



UTAH FACIAL PLASTICS

Transformation you can Trust

INSTRUCCIONES PREOPERATORIAS PARA EL CONTORNO PROFUNDO DEL CUELLO

3-4 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA:

- *Obtener evaluación médica.* Si la UFP se lo indica, visite a su médico de atención primaria para completar su evaluación médica. Esto debe completarse al menos 2 semanas antes de la cirugía. Todos los resultados se pueden enviar por fax al 801-615-2258.
- *Fumar.* El consumo de tabaco, cigarrillos y nicotina causará una mala cicatrización de las heridas, tiempos de cicatrización más largos y cicatrices excesivas. Aconsejamos discontinuar estos productos más de 4 semanas antes de la cirugía.

2 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA:

- **RESTRICCIONES de DIETA/SUPLEMENTOS:** evite los alimentos, bebidas y suplementos de hierbas que pueden aumentar el riesgo de sangrado y moretones. Evite la aspirina, el ibuprofeno, el naproxeno, el 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. Detenga todo consumo de alcohol.
- *Vitamina C.* Comience a tomar 1000 – 3000 mg por día según lo tolerado. La vitamina C ayuda en la cicatrización de heridas.
- *Post cirugía.* Si su destino después de la cirugía está a más de 60 minutos de la oficina, debe planear quedarse localmente.

1 SEMANA ANTES DE LA CIRUGÍA:

- *Revise las instrucciones con el cuidador.* Confirme quién lo llevará hacia y desde la cirugía y quédese con usted durante al menos 24 horas después de la cirugía. Los cuidadores deben ser mayores de 18 años.
- *Pestañas Postizas.* Quítese las pestañas postizas, incluidas las extensiones o las pestañas en banda. Las pestañas falsas tienden a agarrarse con fuerza al adhesivo que se coloca sobre los ojos durante la cirugía.
- *Preparación de Comidas.* Abastece tu cocina con sopas, galletas saladas, batidos y cualquier alimento blando. Comer alimentos que requieren mucha masticación puede ser difícil después de un procedimiento facial.

A NOCHE PREVIA A LA CIRUGÍA:

- **NO COMA NI BEBA NADA DESPUÉS DE LA MEDIANOCHE O LA CIRUGÍA SE CANCELARÁ.** Esto incluye chicle, agua, café negro y dulces. Si se le recetan medicamentos diarios, el personal del centro quirúrgico discutirá qué medicamentos debe tomar la mañana de su cirugía con un pequeño sorbo de agua.
- *Hora de llegada.* El Centro de Cirugía llamará el día antes de la cirugía con la hora de llegada. Si no recibe una llamada o si tiene más preguntas, llame al número correspondiente a continuación:
 - Lakeview Hospital: (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 cirugía, dúchate y lávate el cabello. Esto ayudará a reducir el riesgo de infección al eliminar las bacterias. Llegar el día del procedimiento con la cara limpia. No aplique maquillaje, cremas hidratantes, aerosoles o geles para el cabello ni esmalte de uñas.
- *Configurar el área de recuperación del hogar.* Esto puede incluir almohadas, mantas, libros, televisión y cualquier otra cosa para ayudar a una recuperación cómoda. Asegúrese de que los artículos de uso común se muevan a esta área donde sean fácilmente accesibles y estén a su alcance.

EL DIA DE LA CIRUGÍA:

- *Llegada a las instalaciones.* Por favor, llegue a tiempo a su ubicación quirúrgica designada. Recuerda traer un documento de identificación con foto.
- *Vístase cómodamente.* Vístase con ropa cómoda, limpia y holgada. Se prefieren las camisas que se pueden abotonar o cerrar con cremallera.
- **NO use** maquillaje, joyas, cremas cosméticas, productos para el cabello, desodorante, protector solar, quítese todos los piercings y joyas.
- *Lentes de contacto.* No use lentes de contacto. Recuerda traer tus gafas para firmar la documentación necesaria.

INSTRUCCIONES PREOPERATORIAS PARA EL CONTORNO PROFUNDO DEL CUELLO

24 HORAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA:

- *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 apósito y le proporcionará una envoltura elástica (ACE). Tus desagües saldrán el día 2.
- *Envoltura de cabeza ACE.* Es importante usar la envoltura ACE según las indicaciones de un miembro del personal **y NO usarla apretada**. Demasiada compresión puede causar rotura de la piel en el cuello o las mejillas. El apósito está destinado a ser utilizado como soporte, no como una envoltura de compresión. Mantenga la envoltura elástica ACE en su lugar después de limpiar las suturas durante los primeros 5 días después de la cirugía. Los días 5 a 12 después de la cirugía, la envoltura ACE debe usarse durante las siestas y por la noche mientras duerme.
- *Elevación de la cabeza.* Duerme 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 ayudarte a no dar vueltas mientras duermes. La elevación de la cabeza ayuda a minimizar la hinchazón. Continúe con esto durante 2-3 semanas dependiendo de la hinchazón.
- *Actividad física.* Puede estar levantado y moviéndose por la casa el día de la cirugía y después. Sin embargo, evite toda actividad extenuante. Levantarse y moverse ayuda a prevenir el desarrollo de coágulos de sangre.
- *Movimiento facial.* Mantenga el movimiento facial/mandibular al mínimo. Se debe minimizar masticar, hablar y reír. Evite girar la cabeza y si debe girar, mueva los hombros y la cabeza como una unidad.
- *Respiración.* Respire profundamente a menudo cuando llegue a casa y durante las primeras 24 horas después de la cirugía. Esto ayuda a expandir la base de los pulmones.

