



## UTAH FACIAL PLASTICS

Transformation you can Trust

### INSTRUCCIONES PREOPERATORIAS PARA LA RINOPLASTIA

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

- *Acceda a una evaluación médica.* Si UFP se lo indica, visite a su médico de cabecera para completarla. Debe realizarse al menos dos semanas antes de la intervención. Todos los resultados pueden enviarse por fax al 801-615-2258.
- *Tabaquismo* El consumo de tabaco, cigarrillos y nicotina provocará una mala cicatrización de las heridas, tiempos de cicatrización más largos y cicatrices excesivas. No debe utilizar 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.* Comience a tomar 1000 -3000mg al día según 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.**

- *Revise las instrucciones con el cuidador.* Confirme quién le llevará y le traerá del quirófano y permanecerá con usted al menos 24 h después de la operación. Los cuidadores deben ser mayores de 18 años.
- *Consumo de bebidas alcohólicas.* No beba alcohol 1 semana antes y después de la intervención. El consumo de alcohol puede elevar la tensión arterial e iniciar una hemorragia.
- *Pestañas postizas.* Retire las pestañas postizas, incluidas las extensiones o las tiras de pestañas.

#### **LA NOCHE ANTES DE LA OPERACIÓN:**

- **NO COSUMA 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:
  - Lakeview Hospital: (801)-299-2160
  - Lone peak Hospital: (801)-545-8000
  - Utah Facial Plastics sucursal Draper: (801)-776-2220

- Davis Hospital: (801)-807-7440
- *Baños de inmersión* 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.
- *Prepare el área de recuperación del hogar.* Esto puede incluir almohadas, mantas, libros, televisión y cualquier otra cosa que ayude a una recuperación cómoda.

## **DÍA DE LA CIRUGÍA**

- *Use la vestimenta de todos los días:* Vístase con ropa cómoda, limpia y holgada. Es preferible llevar camisas que puedan abotonarse o subirse la cremallera para evitar que se enganchen en la nariz.
- *Llegada a las instalaciones:* Pida a alguien que le lleve y le traiga del lugar designado para la operación. No puede tomar un UBER o un taxi solo. Debe acompañarle un adulto mayor de 18 años.
- *NO use* cualquier loción, protector solar, máscara de pestañas, maquillaje, esmalte de uñas de gel o uñas postizas, joyas (quítese todos los piercings), cremas cosméticas.

## **INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS PARA LA RINOPLASTIA**

### **DÍAS 1-7 DESPUÉS DE LA CIRUGÍA**

- *El movimiento suave es importante:* Asegúrese de levantarse de la cama y caminar lentamente por la habitación con un poco de ayuda para evitar coágulos de sangre en la parte inferior de la pierna. Cuando esté en la cama o en el sofá, asegúrese de mover las piernas y los tobillos de manera periódica. Respire hondo de vez en cuando durante las primeras 24 horas para mantener los pulmones despejados.
- *Compresa fría:* Utilice compresas frías en los ojos, las mejillas y la frente (no en la nariz), sin mojar el yeso de la nariz. Veinte minutos encendido y 20 minutos apagado. Los 3 primeros días son los más cruciales para el glaseado.
- *Descanso:* Duerma boca arriba con la parte superior del cuerpo elevada unos 45-60 grados. Pruebe a utilizar 4-5 almohadas, una almohada cervical de avión & una almohada en cuña) o reclinable. No duerma de lado. **NO DUERMA EN POSICIÓN HORIZONTAL.** Mantenga el cuerpo más erguido minimizará la hinchazón. Haga esto durante al menos 1-2 semanas o incluso más. El hecho de tumbarse en posición horizontal aumentará la hinchazón y el tejido cicatricial.
- *Almohadilla de goteo:* Se le colocará una gasa debajo de la nariz. Modifíquelo según sea necesario para las primeras 72 horas después de una rinoplastia. Es habitual cambiarla cada 15 minutos durante las primeras horas tras la rinoplastia. Si satura completamente la almohadilla con sangre roja brillante cada cinco minutos, llame a nuestra consulta.
- *Limpieza de la nariz:* Las incisiones deben limpiarse dos veces al día. Limpie suavemente las suturas con un bastoncillo o una gasa humedecida en agua oxigenada al 50 % y agua al 50 %. Deje secar la zona y seguir con una pomada antibiótica (bacitracina/polisporina) dos veces al día.
- *Spray salino.* Empiece a usar el spray salino a la mañana siguiente. 1-2 pulverizaciones en cada lado, cada hora mientras esté despierto. Continúe con el suero salino nasal durante 1 mes después de la intervención.
- *Fundición.* La escayola debe permanecer en la nariz durante 7 días después de la intervención. Mantenga la escayola seca lavándose cuidadosamente alrededor de la cara con

