



UTAH FACIAL PLASTICS

Transformation you can Trust

## INSTRUCCIONES PREOPERATORIAS BLEFAROPLASTIA E INJERTO DE GRASA

### 3-4 SEMANAS ANTES DE LA OPERACIÓN:

- *Obtener una evaluación médica.* Si UFP se lo indica, visite a su médico de cabecera para completar su evaluación médica. Debe realizarse al menos dos semanas antes de la intervención. Todos los resultados pueden enviarse por fax al 801-615-2258.
- *Fumar.* El consumo de tabaco, cigarrillos y nicotina provocará una mala cicatrización de las heridas, tiempos de cicatrización más largos y cicatrices excesivas. Debe dejar de consumir estos productos más de 4 semanas antes de la intervención quirúrgica. De lo contrario, se cancelará la intervención.

### 2 SEMANAS ANTES DE LA OPERACIÓN:

- **RESTRICCIONES DE DIETA/SUPLEMENTOS:** Evite alimentos, bebidas y suplementos herbales que puedan aumentar el riesgo de hemorragias y hematomas. Evite la aspirina, el ibuprofeno, el naproxeno, el Motrin, los anticoagulantes, la vitamina E, el omega-3, el aceite de pescado y el alcohol. Utilice Tylenol en lugar de otros analgésicos sin receta.
- *Vitamina C.* Empezar a tomar 1000-3000mgal día según la tolerancia durante 2 semanas. La vitamina C ayuda a cicatrizar las heridas.
- *Postoperatorio.* Si su destino tras la intervención está a más de 60 minutos de la consulta, deberá alojarse en el lugar.

### 1 SEMANA ANTES DE LA OPERACIÓN:

- *Revisar las instrucciones con el paramédico.* Confirme quién le llevará y le traerá al quirófano y se quedará con usted al menos 24 horas después de la operación. Los cuidadores deben ser mayores de 18 años.
- *Pestañas postizas.* Retire las pestañas postizas, incluidas las extensiones o las tiras de pestañas.

### LA NOCHE ANTES DE LA OPERACIÓN:

- **NO COMA NI BEBA NADA DESPUÉS DE MEDIANOCHE O SE CANCELARÁ LA OPERACIÓN.** Esto incluye chicles, agua, café solo y caramelos. Si se le prescriben medicamentos diarios, el personal del centro quirúrgico le indicará qué medicamentos debe tomar la mañana de la intervención con un pequeño sorbo de agua.
- *Hora de llegada.* El Centro Quirúrgico le llamará el día antes de la intervención para comunicarle la hora de llegada. Si no recibe una llamada o si tiene más preguntas, llame al número correspondiente que figura a continuación:
  - Hospital Lakeview: (801)-299-2160
  - Hospital Lone peak: (801)-545-8000
  - Utah Facial Plastics Draper ubicación: (801)-776-2220

- *Ducha.* La noche o la mañana de la operación, dúchese y lávese el pelo. Esto ayudará a reducir el riesgo de infección al eliminar las bacterias.
- *Configurar el área de recuperación del hogar.* Esto puede incluir almohadas, mantas, libros, televisión y cualquier otra cosa que ayude a una recuperación cómoda.

### **EL DÍA DE LA OPERACIÓN:**

- *Llegada a las instalaciones.* Por favor, llegue a tiempo al lugar designado para la cirugía. Recuerde llevar un documento de identidad con fotografía.
- *Vestir cómodamente.* Vístase con ropa cómoda, limpia y holgada. Se prefieren las camisas que puedan abotonarse o subirse la cremallera.
- *NO*llevar maquillaje, joyas, cremas cosméticas, productos para el cabello, desodorante, crema solar, quitarse todos los piercings y joyas.
- *Lentes de contacto.* No use lentes de contacto. Recuerde traer sus gafas para firmar la documentación necesaria.

