzos y actividades aeróbicas durante 3 semanas o hasta que su cirujano le haya aclarado. Evite golpear o golpear su cara y neck.
- *Ejercicio* . El ejercicio no puede reanudarse durante 3-4 semanas después de la operación o según las instrucciones de su cirujano. Cuando se aclara, debe comenzar fácilmente y volver a construir hasta sus niveles de ejercicio anteriores. La actividad extenuante debe evitarse durante 6 semanas. Reanudar el ejercicio puede empeorar la hinchazón.
- *Viajar*. Los viajes en avión están restringidos hasta 1 semana después de la operación. Notará un aumento de la hinchazón con los viajes en avión, y esto puede suceder de 6 a 8 semanas después de la cirugía.
- *El cuidado de la cara* . Limpie su cara suavemente con un jabón suave dos veces al día con un paño con un suave movimiento hacia arriba. No use productos químicos agresivos o

cremas en su cara hasta que todas las incisiones hayan sanado y sus cirujanos le hayan aconsejado que pueda regresar a su régimen normal de cuidado de la piel.

- *Fumar.* Fumar debe evitarse estrictamente, ya que interfiere con el suministro de sangre a los tejidos y ralentiza y dificulta el proceso de curación.

BAÑARSE:

- *Jabon de Hiblicin.* Puede ducharse y lavarse suavemente el cabello después de retirar los drenajes en su cita postoperatoria del día 1, evitando las áreas de incisión. Use el champú Hibiclens según las instrucciones.
- *El cuidado del cabello.* Puede peinar suavemente su cabello con un peine de dientes grandes. Evite tirar agresivamente de los nudos o enredos del cabello. Puede usar un secador de pelo para secar su cabello solo si está configurado en la configuración fría. No se pueden usar productos para el cabello (gel, ratón, laca para el cabello, dejar en acondicionadores, etc.) durante al menos una semana.
- *Hot Tubs/piscinas.* No usa jacuzzis ni nadar en una piscina hasta que sus incisiones hayan sanado y hayan sido aprobadas por su cirujano, que generalmente es alrededor de 6 semanas.

COMO CUIDAR DE SUS INCISIONES:

- *Limpiando de las incisiones.* Remoje un Q-tip con una solución diluida de peróxido de hidrógeno al 50% y agua. Aplique suavemente el Q-tip sobre sus líneas de sutura 2 veces al día. Las líneas de sutura se encontrarán delante de sus oídos. Luego use un Q-top limpio o una gasa para secar suavemente la línea de incisión. Finalmente, aplique una cantidad generosa de ungüento antibacteriano con un Q-tip para mantener húmedos los sitios de incisión. Si sus incisiones están libres de sangre seca, puede omitir la limpieza y solo aplicar una cantidad generosa de ungüento antibacteriano (Bacitracin/Neos) Mantener sus suturas lubricadas con ungüento es menos doloroso de eliminar y permite que las líneas de incisión sanen con una cicatrización mínima.
- *La Costra.* Ocasionalmente se formarán costras alrededor de las suturas. No intente eliminar esto usted mismo. Esto es normal y se resolverá. Limpiar las incisiones diariamente minimizará la formación de costras.
- *ACE wrap.* Siempre mantenga la envoltura elástica ACE en su lugar después de limpiar las suturas y las líneas de incisión durante los primeros 5 días después de la cirugía. Días 5 – 12 después de la cirugía, la envoltura ACE debe usarse cada vez que duerma (siestas y por la noche).
- *Compresa fría.* Following surgery, cold compresses may be used over the cheeks and lateral neck to minimize swelling and control bruising. Ice packs MUST be lightweight. Only ice 5 minutes on, 5 minutes off for a maximum of 30 minutes in morning and night. Do not over ice as this can lead to skin breakdown. **If you are having a fat transfer, you can NOT ice the cheeks.**
- *El sol.* Evite la exposición al sol tanto como sea posible. Esto optimizará la cicatrización y minimizará la hinchazón. Durante el primer año después de la cirugía, es crucial usar un SPF

de 30+, cubrir sus incisiones con su cabello o un sombrero para el sol cuando esté al aire libre. Incluso las quemaduras solares leves pueden causar decoloración permanente, empeorar la hinchazón e irritar una incisión que se está curando.

- *Extracción de la sutura.* No intente quitar las suturas usted mismo. Su cirujano o miembro del personal retirará todas las grapas y suturas en sus citas de seguimiento.
- *Maquillaje.* No use maquillaje durante los primeros cuatro días. Cuando comience a aplicar maquillaje, evite la aplicación directamente sobre las incisiones de curación durante al menos un par de semanas.

