



UTAH FACIAL PLASTICS

Transformation you can Trust

INSTRUCCIONES PREOPERATORIAS PARA LIFTING FACIAL

3-4 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA

- *Sométase a un examen médico.* Si así lo indica el Reglamento de Salud, realice previamente una visita a su médico de cabecera para completar una revisión médica. Este examen debería estar listo al menos 2 semanas antes de comenzar con el tratamiento quirúrgico. Una vez obtenidos todos los resultados podrán enviarse por fax al 801-615-2258.
- *Fumar.* El consumo de tabaco, cigarrillos y nicotina provocará una mala cicatrización de las heridas, tiempos de curación más prolongados y múltiples cicatrices. Debe suprimir estos productos durante más de 4 semanas antes de la intervención quirúrgica. De lo contrario, se cancelará la cirugía.
- *Cuidados del cabello.* Si planea cortarse o teñirse el cabello, hágalo al menos una semana antes y/o cuatro semanas después de la cirugía.

DOS SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA:

- *DIETA/RESTRICCIÓN DE SUPLEMENTOS:* evite el consumo de alimentos, bebidas y suplementos a base de hierbas que puedan aumentar el riesgo de hemorragia y de hematomas. Evite la ingesta de aspirina, ibuprofeno, naproxeno, Motrin, anticoagulantes, vitamina E, omega-3, aceite de pescado y alcohol. Utilice Tylenol en lugar de otros analgésicos sin receta. Deje de consumir alcohol por completo.
- *Vitamina C.* Comience a tomar 1000 – 3000 mg por día según la tolerancia durante dos semanas. La vitamina C ayuda a la cicatrización de las heridas.
- *Retinol.* No use retinol en su rutina de cuidado de la piel. Puede comenzar a usar retinol una vez que haya cicatrizado, alrededor de cuatro semanas después de realizada la cirugía.
- *Tratamiento posquirúrgico.* Si después de la cirugía debe tardar más de 60 minutos para llegar a su destino, deberá coordinar para quedarse en la clínica.

UNA SEMANA ANTES DE LA CIRUGÍA:

- *Revise las instrucciones con la persona que se encargará de su cuidado.* Confirme quién lo llevará a y lo traerá de la cirugía y permanecerá con usted durante al menos 24 horas después del tratamiento. Las personas encargadas de cuidarlo deben ser mayores de edad.
- *Consumo de bebidas alcohólicas.* No consuma bebidas alcohólicas una semana antes y después de la cirugía. El consumo de bebidas alcohólicas puede elevar la presión arterial e iniciar hemorragias.
- *Pestañas postizas.* Retírese las pestañas postizas, incluidas las extensiones o las tiras de pestañas. Las pestañas postizas tienden a adherirse con fuerza al adhesivo que se coloca sobre los ojos durante la cirugía.
- *Preparación de las comidas.* Abastezca su cocina con sopas, galletitas saladas, batidos y cualquier alimento blando. Comer alimentos que requieran mucha masticación puede resultar difícil después de una intervención facial.

LA NOCHE PREVIA A LA CIRUGÍA:

- **NO COMA NI BEBA NADA DESPUÉS DE MEDIANOCHE O SE CANCELARÁ LA CIRUGÍA.** Esto incluye chicles, agua, café solo o caramelos. Si le recetan medicamentos diarios, el personal del centro quirúrgico le comunicará qué medicamentos tomar la mañana de la cirugía con apenas un pequeño sorbo de agua.
- *Hora de Llegada.* El centro quirúrgico lo llamará el día antes de la cirugía para comunicarle la hora de llegada. Si no recibe ninguna llamada o si tiene más preguntas por hacer, llame al número correspondiente entre los que se detallan a continuación:
 - Hospital Lakeview: (801)-299-2160
 - Utah Cirugía Plástica, ciudad de Draper: (801)-776-2220
- *Ducha.* La noche o la mañana de la cirugía, dúchese y lávese el cabello. Esto ayudará a reducir el riesgo de infección al eliminar las bacterias. El día del tratamiento, llegue con la cara limpia.
- *Prepare el área de recuperación en el hogar.* Esto puede incluir almohadas, mantas, libros, televisión y cualquier otro elemento que ayude a una recuperación cómoda.

DÍA DE LA CIRUGÍA:

- *Llegada a las instalaciones.* Se ruega llegar a tiempo al lugar designado para el tratamiento quirúrgico. Recuerde llevar su documento de identidad con foto.
- *Vista ropa cómoda.* Vístase con ropa cómoda, limpia y holgada. Se prefieren las camisas que puedan abotonarse o subirse la cremallera.
- NO se maquille ni use joyas, cremas cosméticas, productos para el cabello, desodorante, crema solar y quítese todos los piercings y joyas.
- *Lentes de contacto.* No use lentes de contacto. Recuerde traer sus gafas para firmar la documentación necesaria.

INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS PARA LIFTING FACIAL
--

24 HORAS DESPUÉS DE LA CIRUGÍA:

- *Apósito facial.* Se coloca un apósito alrededor de la cabeza y el cuello para lograr una compresión moderada. Mantenga este apósito seco. Su cirujano o un miembro del personal le retirará el apósito en su cita postoperatoria del día 1. Adjuntos al vendaje para la cabeza hay dos pequeños drenajes que recogen el exceso de líquido y ayudan a prevenir infecciones. Los drenajes se eliminarán en su cita postoperatoria del día 3.
- *Cita postoperatoria del día 1.* Debe contar con un adulto responsable que lo lleve a su primera visita al consultorio después de la cirugía. En esta visita, su cirujano o un profesional del equipo le quitará el apósito y le garantizará una envoltura elástica. Es importante usar la envoltura elástica según las indicaciones de un miembro del personal y NO usarla apretada. Una compresión excesiva puede provocar la ruptura de la piel del cuello o las mejillas. El apósito está destinado a ser utilizado como soporte, no como una envoltura de compresión.
- *Elevación de la cabeza.* Duerma boca arriba con la cabeza elevada unos 30-40 grados (2-3 almohadas). No duerma de lado. Si coloca una almohada bajo las rodillas, podrá ayudarlo a no girarse mientras duerme. Si mantiene la cabeza en una posición elevada, le ayudará a reducir el grado de hinchazón. Continúe con este mismo procedimiento durante 2-3 semanas dependiendo de la hinchazón.
- *Movimiento facial.* Mantenga el movimiento facial/mandibular al mínimo. Debe masticar, hablar o reír lo menos posible. Evite girar la cabeza y si debe hacerlo, mueva los hombros y la cabeza como si fuera 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:

- *Medicación para el dolor.* Se le recetarán analgésicos para controlar el dolor postoperatorio. Si sus molestias después de la cirugía no son fuertes, podrá 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 los fármacos que le recetan contienen este principio activo. **No exceda los 3.000 mg de Tylenol por día.** 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 provocarle 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 que se deben 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 notablemente el proceso de cicatrización.

NUTRICIÓN:

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

ACTIVIDAD FÍSICA:

- *El movimiento es importante.* Asegúrese de levantarse y caminar de inmediato después de la cirugía. Cuando esté acostado en la cama o en el sofá, asegúrese de mover las piernas y los tobillos. El movimiento ayuda a evitar la formación de 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. La fuerza excesiva podría provocar hemorragias e hinchazón prolongada.
- *Actividad física.* Evite agacharse, levantar objetos, esforzarse y realizar actividades aeróbicas durante tres semanas o hasta que su cirujano lo autorice. Evite golpear la cara y el cuello.
- *Ejercicio.* No podrá reanudar el ejercicio hasta pasadas tres semanas del período postoperatorio o deberá respetar las instrucciones de su cirujano. Cuando se le dé el alta, deberá empezar de manera gradual y de a poco volver a recuperar sus niveles de ejercicio anteriores. Si se inicia con el ritmo de ejercicios que se estaba acostumbrado antes, podrá empeorar la hinchazón. El ejercicio extenuante se puede reanudar después de seis semanas.
- *Manejo de vehículos.* NO conduzca un vehículo ni tome decisiones importantes hasta que haya dejado de tomar analgésicos durante 24 horas. Aplique criterios fundamentados.
- *Regreso al trabajo.* El regreso al trabajo depende de la cantidad de actividad física y de contacto público que implica su responsabilidad laboral y de la cantidad de hinchazón y decoloración que desarrolle. En promedio, los pacientes regresan al trabajo o realizan sus salidas sociales entre 2 y 3 semanas después de la cirugía. Existen algunas variaciones individuales en cuanto al momento de reincorporarse al trabajo.

- *Viajes.* Los viajes en avión están restringidos hasta una semana después de la cirugía. Notará un aumento de la hinchazón con los viajes en avión y esto puede suceder de 6 a 8 semanas después de la cirugía.
- *Fumar.* Debe evitar fumar, ya que interfiere en el suministro sanguíneo de los tejidos y ralentiza y dificulta el proceso de cicatrización.
- *Masaje.* Evite cualquier tipo de masaje facial hasta que su cirujano se lo indique.