una toallita o jabón suave. No se duche con agua caliente o húmeda, ya que podría provocar la caída prematura de la escayola.

- *Dieta:* Coma según lo tolere y a pequeños bocados. Los alimentos blandos son más fáciles de tragar, ya que no podrá respirar por la nariz y masticar puede resultarle incómodo.

### **LA NOCHE ANTERIOR A LA RETIRADA DE LA ESCAYOLA**

- *Ducha:* Moje la escayola de la cara y la nariz durante 20 minutos bajo la ducha con agua tibia (NO AGUA CALIENTE) la noche anterior y el día de la retirada de la escayola (2 duchas) para que podamos retirársela fácilmente y sin dolor. Si tiene la piel seca, tome una tercera ducha. Deje que el agua golpee la parte superior de su cabeza y frente y gotee sobre su nariz. No deje que el chorro de la ducha le dé directamente en la nariz.

### **TRAS LA RETIRADA DE LA ESCAYOLA (DURANTE 30 DÍAS)**

- *Ejercicio:* Reanude de manera gradual sus actividades a partir de la segunda semana. Puede empezar caminando o haciendo ejercicios ligeros similares. El ejercicio vigoroso puede reanudarse en 4-5 semanas. Llega a esta palanca poco a poco. Deben evitarse los deportes de contacto y semicontacto durante 3 meses. Se permite el baño completo después de 6 semanas.
- *Sol y humedad; Calor:* Debe proteger su piel de la exposición al sol durante al menos seis meses después de la intervención. Una quemadura solar hará que la nariz se hinche drásticamente y retrasará el resultado. Es preferible evitar el sol o protegerse con un sombrero. Puede empezar a utilizar un protector solar a base de zinc una vez que se retire la escayola.
- *Viajes en avión:* Evite los vuelos innecesarios (vacaciones, etc.) durante 3 meses. Recomendamos "tapar" su nariz cuando vuele de regreso a casa si es un paciente que reside fuera de la ciudad.

### **MEDICAMENTOS**

- *Dolor:* Se le recetará un analgésico para controlar el dolor postoperatorio. Un buen control del dolor reduce las hemorragias tras la intervención. Si sus molestias tras la intervención no son fuertes, puede tomar Tylenol 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 recetan contiene Tylenol. No sobrepase la dosis de 4.000 mg de paracetamol en un periodo de 24 horas. Tome la medicación con alimentos para minimizar el riesgo de náuseas. Tenga en cuenta que es de esperar cierta incomodidad y presión o palpitaciones.
- *Estreñimiento:* Puede sufrir estreñimiento si toma analgésicos narcóticos. Se recomienda el uso de MiraLAX u otros laxantes de venta libre. No espere a tomarla hasta que esté estreñido. Empiece a tomar laxantes con el primer analgésico narcótico.

### **ACTIVIDAD**

- *Actividad física:* Abstenerse de cualquier actividad que suponga un esfuerzo físico. No se agache, realice esfuerzos ni levante más de 4 kg durante la primera semana tras la intervención. NO AUMENTE LA TENSIÓN ARTERIAL NI LA FRECUENCIA CARDÍACA. El exceso de actividad aumenta la hemorragia, la hinchazón y el tejido cicatricial.
- *Regreso al trabajo:* La mayoría de los pacientes se reincorporan al trabajo tras la retirada de la escayola en su cita de una semana. Esto, sin embargo, depende de sus responsabilidades laborales y de la cantidad de interacción cara a cara y magulladuras.
- *Conducir:* NO conduzca un vehículo ni tome decisiones importantes hasta que haya dejado de tomar analgésicos narcóticos durante 24 horas o más. Use su buen juicio.
- *Estornudos:* Si tiene que estornudar, hágalo con la boca abierta para reducir la presión.

