



VIVE
Plastic Surgery

RECOMENDACIONES DESPUÉS DE UNA CRUROPLASTIA

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:

En la cirugía de musloplastia o lifting (levantamiento) de muslos, se elimina el exceso de piel por medio de una incisión en el muslo. Algunas incisiones suelen realizarse en la zona medial del muslo. En algunos casos, puede dejarse un drenaje durante unos días.

Su cirujano cubrirá el lugar de la incisión con un apósito para mantener la zona limpia y protegida. Usted deberá usar una prenda de compresión elástica ancha para reducir la hinchazón y dar soporte a la piel mientras se tensa. La prenda de compresión también ayuda a controlar la hinchazón, lo que acorta el período de recuperación. No podrá quitarse la prenda de compresión por la noche durante tres o cuatro semanas.

Absténgase de hacer ejercicio durante dos meses.

Entre los efectos secundarios más comunes del lifting de muslos se incluyen los hematomas y la hinchazón. Estos efectos secundarios suelen remitir en una o tres semanas, a medida que el cuerpo se adapta a los nuevos contornos y las incisiones cicatrizan.

Los primeros días después de la intervención deberá guardar reposo. Recuerde que no debe tomar aspirina ni ciertos antiinflamatorios. Para evitar la tos y las hemorragias, no fume después de la intervención. No beba alcohol durante los cinco días posteriores a la intervención ni mientras esté tomando analgésicos.

Consiga que alguien le ayude a moverse por la casa y le ayude con la medicación durante al menos los dos primeros días después de la intervención.

La fuerza de la gravedad y las acciones de caminar, sentarse y agacharse ejercen tensión en las zonas suturadas, por lo que debe realizar movimientos cuidadosos.

Si le han colocado suturas tradicionales, normalmente se las retirarán en una o dos semanas (no será necesario retirar las suturas absorbibles).

Podrá volver a conducir y caminar para hacer ejercicio después de las dos o tres primeras semanas, cuando estas actividades no le causen dolor. Evite levantar objetos pesados y correr durante seis a ocho semanas.

Prevea unas dos semanas de baja laboral, dependiendo de las exigencias físicas de su trabajo.

Intente volver a su rutina normal gradualmente en lugar de hacerlo de golpe. Durante los primeros diez a catorce días sólo debe realizar actividades ligeras.

Su período de recuperación será más largo si combina el lifting de muslos con un lifting de la parte inferior del cuerpo. La inflamación debería disminuir en tres a cinco semanas. Las cicatrices suelen desaparecer y aplanarse en un plazo de tres meses a dos años.

Llame inmediatamente a su cirujano si nota un aumento de la hinchazón, dolor, enrojecimiento, supuración o sangrado en la zona operada, o si tiene fiebre, mareos, náuseas o vómitos. Otras señales de alarma son la falta de aire, los dolores torácicos y los latidos cardíacos anormales.

ASISTENCIA POST
OPERATORIA

ENFERMERO GUILLERMO
LUN-SAB 7AM - 3PM
+52 664 316 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