BAÑO:

- *Champú.* Puede ducharse y lavarse suavemente el cabello 24 horas después de retirar los drenajes el día 3 posterior al tratamiento quirúrgico e intente evitar las áreas de incisión. Utilice el champú para bebés proporcionado.
- *Cuidados del cabello.* Puede peinarse suavemente con un peine de dientes grandes. Evite tirar con violencia de los nudos o enredos del cabello. Puede usar un secador de pelo para secarlo solo si está en la posición fría. No se pueden usar productos para el cabello (gel, mousse, laca, acondicionadores sin enjuague, etc.) durante al menos una semana..
- *Cuidado facial.* Lávese la cara suavemente con un jabón suave dos veces al día después de la primera semana, con un movimiento suave hacia arriba. No use productos químicos agresivos o cremas en la cara hasta que todas las incisiones se hayan curado y sus cirujanos le hayan aconsejado que pueda volver a su régimen normal de cuidado de la piel.
- *Bañeras de hidromasaje o piscinas.* No se permite bañarse en jacuzzis ni nadar en piscinas hasta que las incisiones hayan sanado y hayan sido aprobadas por su cirujano, lo que suele ser al cabo de 6 semanas.

CÓMO CUIDAR LAS INCISIONES:

- *Limpieza de las incisiones del lifting facial.* Remoje un hisopo con una solución diluida de agua oxigenada al 50 % en volumen. Aplique suavemente la punta del hisopo sobre sus líneas de sutura dos veces al día. A continuación, use una gasa o un hisopo limpio para secar con suavidad la línea de incisión. Finalmente, aplique bastante cantidad de ungüento antibacteriano con un hisopo para mantener húmedos los lugares de la incisión. Si mantiene las suturas lubricadas con ungüento, será menos doloroso de quitar y permite que las líneas de incisión sanen con una cicatrización mínima.
- *Costras.* Ocasionalmente se producirán costras alrededor de las suturas. No intente eliminarlas. Esto es normal y se resolverá. Una limpieza diaria de las incisiones reducirá la formación de costras.
- *Envoltura elástica adhesiva ACE.* Mantenga siempre 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. Los días 5 a 12 después de la cirugía, la envoltura ACE debe usarse cada vez que duerma (a la hora de la siesta y por la noche).
- *Exposición al sol.* Evite la exposición al sol en la medida de lo posible. Esto optimizará la cicatrización y minimizará el grado de 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 colocarse un sombrero para el sol cuando esté al aire libre. Una quemadura solar leve puede asimismo causar decoloración permanente, empeorar la inflamación e irritar una incisión que está en proceso de cicatrización.

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. Espere algún

grado de asimetría de los tejidos a medida que sanan. Esto es temporal y mejorará en el transcurso de las próximas seis 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 adelante, podrá agravarse la hemorragia y la inflamación.
- *Tensión.* Su cuello y mandíbula se sentirán tensos inmediatamente después de la cirugía. Podrá mover la cabeza y el cuello con total libertad. No intente intencionalmente estirar el cuello y la mandíbula durante las primeras tres semanas después de la cirugía. Se irá aflojando poco a poco con el tiempo.
- *Entumecimiento.* Es común tener entumecimiento en 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 esperables y normales.
- *Presencia de bultos.* Puede sentir la presencia 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.* 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.
- *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 acostado 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. Este estado se relaciona 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.
- *Cicatrices.* Después de que se hayan retirado todos los puntos, las cicatrices aparecerán en 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 tarda alrededor de un año para que ocurran estos cambios y las cicatrices se vean lo mejor posible. Después de que se curen sus incisiones, podrá aplicar un gel para cicatrices a base de silicona a sus cicatrices para mejorar la cicatrización.
- *Resultado final.* Espere ver los resultados entre 4 y 6 meses, ya que el proceso de cicatrización lleva su tiempo.

SITUACIONES DE EMERGENCIA: CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO 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 °F (38 °C).
- *Reacciones a los medicamentos.* Si desarrolla urticaria, erupciones cutáneas o picor, tal vez sufra alguna reacción alérgica a la medicación.
- *Otras situaciones de emergencia.* Falta de aire o dificultad para respirar, dolor en el pecho, aturdimiento que no desaparece de inmediato, vómitos intensos, dolor o hinchazón asimétrica en las piernas.

Servicio de atención al público fuera de horario de Utah Cirugía Plástica: 801-299-7660

TIPO DE CITA	FECHA / HORA	UBICACIÓN	MÉDICO/ EQUIPO PROFESIONAL
Cirugía: <i>Horario de atención por determinar (24 h antes)</i>			
Día 1 postoperatorio: <i>Cambio de apósito</i>			
Día 3 postoperatorio: <i>Eliminación de drenaje</i>			
Día 5 postoperatorio: <i>Extracción de la sutura</i>			
Post-Operatorio Día 7: <i>Extracción de la sutura</i>			
Día 10 postoperatorio: <i>Extracción de la sutura</i>			
Seguimiento <i>3 – 4 semanas después</i>			