



VIVE  
Plastic Surgery

# RECOMENDACIONES DESPUÉS DE UN ALARGAMIENTO DE PENE

Tijuana, B.C. a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_

Yo \_\_\_\_\_ con el procedimiento \_\_\_\_\_  
realizado en Tijuana, Baja California el día \_\_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_  
comprendo y afirmo que se me dio lectura de las siguientes indicaciones:

El post-operatorio no es doloroso, aunque siempre existe la posibilidad de padecer molestias o hinchazón en la zona afectada los días posteriores a la intervención. Tras la cirugía se llevará a cabo un seguimiento médico, y pasados los 7 días aproximadamente el paciente deberá acudir a una consulta de revisión para realizar una curación en caso de que sea necesario.

Durante el post-operatorios suele aparecer edema en la zona, que desaparece por sí sólo en un tiempo. Tiempo de recuperación 4 semanas. Lo ideal es llevar unos calzoncillos tipo slip o suspensorio para que no cuelgue el escroto durante los primeros 3 días.

Se recomienda al paciente evitar las relaciones sexuales durante las 3-4 semanas posteriores a la intervención, para asegurar la correcta cicatrización tras la cirugía. En todo caso, consulte todas sus dudas con su médico. Podrá ducharse tras 48 horas después de su cirugía. Tras este periodo de tiempo podrá volver a ducharse todos los días. Las curas de las heridas se realizan con agua y jabón. Puede poner un poco de betadine sobre la herida y secarlo con una gasa. Puede tener molestias al orinar durante los primeros días si le pusieron sonda durante la cirugía.

Debe renunciar a hacer deporte durante las primeras 4-6 semanas. Tras el postoperatorio está prohibido realizar estas actividades.

No puede fumar durante cinco semanas. El tabaco es un elemento que dificulta la cicatrización.

Se recomienda el uso de un extensor tras la operación durante un tiempo. Gracias a esto será más fácil que se consigan los resultados deseados del aumento de pene.

Los puntos que hay que quitar como pueden ser los situados en la zona infrapúbica (a nivel de la incisión infrapúbica); se suelen quitar a los 14 días. De cualquier forma, le daremos las explicaciones precisas referente a esto.

Alrededor de la cicatrización por detrás del glande si se ha hecho una circuncisión, se puede formar un edema o inflamación de esa zona. Es aconsejable masajear la zona apretándola de forma circular para reducir el edema. También se puede poner un trozo de venda (tipo Coban que es autoadhesiva) ajustada a esa zona durante unos días que facilitará la disminución de la inflamación y reducirá ese "flotador" retroglandular.

Pene debe colocarse en posición ascendente. Envolver el pene suavemente, sin presión con algodón plisado por 14 días. Evitar piscina, jacuzzi o baño en el mar dentro de 6 semanas, Tomar melatonina 10mg, 2 horas antes de dormir, por 2 meses. Quercetina 2 tabletas al día por 2 meses.

¿Qué puedo hacer para evitar las erecciones en el período post cirugía?  
Puede meter las manos en agua fría, levantarse por la noche a orinar e intentar no beber mucho líquido 3 horas antes de acostarse. Si aparecen y le resultan muy molestas por la tensión de los puntos durante las erecciones nocturnas/matutinas involuntarias, puede colocarse frío local en los testículos y/o pene para bajar las erecciones.

ASISTENCIA POST  
OPERATORIA

ENFERMERO GUILLERMO  
LUN-SAB 7AM - 3PM  
+52 663 316 0454

ASISTENCIA MEDICA VIVE  
LUN-DOM 8AM - 10PM  
+52 664 574 9770

DR. DARÍO  
LUN-SAB 7AM - 1PM Y  
3PM - 7PM  
+52 331 394 1094

OFICINA HOSPITAL  
7AM - 10PM  
+52 664 904 1488

TURNO NOCTURNO  
RECOVERY HOUSE  
+52 664 588 1235

PARA CITAS DE REVISIÓN  
DESPUÉS DE CIRUGÍA

OFICINA DR. VERDUZCO  
10AM - 7PM  
+1 619 816 2544  
+52 664 980 2091  
+52 664 484 2082

CUIDADOS POST  
OPERATORIOS





VIVE  
Plastic Surgery

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿HASTA CUÁNDO PUEDO TOMAR CAFÉ Y ALCOHOL?

Estas bebidas harán que se irrite el estómago, además el alcohol te dará calorías vacías, es decir, no aporta nutrientes que ayuden a tu cuerpo con la recuperación.