## INSTRUCCIONES POST-OPERATORIAS BLEFAROPLASTIA & INJERTO DE GRASA

### **24 HORAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA:**

- *Vendaje de la zona donante.* Se coloca un apósito alrededor de la zona donante. Mantener este apósito seco y retirarlo al cabo de 2 días. Las suturas son absorbibles en estas zonas y necesitarán una ligera capa de pomada antibiótica para descomponerse. No es necesario ningún otro cuidado de la herida.
- **NO PONER** *Compresas frías.* Después de la cirugía, las compresas frías NO pueden usarse. Las bajas temperaturas tienden a disminuir las posibilidades de supervivencia de la grasa injertada.
- *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 bajo las rodillas puede ayudarle a no girarse mientras duerme. Elevar la cabeza ayuda a minimizar la hinchazón. Continúe así durante 1 semana dependiendo de la hinchazón.

### **MEDICAMENTOS:**

- *Medicación para el dolor.* Se le recetarán analgésicos para controlar el dolor postoperatorio. Si sus molestias después de la cirugía no son fuertes puede tomar Tylenol Extra-fuerte en lugar de la medicación prescrita. No tome Tylenol con la medicación para el dolor, ya que la mayoría de las veces la medicación que le han recetado contiene Tylenol.. **No sobrepase los 3.000 mg de Tylenol en un periodo de 24 horas.** Tome la medicación con alimentos para minimizar el riesgo de náuseas.
- *Estreñimiento.* Los analgésicos pueden provocar estreñimiento. Puede utilizar cualquier ablandador de heces de venta libre, como Metamucil o Colace. Empiece a tomar laxantes con los analgésicos narcóticos para evitar el estreñimiento.
- *Náuseas.* Algunos analgésicos pueden provocar náuseas. Es mejor comer algo pequeño 20 minutos antes de tomar el analgésico. Manténgase hidratado con pequeños sorbos de bebidas sin cafeína (ginger ale, Sprite, Gatorade).

- *Medicamentos a evitar.* Evite los medicamentos que contengan aspirina o ibuprofeno (Advil, Motrin, Naproxeno, etc.) durante dos semanas antes y después de la intervención. Estos medicamentos pueden aumentar la hemorragia.
- *Sustancias que deben evitarse.* Evite el alcohol, la nicotina y la cafeína, ya que ralentizarán drásticamente el proceso de curación.

### **ACTIVIDAD:**

- *El movimiento es importante.* Asegúrese de levantarse y caminar inmediatamente después de la operación. Cuando esté tumbado en la cama o en el sofá, asegúrese de mover las piernas y los tobillos. Nada de agacharse, levantar peso o hacer esfuerzos durante 3 semanas. Respire profundamente con frecuencia para mantener los pulmones despejados.
- *Actividad física.* Podrá levantarse y moverse por la casa el día de la intervención y posteriormente. Sin embargo, evite toda actividad extenuante. Levantarse y moverse ayuda a prevenir la formación de coágulos.
- *Conducir.* NO conduzca un vehículo ni tome decisiones importantes hasta que haya dejado de tomar analgésicos durante 24 horas. Use su buen juicio.
- *Vuelta al trabajo.* La vuelta al trabajo depende de la cantidad de actividad física y contacto con el público que implique su trabajo y de la cantidad de inflamación y decoloración que desarrolle; el paciente medio puede volver al trabajo o salir socialmente entre 5 y 7 días después de la intervención. Existen algunas variaciones individuales en cuanto al momento de reincorporarse al trabajo.
- *Ejercicio.* No podrá reanudar el ejercicio hasta pasadas 3 semanas del postoperatorio o siguiendo las instrucciones de su cirujano. Cuando se le dé el alta, debe empezar poco a poco y volver a subir a sus niveles de ejercicio anteriores. Debe evitarse la actividad extenuante durante 6 semanas. Reanudar el ejercicio puede empeorar la hinchazón.
- *Fumar.* Debe evitarse fumar, ya que interfiere en el riego sanguíneo de los tejidos y ralentiza y dificulta el proceso de cicatrización.
- *Exposición al sol.* Evite la exposición al sol en la medida de lo posible. Esto optimizará la cicatrización y minimizará la inflamación. Durante el primer año después de la cirugía, es crucial utilizar un FPS de 30+. Incluso una quemadura solar leve puede causar una decoloración permanente y empeorar la inflamación.

### **BAÑO:**

- *Bañeras de hidromasaje/piscinas.* No se bañe en jacuzzis ni piscinas hasta que las incisiones hayan cicatrizado y el cirujano lo apruebe, lo que suele ocurrir en torno las 6 semanas.

