



VIVE  
Plastic Surgery

# RECOMENDACIONES DESPUÉS DE UNA BLEFEROPLASTIA

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:

**Moverse es importante:** Asegúrese de levantarse de la cama y caminar inmediatamente después de la cirugía. Al acostarse en la cama o sofá, asegúrese de que está moviendo las piernas y los tobillos. Respire profundamente con frecuencia para mantener los pulmones despejados.

**Dormir:** Duerma boca arriba con la cabeza elevada unos 30-40 grados (2-3 almohadas). No duerma de lado. Mantener el cuerpo más erguido minimizará la hinchazón. Siga así durante una o dos semanas.

**Compresas de hielo:** Aplíquese compresas de hielo hechas de esponjas de gasa que se sumergen en agua helada (no bolsa de hielo) en los ojos durante 15-20 minutos cada hora durante los dos primeros días mientras esté despierto.

**Ducharse:** Puede lavarse el pelo y la cara al día siguiente de la cirugía de párpados. No limpie zona de los ojos y evite sumergir la cara en agua.

**Bañeras de hidromasaje /baños /piscinas:** No tome baños de tina o jacuzzi hasta que sus incisiones hayan sanado y sea aprobado por su cirujano. Esto suele ser luego de alrededor de 2 semanas. Es mejor esperar un mes, ya que estos baños suelen tener más bacterias que las piscinas cloradas normales.

**Limpieza de las incisiones:** Ocasionalmente, se formarán costras alrededor de las suturas. Esto es normal y desaparecerá. No intente arrancar ninguna costra. Ducharse a diario minimizará la formación de costras. Aplíquese ungüento de bacitracina diariamente para mantener húmedas las zonas de incisión.

**Suturas:** En su primera visita postoperatoria le retiraremos todas las suturas necesarias. Las suturas que queden serán disolubles. Las suturas se retiran generalmente 5-7 días después de su procedimiento.

**Exposición al sol:** Evite y minimice la exposición al sol. Utilice un SPF de 30 o superior cuando esté al aire libre. Incluso una quemadura de sol leve puede empeorar la hinchazón, irritar una incisión que se está curando, y causar una cicatriz permanente.

**Gel cicatrizante:** Cada individuo varía con respecto a la cicatrización, pero se tarda aproximadamente un año para que se produzcan estos cambios y las cicatrices tengan el mejor aspecto. Después de que sus incisiones hayan cicatrizado completamente y cuando su médico le haya dicho que es seguro, puede empezar a utilizar un gel a base de silicona para mejorar la cicatrización.

**Hinchazón y decoloración:** Es completamente normal que sus ojos aparezcan hinchados y que tenga moretones de color púrpura-azulado alrededor del ojo y el párpado. Los moretones serán mayores en el segundo y tercer día después de la cirugía. Esto es temporal y en el transcurso de las próximas seis semanas mejorará. Las compresas frías minimizarán la hinchazón y los hematomas.

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

# RECOMENDACIONES DESPUÉS DE UNA BLEFAROPLASTIA

**Sangrado leve:** No es inusual que se produzca un leve sangrado en las incisiones los primeros días después de la intervención. Si intenta realizar actividades extenuantes, aumentará la presión sanguínea. También al estornudar, levantar objetos pesados o inclinarse hacia adelante, agravará la hemorragia y la hinchazón.

**Entumecimiento alrededor de los ojos:** Algunas partes de los párpados pueden sentirse "entumecidas" o abultadas después de la operación de párpados. Esta sensación es temporal y puede tardar meses en volver a la normalidad.

**Dolor y picor:** Es normal experimentar tirantez, presión, dolor punzante, picor, dolor, y fatiga durante varios días o semanas después de la operación mientras se recupera. Puede utilizar lágrimas artificiales o gotas lubricantes para reducir el picor.

**Visión borrosa:** Los pacientes a menudo experimentan visión borrosa durante 2-3 días después de la cirugía. Esto se debe generalmente debido a la hinchazón y/o a los ungüentos que se han utilizado durante la cirugía.

**Actividad física:** La actividad diaria normal se puede reanudar unos días después de la cirugía. No agacharse, ni levantar más de 5 libras (2.2 kilos) durante la primera semana después de la cirugía. Tenga mucho cuidado si lleva ropa que se pueda poner por encima de la cabeza.

**Gafas:** Puede llevar gafas de sol y de vista al día siguiente de la intervención. Limite la tensión en los ojos: Cuanto menos tiempo pase en dispositivos de pantalla (TV, teléfono, computadora o tablet), menor será la tensión en los ojos y mejor será su curación y recuperación.

**Conducir: NO** conduzca un vehículo ni tome decisiones importantes mientras tome analgésicos narcóticos durante 24 horas. Use el sentido común.

**NO** coloque nada congelado directamente sobre la piel, asegúrese de que está envuelto en gasas, una toalla, etc.  
**NO** se sumerja en bañeras o jacuzzis, ni sumerja la cara en agua hasta que todas las incisiones hayan cicatrizado completamente.

**NO** tome Aspirina, Ibuprofeno, Naproxeno u otros anticoagulantes hasta que su cirujano le indique que es seguro.

**NO** se maquille las incisiones ni los párpados durante al menos 10 días.

**NO** use pestañas postizas ni lentes de contacto durante dos semanas.





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

