



VIVE  
Plastic Surgery

# RECOMENDACIONES DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA DE BUSTO

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:

- Evite movilizar excesivamente los brazos. No los levante por encima del nivel de los hombros y manténgalos en lo posible junto al tórax los primeros 15 días.
- Puede usar los brazos para alimentarse, peinarse o cepillarse los dientes levantando el codo hasta el nivel del pezón.
- Baño diario.
- Si se presenta enrojecimiento y dolor en alguno de los senos, con o sin fiebre, comunicarse a nuestras instalaciones para ser atendida por el médico.
- Puede colocar hielo por periodos de 10 minutos en los lados de los senos durante las primeras 24 horas después de cirugía
- El tape se mantendrá durante ocho días. Evite colocar jabón sobre él. Después de retirado, no tapar la herida nuevamente.
- **BRASIER:** será continuo día y noche por 4 semanas posteriores a la cirugía, al cumplirse ese tiempo se cambiará por un sport bra por 8 semanas más hasta completar 12 semanas.
- Para realizar ejercicio se iniciarán con cardio a las 3 semanas posteriores a la cirugía, pesas u otras actividades que lleven movimiento de los brazos hasta las 12 semanas posteriores a la cirugía.
- Es normal que note un seno levemente de mayor tamaño que el otro. Esto es una situación que desaparece con el tiempo.
- Evite exponerse al sol directamente o a cámara bronceadora durante 3 meses.
- Use crema humectante en los senos después de retirado tape al menos 3 meses mas
- Dormir boca arriba por 4 semanas, no conducir automóvil los primeros 15 días

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