### **CÓMO CUIDAR LAS INCISIONES:**

- *Limpieza de las incisiones.* Empape un bastoncillo de algodón con agua salina. Aplique suavemente el Q-tip sobre las líneas de incisión 2 veces al día, seguido de la aplicación de una cantidad generosa de pomada antibacteriana recetada (Eritromicina). Mantener las suturas lubricadas con pomada previene la formación de costras, ayuda a que las suturas se disuelvan más rápidamente y será menos doloroso retirarlas. También permite que las líneas de incisión cicatricen sin dejar apenas cicatrices.

- *Gestión de cicatrices.* Recomendamos usar el Gel de Recuperación de Cicatrices de SkinMedica (disponible en el consultorio para su compra) o aceite de Vit E, sobre sus incisiones cicatrizadas para ayudar a minimizar la apariencia de las cicatrices.
- *Exposición al sol.* Evite la exposición al sol en la medida de lo posible. Esto optimizará la cicatrización y minimizará la hinchazón. Durante el primer año después de la intervención, es fundamental utilizar un FPS de 30+ o llevar sombrero cuando se esté al aire libre. Incluso una quemadura solar leve puede causar decoloración permanente, empeorar la inflamación e irritar una incisión que está cicatrizando.
- *Maquillaje.* No se maquille los ojos durante los primeros 12 días después de la cirugía. Al cabo de 12 días, podrá maquillarse las incisiones para disimular cualquier hematoma o enrojecimiento.

### **QUÉ ESPERAR:**

- *Hinchazón y decoloración.* Cabe esperar hinchazón y hematomas en los tejidos circundantes. La inflamación y los hematomas pueden empeorar al segundo y tercer día de la intervención. No es raro que un lado de la cara esté más hinchado que el otro. Esto es temporal y mejorará en las próximas 2 semanas.
- *Sangrado.* No es raro que se produzca una ligera hemorragia en las incisiones los primeros días después de la intervención. Si intenta realizar actividades extenuantes, estornudar, levantar objetos pesados o inclinarse hacia delante, puede agravarse la hemorragia y la inflamación.
- *Debilidad o mareos.* Puede experimentar cierta debilidad o mareos. Esto puede ser más evidente si intenta levantarse demasiado rápido. Tómese un minuto para pasar de estar tumbado a estar de pie. La sensación de mareo mejorará en unos días. Asegúrese de beber mucho líquido.
- *Depresión.* Es posible que experimente un periodo de depresión leve después de la cirugía estética. Esto está relacionado con la impresión de ver su cara hinchada y descolorida. Recuerde que se trata de algo temporal y que, una vez finalizado el proceso de cicatrización, disfrutará de los resultados de la intervención. Intente no comparar su recuperación con otras: cada uno se recupera a su manera.
- *Resultados.* Espere ver los resultados entre 4 y 6 meses, ya que el proceso de cicatrización lleva su tiempo.

### **SITUACIONES DE EMERGENCIA: CUÁNDO LLAMAR A LA CONSULTA O ACUDIR AL HOSPITAL:**

- *Signos de infección.* Enrojecimiento que se extiende, empeoramiento de la hinchazón, aumento de la supuración o drenaje de pus, empeoramiento del dolor y calor en el lugar de la incisión. Temperatura superior a 101 grados Fahrenheit.
- *Reacciones a medicamentos.* Si desarrolla urticaria, erupciones cutáneas o picor, puede estar sufriendo una reacción alérgica a la medicación.
- *Otras situaciones de emergencia.* Falta de aliento o dificultad para respirar, dolor torácico, aturdimiento que no se resuelve rápidamente, vómitos intensos, dolor o hinchazón asimétrica en las piernas.

**Utah Cirugía Facial - (801) 776-2220**

Nuestro número de oficina conecta con nuestro servicio de contestador 24 horas fuera de horario.

<b>TIPO DE CITA</b>	<b>FECHA / HORA</b>	<b>UBICACIÓN</b>	<b>PROVEEDOR/STAFF</b>
Cirugía:			
Día postoperatorio 6-7:			
2 semanas de seguimiento:			