QUE ESPERAR:

- *Hinchazón y decoloración.* Se puede esperar hinchazón y moretones de los tejidos circundantes. La hinchazón y los moretones pueden empeorar el segundo y tercer día después de la cirugía. No es inusual que un lado de la cara esté más hinchado que el otro. Esto es temporal y mejorará en el transcurso de las próximas seis semanas.
- *El sangrado.* Un poco de sangrado leve no es inusual en los sitios de incisión los primeros días después de la cirugía. Si intenta hacer una actividad extenuante, estornudar, levantar objetos pesados o agacharse hacia adelante, puede causar sangrado e hinchazón agravados.
- *Tensión.* Su cuello y mandíbula se sentirán apretados inmediatamente después de la cirugía. Puede mover la cabeza y el cuello libremente. No intente intencionalmente estirar el cuello y la mandíbula durante las primeras 3 semanas después de la cirugía. Aflojará lentamente las horas extras.
- *El Entumecimiento.* Es común tener entumecimiento de las mejillas, las orejas y debajo del área de la barbilla que puede durar de 3 a 6 meses. El hormigueo y otras sensaciones extrañas alrededor de las líneas de incisión son de esperar y normales.
- *Bultos.* Es posible que sienta algo de bultos en las mejillas y el cuello. Esto es normal. Se espera que se resuelva dentro de 3 a 6 semanas.
- *Dolor y picazón.* En ocasiones, los dolores punzantes o picor son normales y se resolverán en unas semanas. El dolor es subjetivo, pero la mayoría de los pacientes describen un nivel de dolor leve a moderado después de un lifting facial. El dolor es peor por la noche y puede agravarse con el estrés.
- *débil o mareado.* Puede experimentar algo de debilidad o mareos. Esto puede ser más evidente si intenta ponerse de pie demasiado rápido. Tómese un minuto para pasar de acostarse a estar de pie. La sensación de sentirse mareado mejorará en unos pocos días. Asegúrese de beber muchos líquidos.
- *Depresión.* Puede experimentar un período de depresión leve después de la cirugía estética. Esto está relacionado con el shock de ver su cara hinchada y descolorida. Recuerde que esto es temporal y una vez que se complete el proceso de curación, comenzará a disfrutar de los resultados de su cirugía. Trate de no comparar su recuperación con la de los demás: cada uno sana a su manera.

- *Cicatrices.* Después de que se hayan retirado todos los puntos, las cicatrices aparecerán de un color rosa intenso. Con el tiempo, el rosa se desvanecerá y se volverá blanco, la firmeza de la cicatriz se suavizará y se volverán menos notables. Todos varían con respecto a la curación, pero toma aproximadamente un año para que ocurran estos cambios y las cicatrices se vean mejor. Después de que sus incisiones hayan sanado, puede aplicar un gel de cicatriz a base de silicona a su cicatriz para mejorar la cicatriz.
- *El resultado final.* Espere ver sus resultados finales entre 6-12 meses, ya que el proceso de curación lleva tiempo.

SITUACIONES DE EMERGENCIA: CUÁNDO LLAMAR A LA OFICINA O IR AL HOSPITAL:

- *Señales de infección.* Enrojecimiento extendido, empeoramiento de la hinchazón, aumento del drenaje o drenaje de pus, empeoramiento del dolor y calor en el sitio de la incisión. Temperatura superior a 101 grados Fahrenheit.
- *Reacciones al medicamento .* Si desarrolla urticaria, erupciones cutáneas o picazón, es posible que tenga una reacción alérgica a un medicamento.
- *Otras situaciones de emergencia.* Falta de aliento o dificultad para respirar, dolor en el pecho, aturdimiento que no se resuelve rápidamente, vómitos intensos, dolor o hinchazón asimétrica en las piernas.

Utah Facial Plastics – (801) 776-2220

Nuestro número de oficina se conecta a nuestro servicio de contestador las 24 horas fuera del horario de atención.

APPOINTMENT TYPE	DATE / TIME	LOCATION	PHYSICIAN/STAFF
cirugia: <i>Time TBD day before</i>			
Post-op Day 1: <i>Retiro del dren</i>			
Post-op Day 5: <i>Extraccion de sutura</i>			
Post-op Day 10: <i>Extraccion de sutura</i>			
Follow Up: <i>3 – 4 semanas despues</i>			