MEDICAMENTOS:

- *Medicamentos para el dolor.* Se le recetarán analgésicos para el control del dolor postoperatorio. Si su malestar 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, a menudo el medicamento que le recetan tendrá Tylenol. **No exceda los 3.000 mg de Tylenol en un periodo de 24 horas.** Tome medicamentos con alimentos para minimizar el riesgo de náuseas.
- *Estreñimiento.* A veces, la disminución de la actividad física, así como los analgésicos, pueden provocar estreñimiento. Se puede usar cualquier ablandador de heces de venta libre como Metamucil o Colace. Inicie los laxantes con los analgésicos narcóticos para evitar que se produzca el estreñimiento.
- *Náuseas.* Algunos analgésicos 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 a evitar.* Evite los medicamentos que contengan aspirina o ibuprofeno (Advil, Motrin, Ibuprofeno, otros) durante dos semanas antes y después de la cirugía. Estos medicamentos pueden aumentar el sangrado.
- *Sustancias a evitar.* Evite el alcohol, la nicotina y la cafeína, ya que ralentizarán drásticamente el proceso de curación.

NUTRICIÓN:

- *Dieta.* Una dieta ligera baja en sodio es mejor después de la cirugía. Los alimentos blandos serán los mejores para disminuir la masticación excesiva que provocaría más hinchazón e incomodidad. Puede comenzar una dieta regular después de la cirugía si no siente náuseas ni vómitos.

ACTIVIDAD:

- *Movimiento.* Asegúrese de estar de pie y caminando inmediatamente después de la cirugía. Cuando se acueste en la cama o en el sofá, asegúrese de mover las piernas y los tobillos. El movimiento ayuda a prevenir los coágulos de sangre 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.
- *Conducción.* NO conduzca un vehículo ni tome decisiones importantes hasta que haya estado sin analgésicos durante 24 horas. Utilice su sentido común.
- *Regreso al trabajo.* Regresar al trabajo depende de la cantidad de actividad física y el contacto público que implica su trabajo y la cantidad de hinchazón y decoloración que desarrolle; en promedio, el paciente puede regresar al trabajo o salir socialmente 1-2 semanas después de la cirugía.
- *Actividad física.* Evite agacharse, levantar objetos, esforzarse y realizar actividades aeróbicas durante 3 semanas o hasta que su cirujano lo autorice. Evite golpearse o golpearse la cara y el cuello.
- *Ejercicio.* El ejercicio no se puede reanudar durante 3 semanas después de la operación o según las instrucciones de su cirujano. Cuando esté despejado, debe comenzar fácilmente y volver a sus niveles de ejercicio anteriores. Se debe evitar la actividad extenuante durante 6 semanas. Reanudar el ejercicio puede empeorar la hinchazón.
- *Viaje.* 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.

- *Cuidado facial.* Puede limpiarse la cara suavemente con un jabón suave dos veces al día con un movimiento suave hacia arriba. No use productos químicos agresivos ni cremas en la cara hasta que todas las incisiones hayan cicatrizado y sus cirujanos le hayan aconsejado que pueda volver a su régimen normal de cuidado de la piel.
- *Fumar.* Se debe evitar estrictamente fumar, ya que interfiere con el suministro de sangre a los tejidos y ralentiza y dificulta el proceso de curación.

BAÑARSE:

- *Bañarse/Ducharse.* Le invitamos a bañarse si no se moja las incisiones. Después de 2 días, puede ducharse, pero no frotarse directamente sobre la línea de incisión.
- *Bañeras de hidromasaje/piscinas.* No hay bañeras de hidromasaje, jacuzzi o piscinas hasta que sus incisiones hayan sanado, y aprobado por su cirujano, que suele ser alrededor de 6 semanas.