**Por esto, se recomienda dejar de tomarlo durante las primeras 6 semanas después de cirugía.**

## ¿POR QUÉ NO PUEDO COMER MUCHAS ESPECIAS Y SAL?

Las especias, especialmente la sal hará que retengas líquidos provocando hinchazón en alguna zona de tu cuerpo. Para evitar esto es necesario una buena hidratación y **aumentar el consumo de frutas y verduras.**

## ¿QUÉ PUEDO Y QUE NO PUEDO COMER DURANTE MI RECUPERACIÓN?

Frutas, verduras, cereales, grasas naturales, proteínas son los grupos de alimentos que más se necesitan después de tu cirugía, estos ayudan a que tu cuerpo obtenga los nutrientes para cubrir tus necesidades. Los alimentos que debes evitar son los irritantes: **chile, salsas, muchos condimentos, cafeína, alimentos fritos; y también azúcares refinados como: pan, galletas, pasteles, etc.**

**Evitando también el consumo excesivo de grasas.**

## ¿QUÉ ALIMENTOS ME AYUDAN CON LOS GASES?

- Papaya
- Te de jengibre
- Arroz integral
- Calabaza
- Germinados

**Se deben evitar consumir alimentos como el brócoli, coles, legumbres y comidas fritas o con mucho contenido de aceite y bebidas con gas. Se recomienda realizar tomas pequeñas de alimentos**

## ¿QUÉ PUEDO COMER PARA IR AL BAÑO?

Necesitaras una alimentación **alta en fibra** la cual puedes obtener a través de verduras, cereales y legumbres (frijol, lentejas, soja). También será necesario el **consumo de agua suficiente** para que la fibra pueda cumplir su función y tengas una mejor digestión.

## ¿POR QUÉ NO PUEDO COMER MARISCOS CRUDOS?

En general, durante la recuperación **no se permite el consumo de mariscos** a excepción del **pescado**. Comer mariscos crudos, aumenta la probabilidad de infecciones estomacales por el contenido de bacterias que no se mataron al no haber sido expuestas a la temperatura adecuada.

## ¿QUÉ DIETA DEBO LLEVAR PARA MANTENER MIS RESULTADOS?

Para mantener los resultados será necesario llevar una dieta variada y equilibrada donde puedas obtener los nutrientes que tu organismo necesita.

**Una dieta baja en grasas malas** como comida rápida (pizzas, hamburguesas, papas fritas) y azúcares. Trata que durante las comidas realizadas en el día hayas consumido todos los grupos de comida **(verduras, frutas, cereales, proteína animal o vegetal, grasas saludables).**

## ¿QUÉ DEBO COMER PARA AUMENTAR MI HEMOGLOBINA?

- Verduras de hojas verdes (espinacas, espárragos, kale, etc)
- Proteínas vegetales (lentejas, frijoles, garbanzos)
- Cereales integrales
- Proteínas de origen animal (pollo, pescado, res, huevo)

**Para que el cuerpo pueda absorber la mayor cantidad de hierro en estos alimentos es necesario consumir alimentos ricos en vitamina C.**



VIVE  
Plastic Surgery

# PREGUNTAS FRECUENTES

## ¿CUÁNDO PUEDO REGRESAR A MI DIETA NORMAL?

Durante las primeras **4 a 6 semanas** será necesario que **sigas todas las recomendaciones estrictamente**, después de este tiempo puedes empezar agregar los alimentos que no se podían, pero estos tendrán que ser en pequeñas cantidades para que tu estómago vaya acostumbrándose al cambio.

## ¿POR QUÉ ME INFLAMO TANTO?

La inflamación es normal tras una cirugía ya que se realizan cortes en la piel y en respuesta a ello **el cuerpo se inflama durando días o hasta semanas**.

Para desinflamar más rápido puedes realizar alguna actividad física que no requiera mucho esfuerzo como **caminar, descansar lo suficiente, realizarte masajes linfáticos y mantenerte hidratada**.

## ¿QUÉ ALIMENTOS ME AYUDAN A BAJAR LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS?

- Piña
- Cebolla
- Papaya
- Ciruelas
- Uva roja
- Arándanos
- Calabaza

**Se deben evitar alimentos altos en sodio como los embutidos, mariscos, carnes secas, etc.**

## ¿HASTA CUÁNDO PUEDO COMER CHILE?

Después de las primeras **6 semanas (1 ½ mes)**. **Para evitar cualquier irritación estomacal**.

## ¿QUÉ ES UNA DIETA HIPOCALÓRICA?

Es un régimen alimenticio en el cual se hace una reducción de calorías a las totales que tu cuerpo necesita, reduciendo las cantidades de alimentos ingeridos en el día, con el objetivo de disminuir el peso

