



VIVE
Plastic Surgery

RECOMENDACIONES DESPUÉS DE UN IMPLANTE DE MENTÓN

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:

Se debe hablar lo menos posible. Hablar, reír y masticar en exceso provocará más hinchazón y molestias.

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. Continúe así durante una o dos semanas.

Después de la intervención, tendrá un trozo de esparadrapo marrón cubriendo la incisión. La cinta debe permanecer hasta su próxima visita de seguimiento.

Actividad física: Es importante que no permanezca en reposo absoluto mientras su cuerpo se recupera.

La actividad diaria normal se puede reanudar unos días después de la cirugía. No agacharse, esforzarse o levantar más de 5 libras (2.2 kilos) durante la primera semana después de la cirugía. Tenga mucho cuidado si lleva ropa que le cubra la cabeza.

Ejercicio: La actividad física ligera se puede reanudar de 2 a 3 semanas después de la cirugía. Recuerde que debe empezar y volver a los niveles de ejercicio anteriores. Tenga en cuenta que la hinchazón puede empeorar transitoriamente con el ejercicio.

Conducir: NO conduzca un vehículo ni tome decisiones importantes hasta que haya dejado de tomar analgésicos narcóticos durante 24 horas. Use el sentido común.

Vuelta al trabajo: La mayoría de los pacientes requieren aproximadamente 5 a 7 días de baja laboral, dependiendo de su trabajo, responsabilidades laborales y la cantidad de interacción cara a cara.

Relaciones sexuales: La actividad sexual se puede reanudar cuando se sienta listo sin restricciones y las incisiones hayan cicatrizado adecuadamente.

Compresas frías: Puede aplicarse hielo picado en una bolsa de plástico o guisantes congelados envueltos en una toalla de felpa en la barbilla. Puede hacer esto durante 20 minutos cada hora para el alivio del dolor y la hinchazón durante las primeras 48 horas después de la intervención. No coloque el hielo directamente sobre la piel.

Ducharse: Puede lavarse el pelo y la cara como de costumbre el día después del implante de mentón. Recuerde tener cuidado mientras cicatrizan las incisiones.

NO se sumerja en baños (jacuzzis, piscinas o bañeras) hasta que todas las incisiones hayan cicatrizado completamente.

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

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 UN IMPLANTE DE MENTÓN

Cicatrización: Para ayudar con la cicatrización de la incisión puede aplicar un gel de silicona tópica para minimizar su apariencia, una vez que las incisiones hayan cicatrizado adecuadamente y su cirujano le haya dicho que es seguro hacerlo.

Drenaje: Durante la primera semana puede haber drenaje de las incisiones. El drenaje estará teñido de sangre. Si esto ocurre, puede utilizar una gasa o una compresa ligera para reforzar los apósitos postoperatorios.

Hematomas: Es de esperar que aparezcan hematomas. La mayoría de los hematomas se curan al cabo de 2-3 semanas. El hematoma pasará de un color púrpura a un tono amarillo / verde, cuando empieza a curarse.

Hinchazón: Es de esperar que se produzca hinchazón durante semanas y a veces meses. La hinchazón puede mejorar con reposo intermitente y el uso de la venda elástica de mentón. El ejercicio y la actividad física pueden empeorar transitoriamente la hinchazón, pero se recomienda su realización.

Picor: El picor en los lugares de la incisión es normal durante unos días. Usted puede tomar Benadryl para ayudar a aliviarlo.

Dolor: Es normal experimentar tirantez, presión, dolor punzante, dolor y fatiga durante varios días a semanas después de la cirugía, mientras se adapta al nuevo tamaño del mentón y se recupera.

Cambios sensoriales en la piel: Partes del labio inferior y del mentón pueden sentirse entumecidas después de la operación de implante de mentón. Esto es temporal y se resolverá con el tiempo.





VIVE
Plastic Surgery

RECOMENDACIONES DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA

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:

- Los **MASAJES LINFÁTICOS** se empiezan 3 días después de cirugía y se puede combinar con radiofrecuencia 10 días después de cirugía. Para cirugía de abdominoplastia o 'tummy tuck', los masajes linfáticos no son en el abdomen por los primeros 10 días. Y si es circular tampoco en espalda. Si te quedas en casa de recuperación de Vive los masajes comenzarán al 3er día ya que estarás en manos de profesionales. (Con el protocolo de Vive).

- **BAÑO:** para las de lipectomía y lipoescultura será cada tercer día en los primeros 5 días posteriormente baño diario.

- Curación diaria con cambio de faja sin excepción.

- **USO DE FAJA:** este será continuo día y noche incluyendo las medias anti embolicas por 4 semanas posteriores a la cirugía, la faja no se retira para ir al baño, por eso tiene un orificio en la parte de abajo para cubrir esas necesidades, el único momento en el que se quita la faja es por indicación médica y cuando se cambia por la faja limpia.

- **CAMBIO DE FAJA:** será a partir de la tercera semana por la de segunda etapa.

- **EJERCICIOS:** Para **cirugías de lipoescultura;** iniciaran con puro cardio a las 6 semanas posteriores a la cirugía e ira aumentando cada semana hasta llegar a la actividad normal. para **cirugía de lipectomía;** será puro cardio hasta las 8 semanas e ira aumentando cada semana hasta llegar a la actividad normal. Para la cirugía de **implantes mamarios;** iniciaran 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.

- **RETIRO DE DRENAJES:** será cuando tenga menor a 50 ml en 24 hr, esto puede variar de paciente a paciente, puede ser hasta 3 semanas, por ello la importancia de cuantificar lo que sale y anotarlos por separado cada uno.

- Para abdominoplastia o 'tummy tuck', mommy makeover, implante o levantamiento de busto el cuidado o curaciones después de cirugía consiste en aplicar microdacyn por encima de la cinta o 'tape', esperar hasta que seque y después aplicar rifocina. Para la lipoescultura, se aplica solamente microdacyn en la herida y se deja secar. Todo esto se realiza 1 vez al día.

- El retiro del líquido en el dren se realizará cuantas veces sea necesario y se lleva a cabo una bitácora de cuantos mililitros se retiró asiendo un cierre cada 24 horas.

- La posición adecuada para dormir sin afectar las heridas abiertas es:
 - 1) abdominoplastia o 'tummy tuck' se requiere tener las piernas elevadas o dormir sentadas.
 - 2) para transferencia de grasa o 'Brazilian butt lift' se requiere dormir boca abajo.
 - 3) cuando es mommy makeover se requiere dormir boca arriba, con las piernas elevadas y siempre utilizando el BBL pillow.

- El BBL pillow se utiliza por 1 mes.

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.