CÓMO CUIDAR SUS INCISIONES:

- *Limpieza de las incisiones.* Remoje un Q-tip con una solución diluida de peróxido de hidrógeno al 50 % y agua. Aplique suavemente la punta Q sobre sus líneas de sutura 2 veces al día. A continuación, use una gasa o Q-top limpia 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 la incisión. Mantener las suturas lubricadas con ungüento es menos doloroso de quitar y permite que las líneas de incisión sanen con una cicatrización mínima.
- *Extracción de la sutura.* Las suturas se retirarán 5-7 días después de la cirugía. Se aplicarán tiras estériles con un adhesivo cutáneo suave después de retirar la sutura. Las tiras estériles deben permanecer secas y en su lugar durante 2 a 3 días.
- *Costras.* Ocasionalmente se producirán costras alrededor de las suturas. No intente eliminarlo usted mismo. Esto es normal y se resolverá. Limpiar las incisiones a diario minimizará la formación de costras.
- *Compresa fría.* Después de la cirugía, se pueden usar compresas frías sobre el cuello para minimizar la hinchazón y controlar los moretones. Las bolsas de hielo DEBEN ser ligeras. Solo hielo 5 minutos, 5 minutos de descanso durante un máximo de 30 minutos por la mañana y por la noche. No sobre hielo, ya que esto puede provocar la rotura de la piel.
- *Exposición al 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+ con óxido de zinc, cubrir las incisiones con el 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.
- *Maquillaje y cuidado personal.* No use maquillaje durante los primeros cuatro días. Cuando empiece a aplicar el maquillaje, evite aplicarlo directamente sobre las incisiones de cicatrización durante al menos 2 semanas.

QUÉ PUEDE ESPERAR:

- *Hinchazón y decoloración.* Se puede esperar hinchazón y hematomas en los tejidos circundantes. La hinchazón y los moretones pueden empeorar al segundo y tercer día después de la cirugía. No es raro que un lado de la cara esté más hinchado que el otro. Esto es temporal y mejorará en las próximas seis semanas.
- *Sangrado.* Algunos sangrados leves no son inusuales en los sitios de incisión los primeros días después de la cirugía. Si intenta realizar actividades extenuantes, estornudar, levantar

objetos pesados o inclinarse hacia adelante, puede producirse sangrado e hinchazón agravados.

- *Estanqueidad.* Su cuello y mandíbula se sentirán tensos inmediatamente después de la cirugía y pueden continuar durante 10 días. 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. Se aflojará lentamente con el tiempo.
- *Entumecimiento.* Es común tener entumecimiento de la zona debajo de la barbilla y el cuello que puede durar de 3 a 6 meses. El hormigueo y otras sensaciones extrañas alrededor de las líneas de incisión son esperables y normales.
- *Grumosidad.* Puede sentir algo de bultos en el cuello. Esto es normal. Se espera que se resuelva dentro de 3 a 6 semanas.
- *Dolor y picazón.* Los dolores punzantes agudos ocasionales o la picazón son normales y se resolverán en unas pocas semanas. El dolor es subjetivo, pero la mayoría de los pacientes describen un nivel de dolor de leve a moderado después de un estiramiento facial. El dolor empeora por la noche y puede agravarse con el estrés.
- *Depresión.* Puede experimentar un periodo de depresión leve después de la cirugía estética. Esto está relacionado con el shock de ver tu cara hinchada y descolorida. Recuerde que esto es temporal, y una vez que se realice el proceso de curación, disfrutará 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 notarán menos. Todos varían con respecto a la curación, pero se necesita un año para que estos cambios ocurran y las cicatrices se vean lo mejor posible. Después de que se curen sus incisiones, puede aplicar un gel para cicatrices a base de silicona a su cicatriz para mejorar la cicatrización.
- *Resultados.* Espere ver sus resultados entre 6 y 12 meses, ya que el proceso de curación lleva tiempo.

SITUACIONES DE EMERGENCIA – CUÁNDO LLAMAR AL CONSULTORIO O ACUDIR AL HOSPITAL:

- *Signos de infección.* Propagación del enrojecimiento, 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 a medicamentos.* Si desarrolla urticaria, erupciones cutáneas o picazón, puede estar teniendo una reacción alérgica a los medicamentos.
- *Otras situaciones de urgencia.* Falta de aliento o dificultad para respirar, dolor en el pecho, mareos que no se resuelven rápidamente, vómitos intensos, dolor o hinchazón asimétrica en las piernas.

Servicio de Contestación de Plásticos Faciales de Utah fuera de horario: 801-299-7660

TIPO DE CITA	FECHA / HORA	UBICACIÓN	PERSONAL/PROVEEDOR
Cirugía:			

<i>Hora por determinar el día anterior</i>			
<i>Día 1 después de la operación cambio de un vendaje</i>			
<i>Día 2 postoperatorio: Retirada de un drenaje</i>			
<i>Post-op Día 4/5: Extracción de la sutura</i>			
<i>Día 7 postoperatorio: Extracción de la sutura</i>			
<i>Seguimiento: 2 semanas después de la cirugía</i>			
<i>Seguimiento: 1 mes después de la cirugía</i>			
<i>Seguimiento: 2 meses después de la cirugía</i>			
<i>Seguimiento: 3/4 meses después de la cirugía</i>			