- *Sonarse la nariz.*No sonarse la nariz ni limpiársela durante un mes. Esto puede provocarle una hemorragia nasal o desprender los injertos.
- *Bañeras de hidromasaje/baños/piscinas.*Se prohíben los baños en bañera o jacuzzi durante 1-2 semanas, ya que pueden provocar hinchazón, hemorragias y desmayos. No sumerja la cabeza bajo el agua de piscinas públicas, lagos u océanos durante 6 semanas (aproximadamente un mes y medio) hasta que las incisiones internas se hayan curado y cicatrizado.

## **QUÉ ESPERAR DE LA CICATRIZACIÓN TRAS UNA RINOPLASTIA**

- *Hinchazón:*Es de esperar que la rinoplastia permanezca durante varios meses. Su nariz está hinchada. Sus mejillas, labios, frente y entrecejo están hinchados. Era de esperar. Puede que su rostro le parezca "extraño". Esto es normal. Incluso puede experimentar shock, pánico o llanto. Se trata de reacciones normales en una minoría de pacientes. Cuanto más hielo se aplique en las mejillas, los ojos y la frente durante los 2 ó 3 primeros días, más fácil y rápida será la recuperación.
- *Posición de la punta de la nariz.*Su punta bajará durante el próximo mes y un poco más. No se preocupe. Lo que se ve inicialmente con la eliminación del yeso no son los resultados. Es imposible saber exactamente cómo será el resultado de su punta, pero no quedará tan respingona como justo después de la retirada del yeso.
- *Asimetrías:*Nada en la cara o el cuerpo humano es perfectamente simétrico de izquierda a derecha. Habrá hinchazón el 100 % de las veces y pequeñas asimetrías dentro y fuera de la nariz el 100% de las veces. Son normales. Pueden producirse nuevas irregularidades leves a lo largo de los bordes del hueso y el cartílago que están cicatrizando. Son normales. La mayoría de estas sutiles irregularidades o asimetrías deben dejarse como están. En un 5-10 % de los casos, al cabo de un año, puede ser necesaria una pequeña revisión de "retoque" para suavizar la situación. A veces la repetición de rellenos temporales puede mejorar las cosas evitando otra cirugía. Controlamos su curación. Pero no espere que sea "perfecto". Algunas irregularidades o asimetrías no pueden mejorarse ni siquiera repitiendo la intervención. No pierda de vista las grandes mejoras.
- *Moratonos:*Es normal que aparezcan hematomas alrededor de los ojos. La mayoría de los hematomas desaparecen al cabo de 3-4 semanas. Los hematomas pasarán de un color morado/azul a un tono amarillo/verde a medida que empiecen a resolverse.
- *Rigidez:*La nariz y la sonrisa pueden estar más rígidas con la inflamación inicial. Esto debería mejorar en las próximas semanas o meses. Pero su nariz no será tan suave ni blanda como la original. Tiene una estructura mejor.
- *Respiración:*La inflamación interna de la nariz provocada por la cirugía puede restringir el flujo de aire a través de la nariz. Puede que sea más fácil respirar por un lado de la nariz que por el otro. Mientras que algunos pacientes pueden mejorar el flujo de aire nasal al cabo de unas semanas, otros tardan más.
- *Adormecimiento de la punta de la nariz:* Es normal que la punta de la nariz esté adormecida. Esto es temporal y mejorará con el tiempo.
- **NO** use gafas de sol ni de protección durante al menos un mes.

## **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, calor en el lugar de la incisión y temperatura superior a 38 C.

- *Sangrado excesivo*: Si los apósitos están saturados de sangre roja brillante y tiene que cambiarlos con mucha frecuencia.
- *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.

**Servicio de respuesta fuera de horario de Utah Facial Plastics: - 801-299-7660**

<b>TIPO DE CITA</b>	<b>FECHA / HORA</b>	<b>UBICACIÓN</b>	<b>PERSONAL/PROVEEDOR DE SERVICIOS</b>
Cirugía: Horario de atención por determinar (24 h antes)			
Post-Operatorio Día 7: Retirada de yeso			
Seguimiento durante 2/3 semanas:			